



Gallwch chi leihau eich risg o ganser

Cymru

Oeddech chi'n gwybod y gallwn ni i gyd leihau ein risg o ganser?

Wrth i ni fynd yn hŷn, mae ein risg o ganser yn cynyddu. Ond beth bynnag y bo'ch oedran, gall gwneud newidiadau bach wneud gwahaniaeth mawr.

Mae llawer o ffyrdd o fwynhau bywyd iach a lleihau ein risg.

Gellid atal
tua 4 o bob
10 achos o
ganser yn
y DU.

**Nid yw byth
yn rhy hwyr
i ddechrau.
Felly, gadewch
i ni fwrw ati.**

Chwe ffordd i leihau eich risg o ganser

- 1. Byddwch yn ddi-fwg:**
Mynnwch gymorth gan eich gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu lleol am ddim ac ewch i helpmequit.wales
- 2. Cadwch bwysau iach:**
Dysgwch fwy yn cruk.org/weight
- 3. Cadwch yn ddiogel yn yr haul:**
Dysgwch fwy yn cruk.org/sun
- 4. Yfwch lai o alcohol:**
Dysgwch fwy yn cruk.org/alcohol
- 5. Meddyliwch am beth sydd ar eich plât:**
Dysgwch fwy yn cruk.org/healthy_plate
- 6. Symudwch:**
Dysgwch fwy yn cruk.org/physical-activity

01. Byddwch yn ddi-fwg

Does dim angen i ni ddweud wrthyach chi bod ysmegu yn niweidiol. Tybaco sy'n achosi'r rhan fwyaf o ganser yr ysgyfaint ac o leiaf 14 math arall o ganser. Rhoi'r gorau iddi'n llwyr yw'r ffordd orau o leihau eich risg o ganser.

Ond nid yw bob amser yn hawdd. Dyna pam mae amrywiaeth o offer a chymorth am ddim i'ch helpu i roi'r gorau iddi am byth.

Ceisiwch gymorth gan eich gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu lleol am ddim, eich meddyg neu fferylllydd ac ewch i helpmequit.wales

**Cofiwch, nid yw byth yn rhy hwyr
i roi'r gorau i ysmegu.**

02. Cadw pwysau iach

Gall cadw pwysau iach leihau'r risg o 13 math o ganser, gan gynnwys cancer y fron a'r coluddyn.

Gallwch gyrraedd yno:

- drwy gadw at drefn prydau bwyd
- drwy fod yn ymwybodol o faint eich dognau
- drwy wneud newidiadau bach i fod yn fwy egniol

- drwy gael eich pump y dydd o ffrwythau neu lysiau

Gall meddyg teulu, nyrs neu fferyllydd eich helpu, a'ch cyfeirio at wasanaeth rheoli pwysau am ddim hefyd.

Mae Newidiadau Bach, gyda'i gilydd, yn gwneud gwahaniaeth mawr.

03. Cadwch yn ddiogel yn yr haul

Ni waeth ble rydych chi, gartref neu ar wyliau, mae'n bwysig amddiffyn eich hun rhag yr haul.

Gormod o ymbelydredd uwchfioled (UV) o'r haul neu wyliau haul yw prif achos canser y croen. Mae'r haul yn aml yn ddigon cryf i achosi difrod yn y DU, hyd yn oed pan mae'n gymylog. Felly, dyma rai awgrymiadau i gadw'n ddiogel yn yr haul:

- Treuliwch amser yn y cysgod, yn enwedig rhwng 11am a 3pm
- Gorchuddiwch â het, crys-t a sbectol haul
- Defnyddiwch eli haul yn hael ac yn rheolaidd ar y rhannau o'ch corff na ellir eu gorchuddio.

04. Yfwch lai o alcohol

Cwrw, gwin, gwirodydd – mae yfed unrhyw fath o alcohol yn cynyddu eich risg o saith math gwahanol o ganser. Po leiaf y byddwch chi'n ei yfed, yr isaf fydd eich risg. Gall newidiadau fel peidio â stocio alcohol gartref ac yfed diodydd am yn ail â rhai di-alcohol helpu.

Beth am geisio cadw cofnod o faint rydych chi'n ei yfed i weld beth sy'n eich helpu i leihau?

Mae'r GIG yn argymhell peidio ag yfed mwy na 14 uned o alcohol yr wythnos. Mae'r rhan fwyaf o ddiodydd yn cynnwys 2–3 uned.

05. Meddyliwch am beth sydd ar eich plât

Gall deiet iach a chytbwys ein helpu i gadw pwysau iach. Ac mae rhai mathau o fwyd yn cynyddu neu'n lleihau ein risg o ganser hefyd. Lleihewch eich risg o ganser trwy fwyta:

- Mwy o ffrwythau a llysiau, a bara, pasta a reis grawn cyflawn.
- Llai o gig wedi'i brosesu a chig coch, bywd cyflym a byrbrydau llawn siwgr.

06. Symudwch

Mae bod yn egniol yn eich helpu i gynnal pwysau iach sy'n lleihau eich risg o ganser. Mae unrhyw weithgaredd yn well na dim; gallwch chi ddechrau'n fach ac adeiladu arno!

Ceisiwch gynnwys mwy o weithgarwch yn eich trefn ddyddiol. Unrhyw beth sy'n eich cynhesu a'ch gwneud ychydig yn fyr eich gwynt, fel cerdded yn gyflym, dawnsio, beicio – hyd yn oed gwaith tŷ. Anelwch at fod yn egniol bob dydd.

Gellid atal tua 4 o bob 10 achos o ganser yn y DU

Dyna pam rydym yn cynorthwyo pobl i leihau eu risg o gael canser.

Mae ein taflenni'n eich tywys drwy'r newidiadau y gallwch eu gwneud ac maent yn seiliedig ar lawer o ymchwil o safon a gynhaliwyd dros nifer o flynyddoedd.

Os ydych chi'n ceisio lleihau eich risg, meddyliwch am wneud newidiadau bach yn eich bywyd bob dydd.

Ceisiwch ddechrau gydag un neu ddau arfer newydd nes eich bod chi'n teimlo'n barod i ychwanegu un arall.

Sut i ddysgu mwy:

Ewch i'n gwefan

Os ydych chi'n ystyried gwneud newidiadau i wella'ch iechyd a lleihau'ch risg o ganser, ceisiwch wybodaeth ac awgrymiadau yn **cruk.org/health**

Ffoniwch ni

Siaradwch â nyrs am gyngor neu gymorth ar ein Llinell Gymorth Nyrsys am ddim. Ffoniwch **0808 800 4040**

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am Cancer Research UK neu os hoffech gefnogi ein gwaith, ffoniwch **0300 123 1022**

Cyf: RTR300A_WALES Mehefin 2023

I'w adolygu erbyn: Mehefin 2026

Elusen Gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (1089464), yr Alban (SC041666) Ynys Manaw (1103) a Jersey (247).

© Cancer Research UK [2023]

