10 awgrym gorau

Wyt ti'n pryderu am symptomau canser yr ofari? Rydym yn dy helpu i siarad â dy Feddyg Teulu.

Mae'r awgrymiadau gorau hyn wedi cael eu datblygu i dy helpu i siarad â dy Feddyg Teulu am symptomau canser yr ofari.

Target Ovarian Cancer

MACMILLAN CANCER SUPPORT

1 Mae'r symptomau yn cynnwys:

- teimlad chwyddedig drwy'r amser (nid teimlad chwyddedig sy'n dod ac yn mynd)
- teimlo'n llawn yn gyflym a/neu golli archwaeth
- poen yn y pelfis neu'r abdomen (o dy fol i ben uchaf dy goesau)
- symptomau wrinol (angen gwneud dŵr ar fwy o frys neu'n amlach nag arfer).

Cysyllta â meddygfa dy Feddyg Teulu os oes gen ti unrhyw un o'r symptomau hyn a'u bod yn newydd i ti, os nad ydynt yn mynd i ffwrdd neu os ydynt yn digwydd fwy na 12 gwaith y mis.

2 Symptomau eraill yw:

- newidiadau yn arferion y coluddyn (dolur rhydd neu rwymedd)
- blinder eithafol (teimlo'n flinedig iawn)
- colli pwysau heb esboniad.

Dylai unrhyw waedu anarferol o'r fagina cyn neu ar ôl y menopos gael ei archwilio gan Feddyg Teulu.

3

Dyweda wrth feddygfa dy Feddyg Teulu dy fod yn bryderus am ganser yr ofari a bod angen gweithredu cyn gynted â phosibl. Os byddi di'n llenwi ffurflen ar-lein ar gyfer apwyntiad, crybwylla bryderon am ganser yr ofari yn y ffurflen. Dylai dy feddygfa drefnu i ti gael prawf gwaed CA125. Gallai lefel uchel o CA125 yn dy waed fod yn arwydd o ganser yr ofari, ond nid yw CA125 uwch yn golygu bod canser yr ofari arnat ti'n bendant. Mae'n gallu cael ei godi hefyd gan gyflyrau eraill. Gallant hefyd drefnu i ti gael sgan uwchsain o dy ofarïau a dy fol. Darllena am y profion hyn yn **targetovariancancer.org.uk/testing**

4

Cadwa ddyddiadur symptomau i olrhain dy symptomau. Gall hyn fod yn ddefnyddiol iawn i ti a dy Feddyg Teulu. Lawrlwytha ddyddiadur symptomau yn **targetovariancancer.org.uk/symptomsdiary** neu ffonia **0808 802 6000** i archebu un.

5

Gall canser yr ofari redeg mewn teuluoedd. Os oes unrhyw un yn dy deulu wedi cael canser yr ofari neu'r fron, **ar naill ai ochr dy fam neu dy dad**, dyweda wrth dy Feddyg Teulu.

6

Rho gymaint o wybodaeth â phosibl. Ysgrifenna unrhyw beth yr hoffet ei drafod. Os byddai'n well gen ti weld Meddyg Teulu penodol wyneb yn wyneb, gofynna am hyn. Os yw hyn yn achosi oedi, ystyria dderbyn yr apwyntiad cyntaf a gynigir; gelli ofyn bob amser am apwyntiad dilynol penodol.

7

Gofynna i feddygfa dy Feddyg Teulu os ydynt yn cynnig apwyntiad hirach os oes angen amser arnat ti i drafod mwy nag un pryder. Os wyt ti wedi cael apwyntiad teleffon ac mae'r symptomau yn parhau, gofynna am gael dy weld wyneb yn wyneb.

8

NID yw profion sgrinio serfigol (profion ceg y groth) yn darganfod canser yr ofari. Dylai'r holl symptomau newydd gael eu trafod â dy Feddyg Teulu.

9

Mae gan gyflyrau fel syndrom coluddyn llidus (IBS) symptomau tebyg i ganser yr ofari, ond mae achosion newydd o IBS yn annhebygol iawn mewn menywod dros 50 oed. Os oes gen ti newid yn arferion dy goluddyn, dyweda wrth dy Feddyg Teulu.

10

Dalia i fynd yn ôl at dy Feddyg Teulu os nad yw dy symptomau yn gwella, hyd yn oed os wyt ti wedi cael canlyniadau profion CA125 normal. I nifer fach o fenywod sydd â chanser yr ofari mae eu lefel CA125 yn aros o fewn yr amrediad arferol.

I gael rhagor o wybodaeth am symptomau a'r profion y dylai dy Feddyg Teulu eu gwneud, neu os wyt ti'n bryderus am ganser yr ofari, cer i **targetovariancancer.org.uk/symptoms** neu galwa linell gymorth Target Ovarian Cancer ar **0808 802 6000**

Gweithreda'n gynnar os wyt ti'n teimlo bod rhywbeth o'i le. Ti sy'n adnabod dy gorff orau.

Trusted Information Creator
Patient Information Forum

info@targetovariancancer.org.uk targetovariancancer.org.uk TargetOvarianCancer @TargetOvarian @TargetOvarian macmillan.org.uk

© Target Ovarian Cancer 2024. Y rhifyn hwn: Mehefin 2024. Yr adolygiad nesaf a gynllunnir: Mehefin 2027. I gyrchu ein rhestr o gyfeiriadau cysyllta â ni. Mae Target Ovarian Cancer yn gwmni cyfyngedig trwy warant, wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr (Rhif 6619981). Swyddfa gofrestredig: 30 Angel Gate, Llundain EC1V 2PT. Rhifau elusen cofrestredig 1125038 (Cymru a Lloegr) a SC042920 (Yr Alban). ©Macmillan Cancer Support, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (261017), Yr Alban (SC039907) ac Ynys Manaw (604). Hefyd yn gweithredu yng Ngogledd Iwerddon.