

Canser yr ofarïau: Am beth i chwilio

Os ydych yn teimlo rhai symptomau yn rheolaidd efallai bod eich corff yn ceisio dweud wrthyhych gael profion cancer yr ofarïau.

Yr arwyddion i chwilio amdanynt yw:

- **Poen parhaus yn y bol**
- **Teimlo'n chwyddedig yn barhaus**
- **Ei chael yn anodd bwyta, neu deimlo'n llawn ar unwaith**
- **Angen gwneud dŵr yn amlach**

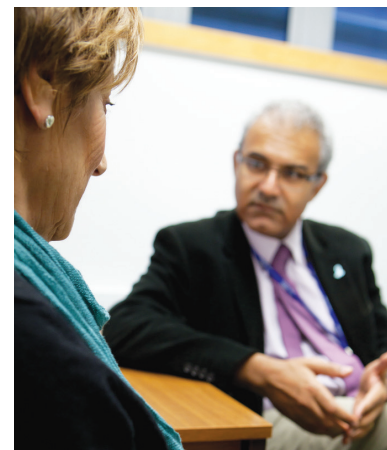
Os ydych yn teimlo'r symptomau hyn bron bob dydd, siaradwch gyda'ch meddyg teulu. Efallai nad oes dim i boeni amdano, ond mae'n well i chi gael eich archwilio.

Gallech fod wedi sylwi ar y symptomau hyn hefyd: poen yn y cefn, newid yn eich arferion ymgarthu (e.e. diarrhoea/dolur rhydd neu teimlo'n rhwym) neu deimlo'n flinedig drwy'r amser. Peidiwch â disgwyl i'r symptomau hyn ddiffannu ohonynt eu hunain. Os oes cancer ar yr ofarïau gallai ei ddal yn gynnar achub eich bywyd.

Beth ddylwn i ei wneud os wyf wedi sylwi ar symptomau?

Os ydych yn credu bod rhywbeth wedi newid yn eich corff, peidiwch â'i anwybyddu. A pheidiwch â bod ofn siarad gyda'ch meddyg.

Bydd yn help i'ch meddyg os gallwch roi syniad beth sydd wedi bod yn digwydd – a pha mor aml y mae'r symptomau yn tueddu i fynd a dod.



Mae'n hawdd anghofio rhywbeth pwysig pan fyddwch yn mynd i'r feddygfa. Felly rydym wedi llunio **dyddiadur symptomau** arbennig i'ch helpu i gofio.

Gallwch ei ddefnyddio i gofnodi pob tro y mae pob symptom yn digwydd, pa bryd y sylwoch arnynt gyntaf ac a ydynt yn gwaethygu. Felly pan ddangoswch y dyddiadur i'r meddyg bydd yn cael gwell syniad beth i'w wneud nesaf.

I dderbyn eich dyddiadur symptomau am ddim, anfonwch y daflen sydd ynghlwm atom, ffonio 0300 456 4700 or download neu lawrlwytho copi o www.ovarian.org.uk

Beth os yw'r meddyg yn bryderus am fy symptomau?

Os yw eich meddyg yn meddwl fod siawns fod gennych ganser yr ofarïau bydd yn trefnu i chi gael:

- **Prawf gwaed CA125:** Gall canlyniad positif ddangos fod gennych ganser ar yr ofarïau, ond nid o anghenrheid.
- **Sgan:** Prawf uwchsain i ddod o hyd i unrhyw beth anarferol yn eich ofarïau.

Nid yw'r un o'r profion hyn yn derfynol ynddo ei hun. Felly os oes un ohonynt yn awgrymu fod siawns bod gennych ganser ar yr ofarïau, bydd angen i chi gael profion ychwanegol cyn y gellir cadarnhau'r diagnosis.

Pwysig

- **Nid yw** profion gwddf y groth yn datgelu cancer yr ofarïau.
- Os nad yw'r prawf gwaed a'r sgan yn dangos dim, ond bod y symptomau'n parhau, **ewch yn ôl at eich meddyg teulu.**

Pa mor debygol ydwi o gael cancer yr ofarïau?

Mae cancer yr ofarïau yn beth eithaf prin. Serch hynny mae oddeutu 7,011 o ferched yn y Deyrnas Unedig yn cael diagnosis ohono bob blwyddyn, felly dyma'r cancer mwyaf cyffredin ond pedwar ymhlith merched yn y Deyrnas Unedig.

Y ddwy ffactor risg fwyaf ar gyfer y clefyd yw:

- **Mynd yn hŷn:** Mae 80% o'r achosion yn digwydd mewn merched dros 50 oed. Ond gall cancer yr ofarïau ddatblygu mewn merched iau hefyd.
- **Hanes teuluol:** Os oes dwy neu fwy o aelodau eich teulu wedi cael cancer yr ofarïau neu ganser y fron, mae mwy o risg y byddwch chwithau yn datblygu cancer yr ofarïau.

Dyma rai ffactorau eraill a all ei gwneud fymryn yn fwy tebygol y gallwch ddatblygu cancer yr ofarïau:

- **Hanes hir o fislif,** oherwydd eich bod:
 - wedi dechrau ar eich mislif cyn eich bod yn
 - wedi darfod eich mislif yn hŷn na 50 oed
 - eich bod dros 30 yn cael eich plentyn cyntaf
 - nad ydych erioed wedi cael plant
 - nad ydych erioed wedi bwydo o'r fron.
- **Endometriosis** (cyflwr yn y groth)
- **Defnyddio Therapi Amnewid Hormonau (HRT)** oestrogen-yn-unig.
- **Bod dros eich pwysau**
- **Ysmygu**



Byddwch cystal â llenwi, plygu a dychwelyd y ffurflen hon

Rwyf wedi defnyddio eich taflen er mwyn (ticiwch bob blwch perthnasol):

- gwella fy ngwybodaeth am ganser yr ofarïau a'i symptomau
- fy helpu i godi ymwybyddiaeth o ganser yr ofarïau ymhlith pobl rwy'n eu hadnabo
- fy helpu i siarad gyda fy meddyg ac
 - o ganlyniad i siarad â'r meddyg rwy'n cael fy anfon am fwy o brofion
 - fe gefais fy nghysuro ond rwy'n deall y dylwn fynd yn ôl os bydd y symptomau'n parhau
 - Arall: _____

Hoffwn wneud y sylwadau canlynol am y daflen:

Hoffwn dderbyn y canlynol (ticiwch bob un sy'n berthnasol):

- Dyddiadur symptomau
- Eich Canllaw i Ganser yr Ofarïau
- Eich Canllawiau i Ddiagnosis Cancer yr Ofarïau
- Eich Canllaw i Driniaeth Cancer yr Ofarïau
- Llyfryn Cancer yr Ofarïau Etifeddol
- Rhifyn Cyfredol ein cylchlythyr
- Hoffwn gael fy ychwanegu at eich rhestr bostio.
(Byddwch yn derbyn ein cylchlythyr chwarterol ac ambell ddiweddiariad gan ein helusen).

Eich enw: _____

Eich cyfeiriad: _____

Cod post: _____

Eich cyfeiriad Epost: _____

Datganiad Preifatrwydd: Os nad ydych wedi gofyn i ni roi eich enw ar y rhestr bostio byddwn yn ei ddefnyddio er mwyn anfon y wybodaeth y gofynnoch i ni ei hanfon atoch yn unig. Ni fyddwn yn storio'r wybodaeth ac unwaith ein bod wedi cyflawni eich cais byddwn yn cael gwared â'r wybodaeth mewn ffordd ddiogel. Os ydych wedi gofyn i ni roi eich enw ar ein rhestr bostio bydd y wybodaeth amdano yn cael ei chadw ar ein cronfa ddata ddiogel yn unol â gofynion Deddf Diogelu Data 1998

Canser yr ofariau yw'r math mwyaf cyffredin ond pedwar o ganser mewn merched.

Yn 2010 cafodd oddeutu **7,011** o ferched ddiagnosis o'r clefyd yn y Deyrnas Unedig.

Mae **Ovarian Cancer Action** wedi ymrwymo i sicrhau bod mwy o ferched yn goroesi canser yr ofariau trwy godi ymwybyddiaeth o'r clefyd a'i symptomau.

PLYGWCH YMA, A SELIO

Sut allu i leihau fy siawns o gael canser yr ofariau?

Gallwch leihau'r risg o gael canser yr ofariau trwy fabwysiadu ffordd iach o fyw. Ceisiwch fwyta digonedd o ffrwythau a llysiau, gwneud digon o ymarfer corff ac osgoi ysmegu.



Dewch i gysylltiad

**I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â:
Ovarian Cancer Action**

**ebost: info@ovarian.org.uk
ffôn: 0300 456 4700.**

Ffynonellau

McLemore, M., Miaskowski, C., Aouizerat, B., Chen, L. and Dodd, M., 2009 Epidemiologic and Genetic Factors Associated with Ovarian Cancer. *Cancer Nursing*, 32(4), p281.

National Institute for Health and Clinical Excellence, 2011. *Ovarian cancer: The recognition and initial management of ovarian cancer*. London: National Institute for Health and Clinical Excellence.

National Institute for Health and Clinical Excellence, 2005. *Referral guidelines for suspected cancer*. NICE Clinical Guideline 27. London: National Institute for Health and Clinical Excellence.

World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 2009. *Policy and Action for Cancer Prevention. Food, Nutrition, and Physical Activity: A Global Perspective*. Washington DC: AICR.

Dyddiad cyhoeddi: Mawrth 2014
Adolygiad nesaf y cyhoeddiad: Mawrth 2015
Paratowyd gan: Ovarian Cancer Action
Adolygwyd gan: Professor Hani Gabra

Registered Charity No.1109743 (England & Wales) and No.SC043478 (Scotland)

Canser yr Ofariau
Symptomau
na ddylech eu
hanwybyddu