Sgrinio'r fron yn y GIG

Eich helpu chi i benderfynu



Beth yw canser y fron? 2

Beth yw sgrinio'r fron? 3

Canlyniadau sgrinio'r fron 5

Gwneud dewis – buddion a pheryglon posibl sgrinio'r fron 8

Beth yw symptomau canser y fron? 11

A phwy alla i gysylltu os oes gennyf gwestiwn? 12

Er mwyn i ni gysylltu â chi fel rhan o'r rhaglen hon, bydd angen i ni ymdrin â rhywfaint o wybodaeth bersonol amdanoch chi.
Os oes angen mwy o wybodaeth arnoch chi am hyn, gallwch:

- edrych ar y wefan publichealthwales.org/privacy;
- anfon ebost i PHW.InformationGovernance@wales.nhs.uk;

neu

- ffonio 02920 104307

Chi sy'n dewis a ydych yn derbyn y gwasanaeth sgrinio'r fron neu beidio. Nod y daflen hon yw eich helpu i benderfynu.

Pam mae'r GIG yn cynnig sgrinio'r fron?

Mae'r GIG yn cynnig sgrinio er mwyn achub bywydau rhag canser y fron. Mae sgrinio'n gwneud hyn trwy ganfod canserau'r fron yn gynnar pan maent yn rhy fach i gael eu gweld neu eu teimlo. Nid yw sgrinio'n eich atal rhag cael canser y fron.

Mae rhai peryglon i sgrinio'r fron. Bydd rhai menywod sy'n cael eu sgrinio'n cael diagnosis a thriniaeth am ganser y fron na fyddai fel arall wedi cael ei ganfod nac wedi achosi niwed iddynt.

Pam wyf i wedi cael gwahoddiad i sgrinio'r fron?

Mae pob menyw rhwng 50 a 70 oed yn cael gwahoddiad i sgrinio'r fron bob 3 blynedd.

Os ydych dros 70 oed, rydych yn dal mewn perygl o gael canser y fron. Er na fyddwch yn cael eich gwahodd i gael eich sgrinio'n awtomatig ar ôl 70 oed, byddwch yn dal yn gallu cael y gwasanaeth sgrinio'r fron bob tair blynedd. Bydd angen i chi ofyn i'ch uned sgrinio'r fron leol am apwyntiad.

Beth yw canser y fron?

Mae canser y fron yn dechrau pan fydd celloedd yn y fron yn dechrau tyfu mewn ffordd na ellir ei reoli ac yn datblygu i ffurfio lwmp (a elwir hefyd yn diwmor). Wrth i'r canser dyfu, gall celloedd ledaenu i rannau eraill o'r corf a gall hyn beryglu bywyd.

Canser y fron yw'r math mwyaf cyffredin o ganser yn y DU. Mae tua 12,000 o fenywod yn y DU yn marw o ganser y fron bob blwyddyn. Mae goroesi'r clefyd wedi gwella dros amser, ac erbyn hyn mae tua 3 allan o 4 o fenywod sydd wedi cael diagnosis o ganser y fron yn fyw 10 mlynedd yn ddiweddarach.

Mae'r perygl o gael canser y fron yn cynyddu wrth i chi fynd yn hŷn. Mae tua 4 ym mhob 5 canser y fron yn cael eu canfod mewn menywod dros 50 oed. **Nid oes gan** y rhan fwyaf o fenywod â chanser y fron hanes o'r clefyd yn y teulu.

Beth yw sgrinio'r fron?

Mae sgrinio'r fron yn defnyddio prawf pelydr-x o'r enw mamogram i edrych ar y bronnau am arwyddion o ganser. Gall ganfod canserau sydd yn rhy fach i'w gweld na'u teimlo.

Beth fydd yn digwydd os byddaf yn dewis cael sgrinio'r fron?

Pan fyddwch yn cyrraedd yr uned sgrinio'r fron, bydd y staff yn edrych ar eich manylion ac yn gofyn i chi am unrhyw broblemau yr ydych wedi eu cael gyda'ch bronnau. Cofiwch ofyn os oes gennych unrhyw gwestiynau.

Mae mamogramau'n cael eu gwneud gan fenywod o'r enw mamograffyddion. I gael mamogram, bydd angen i chi ddadwisgo hyd at eich canol. Felly gall fod yn haws gwisgo sgert neu drowsus yn lle ffrog.

Bydd y mamograffydd yn esbonio beth fydd yn digwydd yn gyntaf. Yna bydd yn rhoi eich bron i mewn i'r peiriant mamogram ac yn gostwng plât plastig arni i'w gwneud yn wastad. Mae hyn yn helpu i gadw eich bron yn llonydd a chael pelydr-x clir.

Bydd y mamograffydd fel arfer yn cymryd dau belydr-x o bob bron - un uwchben ac un o'r ochr. Bydd yn mynd y tu ôl i sgrîn wrth dynnu'r pelydr-x. Bydd yn rhaid i chi gadw'n llonydd am sawl eiliad ar y tro.

Mae'r apwyntiad cyfan yn cymryd llai na hanner awr ac mae'r mamogram ond yn cymryd ychydig funudau.

Sut deimlad yw cael mamogram?

Gall cael mamogram fod yn anghyfforddus, ac mae'n boenus i rai menywod. Fel arfer, mae unrhyw boen yn mynd yn gyflym.

Ffoniwch eich uned sgrinio'r fron cyn dod am eich apwyntiad:

- **os oes gennych anabledd corfforol neu'n cael anhawster yn dringo grisiau,** er mwyn i'ch uned sgrinio wneud unrhyw drefniadau angenrheidiol ar eich cyfer;
- **os oes gennych fewnblaniadau'r fron,** fel arfer byddwch yn gallu cael mamogram ond rhowch wybod i'r staff sgrinio ymlaen llaw; neu
- **os ydych wedi cael mamogram yn ddiweddar, neu os ydych yn feichiog neu'n bwydo ar y fron,** am y gellir eich cynghori i ohirio sgrinio'r fron.

Canlyniadau sgrinio'r fron

Byddwch yn derbyn llythyr yn cynnwys canlyniadau sgrinio'r fron o fewn pythefnos ar ôl eich apwyntiad. Bydd y canlyniadau hefyd yn cael eu hanfon at eich meddyg teulu.

Bydd y rhan fwyaf o fenywod yn cael canlyniad normal

Gyda thua 96 ym mhob 100 o fenywod sy'n cael eu sgrinio ni fydd y mamogram yn dangos unrhyw arwydd o ganser - mae hwn yn ganlyniad normal.

Cofiwch y gall canser ddatblygu o hyd rhwng mamogramau, felly rhowch wybod i'ch meddyg teulu yn syth os byddwch yn sylwi ar unrhyw newidiadau yn eich bronnau.

Bydd angen mwy o brofion ar rai menywod am eu bod wedi cael canlyniad annormal

Gall y llythyr canlyniadau ddweud bod angen mwy o brofion arnoch am fod y mamogram yn edrych yn annormal. Gofynnir i ryw 4 ym mhob 100 o fenywod i ddod yn ôl am fwy o brofion ar ôl sgrinio.

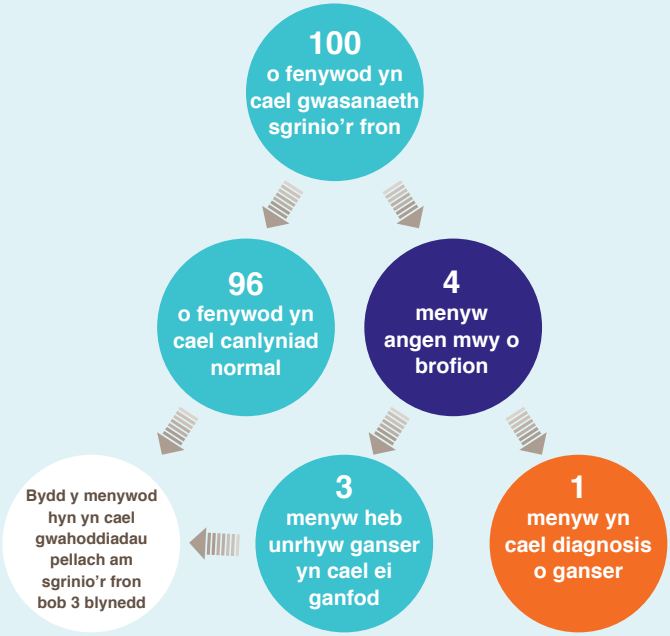
O'r 4 menyw yma, bydd gan 1 ganser. Ni fydd gan y gweddill ganser a byddant wedyn yn cael gwahoddiad i gael eu sgrinio bob 3 blynedd.

Os gelwir chi yn ôl i gael mwy o brofion, efallai y cewch archwiliad o'r fron, mwy o famogramau a sganiau uwchsain. Efallai y byddwch hefyd yn cael biopsi, pan fydd sampl bach yn cael ei gymryd o'ch bron gyda nodwydd er mwyn cael ei archwilio o dan ficrosgop. Byddwch fel arfer yn cael eich canlyniadau o fewn wythnos.

Weithiau bydd angen mamogram arall ar rai menywod cyn iddynt gael eu canlyniad

Weithiau mae problemau technegol yn golygu nad yw'r mamogram yn ddigon clir i'w ddarllen. Os bydd hyn yn digwydd, gofynnir i chi gael mamogram arall i gael darlun cliriach o'ch bron.

Beth sydd yn digwydd i 100 o fenywod **bob tro** y maent yn cael gwasanaeth sgrinio'r fron



Os canfyddir bod gennych ganser y fron, gallai naill ai fod yn anymledol neu'n ymledol.

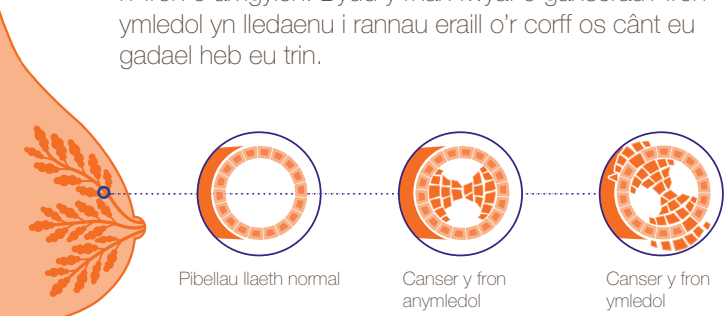
Canser y fron anymledol

Bydd gan tua 1 ym mhob 5 o fenywod sy'n cael diagnosis o ganser y fron trwy sgrinio ganser anymledol. Mae hyn yn golygu bod celloedd canser yn y fron, ond maent ond i'w canfod y tu mewn i'r pibellau llaeth (tiwbiau) ac nid ydynt wedi lledaenu ymhellach. Gelwir hwn hefyd yn 'ductal carsinoma in situ' (DCIS). Mewn rhai menywod, mae'r celloedd canser yn aros y tu mewn i'r pibellau. Ond gyda phobl eraill byddant yn tyfu i mewn (ymledu) i'r fron o amgylch yn y dyfodol.

Nid yw'r meddygon yn gallu dweud a fydd canserau'r fron anymledol yn tyfu i mewn i'r fron o amgylch neu beidio.

Canser y fron ymledol

Bydd gan tua 4 ym mhob 5 menyw sy'n cael diagnosis o ganser y fron trwy sgrinio ganser ymledol. Canser yw hwn sydd wedi tyfu allan o'r pibellau llaeth i'r fron o amgylch. Bydd y rhan fwyaf o ganserau'r fron ymledol yn lledaenu i rannau eraill o'r corff os cânt eu gadael heb eu trin.



Triniaeth am ganser y fron

P'un ag yw eich canser yn ymledol neu'n anymledol, byddwch yn cael cynnig triniaeth a gofal gan dîm o arbenigwyr canser y fron. Mae'r driniaeth hon yn debygol o gynnwys llawdriniaeth (a allai olygu mastectomi), therapi hormonau, radiotherapi ac o bosibl cemotherapi hefyd. Gall y triniaethau hyn achosi sgil-effeithiau hirdymor difrifol.

Gwneud dewis –buddion a pheryglon posibl sgrinio'r fron

Eich dewis chi yw a ydych yn cael gwasanaeth sgrinio'r fron neu beidio. Mae llawer o wahanol resymau pam y mae menywod yn penderfynu cael neu beidio cael y gwasanaeth sgrinio. I'ch helpu i benderfynu, rydym wedi cynnwys gwybodaeth am y buddion a'r peryglon posibl.

Mae sgrinio yn achub bywydau rhag canser y fron

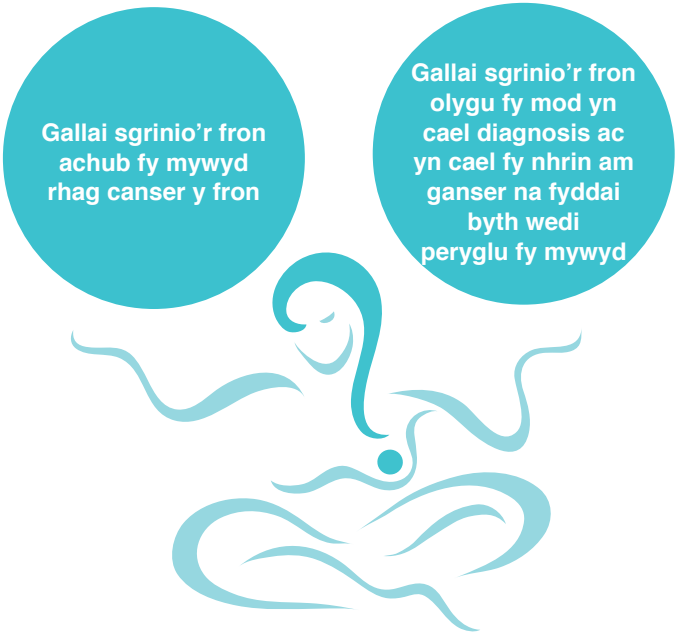
Mae bywydau'n cael eu hachub am fod canserau'n cael eu canfod a'u trin yn gynt nag y byddent heb sgrinio.

Mae sgrinio yn canfod canserau'r fron na fyddent byth wedi achosi niwed i fenyw

Bydd rhai menywod yn cael diagnosis ac yn cael eu trin am ganser y fron na fyddai fel arall wedi cael ei ganfod ac na fyddai wedi peryglu eu bywyd. Dyma brif berygl sgrinio.

Ni all meddygon ddweud bob amser a fydd diagnosis o ganser y fron yn datblygu i beryglu bywyd neu beidio, felly meant yn cynnig triniaeth i bob menyw â chanser y fron. Mae hyn yn golygu y bydd rhai menywod yn cael cynnig triniaeth nad oes ei hangen arnynt.

Pwyso a mesur buddion a pheryglon posibl sgrinio'r fron



Mae trafodaeth ynghylch faint o fywydau sy'n cael eu hachub gan sgrinio'r fron a sawl menyw sy'n cael diagnosis o ganserau na fyddai byth wedi peryglu eu bywyd. Y niferoedd ar y dudalen nesaf yw'r amcangyfrifon gorau gan grwp o arbenigwyr sydd wedi adolygu'r dystiolaeth.

Achub bywydau rhag canser y fron
Mae sgrinio yn achub tua 1 bywyd rhag canser y fron am bob 200 o fenywod sy'n cael eu sgrinio. Mae hyn yn gyfystyr â thua 1,300 o fywydau sy'n cael eu hachub rhag canser y fron bob blwyddyn yn y DU.

Canfod canserau na fyddai byth wedi niweidio menyw
Mae tua 3 ym mhob 200 o fenywod sy'n cael eu sgrinio bob 3 blynedd rhwng 50 a 70 oed yn cael diagnosis o ganser na fyddai byth wedi cael ei ganfod heb sgrinio ac na fyddai byth wedi peryglu eu bywyd. Mae hyn yn gyfystyr â thua 4,000 o fenywod bob blwyddyn yn y DU sy'n cael cynnig triniaeth nad oedd ei hangen arnynt.

Yn gyffredinol, am bob menyw yr achubir ei bywyd rhag canser y fron, mae tua 3 menyw yn cael diagnosis o ganser na fyddai byth wedi peryglu eu bywyd.

Mae ymchwilwyr yn ceisio dod o hyd i ffyrdd gwell o ddweud pa fenywod sydd â chanserau'r fron fydd yn peryglu eu bywyd a pha fenywod sydd â chanserau na fydd yn gwneud hynny.

A oes peryglon eraill i sgrinio'r fron?

- Mae'r rhan fwyaf o fenywod sy'n cael canlyniad sgrinio annormal yn canfod nad oes ganddynt ganser y fron. Mae'r menywod hyn yn poeni'n ddiangen ac yn teimlo pryder sy'n effeithio ar eu gallu i wneud eu gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd ar y pryd.
- Gall pelydr-x achosi canser mewn achosion prin iawn. Mae cael mamogramau bob 3 blynedd am 20 mlynedd yn cynyddu'r siawns o gael canser dros oes menyw o ychydig bach.
- Mewn achosion prin, gall sgrinio'r fron fethu canserau. Mae'n canfod y rhan fwyaf o ganserau'r fron, ond mae'n methu canser y fron mewn tua 1 ym mhob 2,500 o fenywod sy'n cael eu sgrinio.

Beth yw symptomau canser y fron?

Os byddwch yn dod i adnabod golwg a theimlad arferol eich bronnau, byddwch yn fwy tebygol o adnabod unrhyw newidiadau a allai fod yn arwydd o ganser y fron. Mae hyn yn bwysig hyd yn oed os ydych wedi cael gwasanaeth sgrinio'r fron. Edrychwch am y canlynol:

- Lwmp neu dewychiad yn y fron.
- Newid yn y deth. Gall y deth fod wedi ei thynnu i mewn i'r fron, neu wedi newid siâp. Efallai fydd gennych frech sy'n gwneud i'r deth ymddangos yn goch ac yn gennog, neu gall fod gwaed neu hylif arall yn dod allan o'r deth.
- Newid yn y ffordd y mae'r fron yn teimlo neu'n edrych. Gall deimlo'n drwm, yn gynnes neu'n anwastad, neu gall y croen edrych yn banylog. Gall maint a siâp y fron newid.
- Poen neu deimlad anghysurus yn y fron neu'r gesail.
- Chwydd neu lwmp yn y gesail.

Os oes unrhyw newid yn eich bron, dylech wneud apwyntiad i weld eich meddyg teulu ar unwaith. Efallai nad oes gennych ganser. Ond os oes, gallai cael diagnosis a thriniaeth yn gynnar olygu eich bod yn fwy tebygol o oroesi canser y fron.

Beth sy'n digwydd i fy mamogramau ar ôl sgrinio?

Bydd Rhaglen Sgrinio'r Fron y GIG yn cadw eich mamogramau am 8 mlynedd o leiaf. Caiff y rhain eu cadw'n ddiogel. Mae'r rhaglen sgrinio yn gwirio'r cofnodion yn rheolaidd i wneud yn siwr bod y gwasanaeth mor dda â phosibl. Gall fod angen i staff mewn rhannau eraill o'r gwasanaeth iechyd weld eich cofnodion ar gyfer hyn, ond dim ond gyda phobl sydd angen eu gweld y bydd eich cofnodion yn cael eu rhannu. Os byddwch eisiau gwybod canlyniadau'r gwiriadau rheolaidd hyn, gallwch gysylltu â'ch uned sgrinio leol.

A phwy alla i gysylltu os oes gennyf gwestiwn?

Os oes gennych gwestiynau am sgrinio, cysylltwch â'ch uned sgrinio'r fron leol.

De Ddwyrain Cymru
Bron Brawf Cymru, 18 Heol yr Eglwys Gadeiriol, Caerdydd, CF11 9LJ
Ffôn: 029 2039 7222
Ffôn testun: 029 2078 7907

Gorllewin Cymru
Bron Brawf Cymru, 24 Heol Alexandra, Abertawe, SA1 5DY
Ffôn: 01792 459988
Ffôn testun: 01792 453110

North Wales
Bron Brawf Cymru, Ffordd Maes Du, Llandudno, LL30 1QZ
Ffôn: 01492 860888
Ffôn testun: 01492 863503

Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg. Byddwn yn ateb gohebiaeth yn Gymraeg heb oedi.

The Information Standard
Certified member
Crystal Mark 20851
Plain English Campaign

A phwy alla i gysylltu os oes gennyf gwestiwn?

Os hoffech siarad â rhywun ynghylch a ddylech gael gwasanaeth sgrinio'r fron, gall eich meddyg teulu helpu.
Gyda'ch gilydd, gallwch bwyso a mesur y buddion a'r peryglon posibl, i'ch helpu i benderfynu.

Amy fwy o webodaeth am sigrînio, ymwelwch
www.breasttestwales.wales.nhs.uk

Eich dewis chi yw e i gael prawf bron neu ddim. Os nad ydych eisiau cael rhagor ogwahoddiadau am apwyntiad gallwch eithrio.

Plîs ffoniwch Bron Brawf Cymru fwyaf agos atoch i ddarganfod fwy.
www.breast testwales.wales.nhs.uk/cysylltu-ni

Am fwy o wybodaeth i wybod fel mae Bron Brawf Cymru yn defnyddio gwybodaeth y claf yn ddiogel plîs ymwelwch a
www.breasttestwales.wales.nhs.uk/datganiad-preifalrwydd

The Information Standard
Certified member
Crystal Mark 20851
Plain English Campaign

4Q

Cafodd y daflen hon ei datblygu gan Dewisiadau Gwybodus am Sginio Canser – tîm annibynnol o arbenigwyr gwybodaeth yn King's Health Partners, gyda chyngor a chymorth ysgrifennu gan Ymchwil Canser y DU.

Trwy ymgynghoriad cyhoeddus, cyfrannodd dros 1000 o aelodau o'r cyhoedd at ddatblygu'r dull o roi gwybodaeth am Raglenni Sgrinio Canser y GIG.

Cefnogodd y sefydliadau canlynol yr ymgynghoriad. Beating Bowel Cancer, BME Cancer Communities, Bowel Cancer UK, Breakthrough Breast Cancer, Ymgyrch Canser y Fron, Gofal Canser y Fron, Ymchwil Canser y DU, Independent cancer Patients' Voice, Jo's Cervical Cancer Trust a'r Patient Information Forum.

Defnyddiodd y wybodaeth yn y daflen hon argymhellion gan reithgor o ddinasyddion o 25 o fenywod ynghylch sut i gyflwyno buddion a pheryglon posibl sgrinio'r fron.

www.informedchoiceaboutcancerscreening.org

Noddwyd gan Raglenni Sgrinio Canser y GIG.
Gweithredir Rhaglenni Sgrinio Canser y GIG gan Public Health England

CANCER RESEARCH UK

Informed Choice about Cancer Screening

Dyluniwyd gan feltonworks.com
Mehefin 2013. Dyddiad adolygu diweddaraf Mehefin 2015.
2901195 1p 1.6mill Gorffennaf 13 (ANT)

Am fwy o gopïau o'r teitl hwn ewch i www.orderline.dh.gov.uk a dyfynnwch gôd 2901195 neu cysylltwch â Llinell Archebu DH Publications:
Ffôn: 0300 123 1002; Minicom: 0300 123 1003

KING'S HEALTH PARTNERS

An Academic Health Sciences Centre for London

Pioneering better health for all