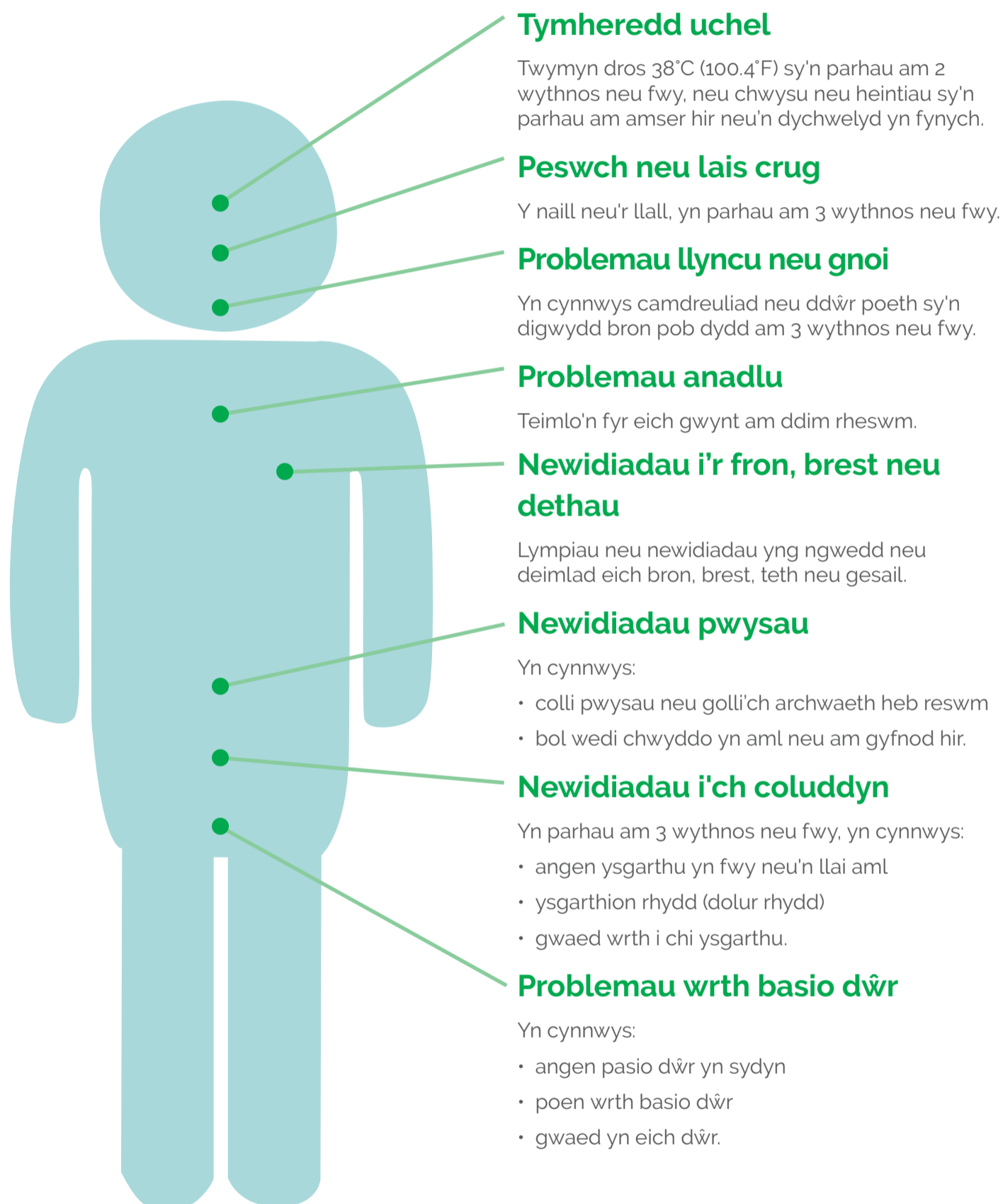


ARWYDDION A SYMPTOMAU CANSER

MACMILLAN
CANCER SUPPORT

BETH I GADW LLYGAD AMDANO

i Cysylltwch â'ch meddygfa am unrhyw rai o'r symptomau hyn os ydynt yn rhai parhaus, heb esboniad neu'n anarferol i chi.



Lympiâu neu chwydd

Unrhyw le yn eich corff.

Briwiau neu wlserau

- Unrhyw le ar eich corff neu yn eich ceg.
- Nad ydynt yn gwella wedi 3 wythnos.

Poen

Yn parhau am 3 wythnos neu fwy.

Gwaedu neu gleisio

Yn cynnwys:

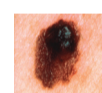
- gwaed yn eich dŵr neu ysgarthion
- gwaed yn eich poer neu gyfog
- misglwyf mwy trwm nag arfer
- gwaedu o'r wain rhwng misglwyf, wedi rhyw neu wedi'r newid bywyd/diwedd y mislif
- gwaed yn eich semen.

Blinder

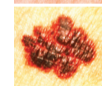
Teimlo'n flinedig iawn am gyfnod hir.

Newidiadau i'r croen

Yn cynnwys brechau heb esboniad, neu fan du sydd:



yn anwastad neu'n afreolaidd o ran siâp



gydag ymylon anwastad neu dolciog



yn fwy nag un lliw



yw'n fwy na 6mm o led



yn newid mewn maint, siâp neu liw, yn goglais, cosi neu'n gwaedu, neu'n grystiog.

Mae'r lluniau hyn o wefan y Sefydliad
Canser Cenedlaethol (cancer.gov).

Mae rhai symptomau yn anodd eu trafod, er enghraifft lwmp ar eich caill neu waedu o'r wain. Hyd yn oed os ydych chi'n teimlo embaras, mae'n bwysig ei wirio.

Gallwch ofyn i weld meddyg neu nyrs fenywaidd neu wrywaidd, ond efallai na fydd hyn yn bosibl bob tro.


A OES GENNYCH UNRHYW SYMPTOMAU?

Os oes gennych unrhyw arwyddion neu symptomau, dylech weld eich meddyg teulu i gael eu gwirio.

I gael cefnogaeth, arweiniad neu ragor o wybodaeth, ffoniwch Macmillan am ddim ar **0808 808 00 00**, dydd Llun i ddydd Gwener, 9am hyd 8pm, neu ewch i macmillan.org.uk

© Cymorth Canser Macmillan, Chwefror 2020. 3ydd rhifyn. MAC15200_E03 WELSH. Bwrddir ei adolygu nesaf yn Chwefror 2023. Argraffwyd yn defnyddio deunydd cynaliadwy. Ailgyrchwch os gwelwch yn dda. Cymorth Canser Macmillan, elusen gofrestrddig yng Nghymru a Lloegr (261017). Yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon.

PRYD A SUT DYLAI SYMPTOM GAEL EI WIRIO

 Dylech gael cyngor gan eich meddyg, nyrs neu feddygfa os oes gennych chi symptomau parhaus, heb esboniad neu anarferol i chi:

Parhaus – symptom sy'n parhau am fwy na 3 wythnos.

Heb esboniad – symptom ble nad oes achos amlwg.

Anarferol – newid yn eich corff nad yw'n arferol i chi.



Awgrymiadau ar gyfer siarad â'ch meddyg, nyrs neu feddygfa

1. Meddylwch am beth ydych chi eisiau ei ddweud.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i nodi'r manylion hyn am y symptom neu newid:

- beth yw
- pryd dechreuodd
- os yw'n dilyn patrwm
- unrhyw beth sy'n ei wneud yn well neu'n waeth
- sut mae'n effeithio ar eich bywyd bob dydd.

2. Weithiau bydd yn anodd cael apwyntiad a bydd angen i chi ffonio fwy nag unwaith.

Ond daliwch ati nes i chi sicrhau un. Gallwch hefyd ofyn am apwyntiad hirach.

3. Ewch â rhywun gyda chi am gefnogaeth.

Gallwch ofyn iddynt wrando neu gymryd nodiadau.

4. Siaradwch â gwrando. Ceisiwch y canlynol:

- esbonio'r symptomau yn eich geiriau eich hun
- atebwch unrhyw gwestiynau mor onest ag y gallwch
- holwch os ydych chi angen rhagor o wybodaeth neu os nad ydych chi'n deall rhywbeth
- cymerwch nodiadau, neu wneud nodiadau ar eich ffôn.

5. Sicrhewch eich bod yn gwybod beth fydd yn digwydd nesaf. Gall hyn gynnwys:

- pryd ddylech chi drefnu apwyntiad arall
- ymhle a phryd i ddisgwyl apwyntiad gyda meddyg arbenigol neu i gael prawf
- gyda phwy i gysylltu os ydych chi angen rhagor o wybodaeth neu gefnogaeth.

6. Adroddwch yn ôl beth ydych chi wedi ei ddeall. Mae hyn yn rhoi cyfle iddynt esbonio unrhyw beth rydych chi'n ansicr amdano.

7. Cofiwch, yn aml bydd symptomau yn ddim i boeni amdanynt. Ond os bydd symptomau heb esboniad yn dychwelyd neu os na fyddant yn gwella, mynnwch gyngor eto. Ffoniwch eich meddygfa a gofyn am gyngor am unrhyw beth nad ydych yn siŵr yn ei gylch.

© Cymorth Cancer Macmillan, Chwefror 2020. 3^{ydd} rhifyn. MAC15200_E03_WELSH. Adolygiad arfaethedig nesaf Chwefror 2023. Cymorth Cancer Macmillan, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017). Yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon.

Os oes gennych chi unrhyw un o'r arwyddion neu symptomau yn y daflen hon, mynnwch gyngor gan eich meddyg, nyrs neu feddygfa. Dydych chi ddim yn gwastraffu amser unrhyw un. Maent yno i'ch helpu.

Os ydych chi'n poeni am wirio symptom, ffoniwch ni ar 0808 808 00 00.

A OES GENNYCH UNRHYW SYMPTOMAU?

Os oes gennych unrhyw arwyddion neu symptomau, dylech weld eich meddyg teulu i gael eu gwirio.

I gael cefnogaeth, arweiniad neu ragor o wybodaeth, ffoniwch Macmillan am ddim ar 0808 808 00 00, dydd Llun i ddydd Gwener, 9am hyd 8pm, neu ewch i macmillan.org.uk

© Cymorth Cancer Macmillan, Chwefror 2020. 3^{ydd} rhifyn. MAC15200_E03_WELSH. Bwrddir ei adolygu nesaf yn Chwefror 2023. Argraffwyd yn defnyddio deunydd cynaliadwy. Ailgylchwch os gwelwch yn dda. Cymorth Cancer Macmillan, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017). Yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon.