

Beth i edrych amdano



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

Problemau llyncu neu gnoi

Anhawster llyncu neu deimlad o rywbeth yn y gwddf. Dolur neu wlsr yn y geg sy'n para mwy na 3 wythnos.

Peswch neu lais crug

Peswch neu lais crug nad yw'n gwella.

Byr eich gwynt

Teimlo allan o wynt am ddim rheswm.

Newidiadau i'r fron, brest neu dethau

Lympiau neu newidiadau yng ngwedd neu deimlad eich bron, brest, teth neu gesail.

Problemau stumog a bol

Diffyg traul neu ddŵr poeth sy'n digwydd bron bob dydd neu sy'n boenus iawn. Bod â bol wedi chwyddo yn aml neu am gyfnod hir.

Newidiadau i'ch coluddyn

Unrhyw newidiadau sy'n parhau gan gynnwys:

- angen ysgarthu yn fwy neu'n llai aml
- ysgarthion rhydd (dolur rhydd)
- gwaed wrth i chi ysgarthu.

Problemau wrth basio dŵr

Problemau wrth basio dŵr:

- angen pasio dŵr yn sydyn
- poen wrth basio dŵr
- gwaed yn eich dŵr (wrin).

Problemau pelfig

Gall y rhain gynnwys:

- unrhyw newidiadau i'r fwlfra neu ardal y fagina
- chwydd neu lwmp ar gaill.

Newidiadau mewn pwysau

Mae hyn yn cynnwys colli pwysau neu golli'ch archwaeth heb reswm.



Blinder

Teimlo'n flinedig iawn am ddim rheswm am gyfnod hir.

Twymynau neu heintiau

Twymynau neu heintiau sy'n para am amser hir ac sy'n dod yn ôl o hyd. Chwysu trwm, yn enwedig gyda'r nos.

Lympiau neu chwydd

Lympiau neu chwydd yn unrhyw le yn eich corff nad ydynt yn gwella.

Briwiau neu wlserau

Doluriau neu wlserau unrhyw le ar eich corff nad ydynt yn gwella.

Poen

Poen anesboniadwy nad yw'n gwella.

Gwaedu neu gleisio

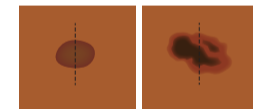
Mae hyn yn cynnwys:

- gwaed yn eich dŵr neu garthion
- gwaed yn eich poer neu chŵyd
- cleisiau pan nad ydych wedi brifo'ch hun
- misglwyf mwy trwm nag arfer
- gwaedu o'r fagina rhwng misglwyf, wedi rhyw neu wedi'r menopos
- gwaed yn eich semen.

Newidiadau i'r croen

Yn cynnwys brechau heb esboniad, neu fan du sydd:

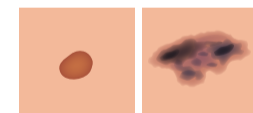
Normal Afreolaidd



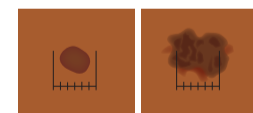
yn anwastad neu'n afreolaidd o ran siâp



gydag ymylon anwastad neu dolciog



yn fwy nag 1 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'n bwysig gwirio symptomau hyd yn oed os ydych chi'n teimlo embaras i siarad amdany'n nhw. Cofiwch fod y gweithwyr iechyd proffesiynol yno i helpu.

Gwirio symptom

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

Parhaus – symptom sy'n parhau am fwy nag ychydig wythnosau, neu sy'n dod yn ôl o hyd.

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, fferyllydd neu feddygfa.

1 Meddylwch am beth ydych chi eisiau ei ddweud.

Efallai y byddwch am ysgrifennu rhai o'r manylion hyn:

- Beth yw'r symptom neu'r newid?
- Pryd y dechreuodd?
- A yw'n dilyn patrwm?
- A oes unrhyw beth yn ei wneud yn well neu'n waeth?
- Sut mae'n effeithio ar eich bywyd bob dydd?

2 Weithiau mae'n anodd trefnu apwyntiad. Efallai bydd angen i chi alw mwy 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 gwranddo. Ceisiwch:

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

5 Sicrhewch eich bod yn gwybod beth fydd yn digwydd nesaf. Gallai 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. Gall eich gweithiwr iechyd proffesiynol esbonio unrhyw beth rydych chi wedi drysu yn ei gylch.

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 amdano.

8 Gofyn am gefnogaeth iaith. Os nad ydych yn siarad Saesneg, gallwch ofyn am gyfieithydd i ddod gyda chi i apwyntiadau ysbty a meddyg teulu.

Efallai y bydd rhai pobl yn poeni eu bod yn gwastraffu amser eu meddyg teulu trwy ofyn am symptomau. Ond os oes gennych unrhyw rai o'r arwyddion neu'r symptomau ar y daflen hon, mae'n bwysig cael cyngor gan eich meddyg, nyrs, fferyllydd neu bractis meddyg teulu. Maent yno i'ch helpu. Os ydych chi'n poeni am wirio symptom, ffoniwch ni ar 0808 808 00 00. Neu ewch i macmillan.org.uk



MACMILLAN
CANCER SUPPORT