Sgrinio'r fron yn y GIG

Eich helpu chi i benderfynu

www.icc.gig.cymru/sgrinio-bron

Beth yw canser y fron?	**2**
Beth yw sgrinio'r fron?	**3**
Canlyniadau sgrinio'r fron	**5**
Gwneud dewis – buddion a risgiau posibl sgrinio'r fron	**8**
Beth yw symptomau canser y fron?	**11**
Â phwy gallaf 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

Eich dewis chi yw derbyn 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 i achub bywydau rhag canser y fron. Mae sgrinio'n gwneud hyn trwy ddod o hyd i ganserau'r fron yn gynnar pan maent yn rhy fach i'w gweld neu eu teimlo. Nid yw sgrinio'n eich atal rhag cael canser y fron.

Mae rhywfaint o risg i sgrinio'r fron. Bydd rhai menywod sydd yn cael eu sgrinio yn cael diagnosis ac yn cael eu trin am ganser y fron na fyddai, fel arall, byth wedi cael ei ganfod, nac achosi niwed iddynt.

Pam rydych wedi cael eich gwahodd ar gyfer sgrinio'r fron?

Mae pob menyw 50 oed hyd at eu pen-blwydd yn 70 oed yn cael eu gwahodd ar gyfer sgrinio'r fron bob 3 blynedd. Rydym yn anfon gwahoddiadau cyntaf ar gyfer sgrinio rhywbryd rhwng eich pen-blwydd yn 50 a 53 oed.

Os ydych yn 70 oed neu'n hŷn, mae risg y byddwch yn cael canser y fron o hyd. Er na fyddwch yn cael gwahoddiadau sgrinio ar ôl eich pen-blwydd yn 70 oed yn awtomatig, mae'n bwysig eich bod yn dal yn ymwybodol o'ch bronnau. Os ydych yn sylwi ar unrhyw newidiadau sydd yn anarferol i chi, siaradwch â'ch meddyg teulu cyn gynted â phosibl.

Beth yw canser y fron?

Mae canser y fron yn dechrau pan fydd celloedd yn y fron yn dechrau tyfu'n ddireolaeth ac yn datblygu i ffurfio lwmpyn (a elwir hefyd yn diwmor). Wrth i'r canser dyfu, gall y celloedd ledaenu i rannau eraill o'r corff 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 bod yn gwella dros amser, a bellach mae tua 3 ym mhob 4 menyw sydd yn cael diagnosis o ganser y fron yn fyw 10 mlynedd yn ddiweddarach.

Mae eich risg o gael canser y fron yn cynyddu wrth i chi fynd yn hŷn. Mae tua 4 mewn 5 o ganserau'r 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 fron am arwyddion o ganser. Gall ganfod canserau sydd yn rhy fach i'w gweld na'u teimlo.

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. Os oes gennych unrhyw gwestiynau, cofiwch ofyn.

Mae mamogram yn cael ei wneud gan fenywod a elwir yn famograffyddion. Bydd y mamograffydd yn esbonio beth fydd yn digwydd i ddechrau. Bydd hi wedyn yn rhoi eich bron ar y peiriant mamogram ac yn gosod plât plastig arni i'w gwastadu. 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 pan fydd y pelydr-x yn digwydd. Bydd yn rhaid i chi aros yn llonydd am sawl eiliad bob tro.

Mae'r apwyntiad cyfan yn cymryd llai na 30 munud ac mae'r mamogram ond yn cymryd ychydig funudau.

Efallai y gofynnir i chi a ydych eisiau cymryd rhan mewn treial clinigol

Astudiaethau ymchwil meddygol yw'r rhain. Bydd unrhyw dreial y byddwch yn cael ei gynnig yn casglu gwybodaeth am y mathau gorau o brofion neu driniaethau canser y fron er mwyn i ni allu helpu menywod yn fwy effeithiol yn y dyfodol. Gallwch ddewis cymryd rhan neu beidio.

Paratoi ar gyfer eich mamogram

Sgrinio'r fron: cael mamogram

I gael mamogram, bydd angen i chi ddadwisgo hyd at eich canol. Felly, gall fod yn haws gwisgo sgert neu drywsus yn lle ffrog.

Peidiwch â defnyddio diaroglydd chwistrell neu bowdr talc am y gall hwn ddangos i fyny ar eich mamogram. Gallwch ddefnyddio diaroglydd rholio.

Sut mae cael mamogram yn teimlo

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 i'ch apwyntiad:

- os oes gennych anabledd corfforol neu os yw dringo grisiau yn anodd i chi, er mwyn i'ch uned sgrinio wneud unrhyw drefniadau angenrheidiol ar eich cyfer
- os ydych wedi cael mamogram yn y 6 mis diwethaf, neu os ydych yn feichiog neu'n bwydo ar y fron, am y byddwch, efallai, yn cael eich cynghori i ohirio sgrinio'r fron
- os ydych wedi cael diagnosis o ganser y fron yn ddiweddar, neu'n cael triniaeth amdano
- os ydych o bosibl yn methu â chydsynio i sgrinio'r fron
- os oes gennych ofalwr sydd ag atwrneiaeth arhosol o ran eich iechyd a'ch lles
- os oes gennych anghenion cyfathrebu neu gyfieithu penodol, neu
- os ydych yn drawsryweddol, ac eisiau trafod eich apwyntiad

Canlyniadau sgrinio'r fron

Byddwch yn derbyn llythyr gyda'ch canlyniadau sgrinio'r fron o fewn 3 wythnos ar ôl eich apwyntiad. Bydd y canlyniadau'n cael eu hanfon at eich meddyg teulu hefyd.

Weithiau, bydd angen mamogram arall ar rai menywod cyn cael y canlyniad. Weithiau mae problemau technegol yn digwydd sydd 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.

Ni fydd gan y rhan fwyaf o fenywod unrhyw arwydd o ganser

Mewn tua 96 ym bob 100 o fenywod sydd yn cael eu sgrinio, ni fydd y mamogram yn dangos unrhyw arwydd o ganser, ac ni fydd angen unrhyw brofion pellach.

Gall canser ddatblygu rhwng mamogramau. Cofiwch archwilio eich bronnau a rhoi gwybod i'ch meddyg teulu yn syth os byddwch yn sylwi ar unrhyw newidiadau anarferol.

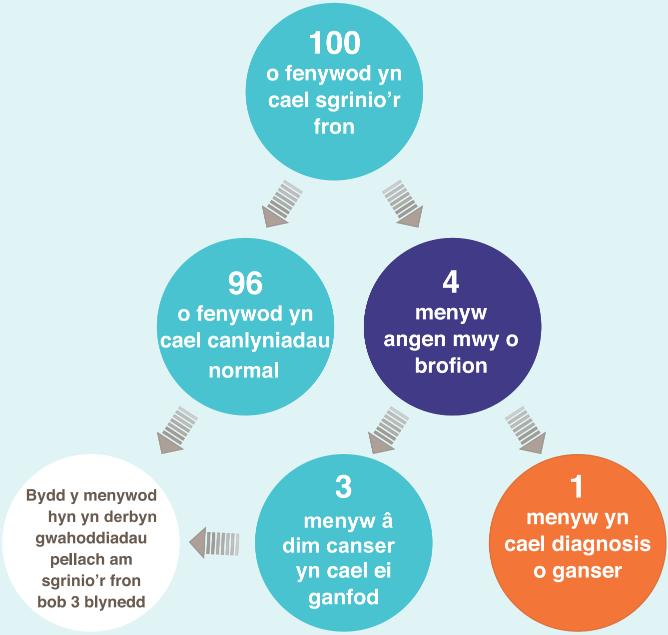
Bydd angen mwy o brofion ar rai menywod

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 ddod yn ôl am fwy o brofion ar ôl sgrinio.

O'r 4 menyw yma, canfyddir canser mewn 1. Ni fydd gan y gweddill ganser a byddant yn dychwelyd i dderbyn gwahoddiadau sgrinio bob 3 blynedd.

Os gelwir chi yn ôl am fwy o brofion, efallai y byddwch yn cael archwiliad o'r fron, mwy o famogramau a sganiau uwchsain. Gallech hefyd gael biopsi, sef sampl bach a gymerir o'ch bron gyda nodwydd i gael ei archwilio o dan feicrosgop. Byddwch fel arfer yn cael eich canlyniadau mewn wythnos.

Diagram yn dangos beth sydd yn digwydd i 100 o fenywod bob tro maent yn cael sgrinio'r fron



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

Canser y fron anymledol

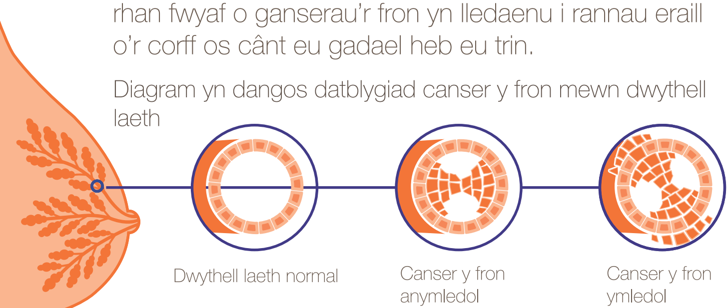
Bydd gan tua 1 mewn 5 o fenywod sydd yn cael diagnosis o ganser y fron trwy sgrinio, ganser anymledol. Mae hyn yn golygu bod celloedd canser yn y fron, ond eu bod ond wedi cael eu canfod y tu mewn i'r dwythellau (tiwbiau) llaeth a heb ledaenu ymhellach. Gelwir hyn hefyd yn carsinoma dwythellol sefydlog (DCIS). Mewn rhai menywod, bydd y celloedd canser yn aros o fewn y dwythellau. Ond gydag eraill, byddant yn tyfu (ymledu) i'r fron amgylchynol yn y dyfodol.

Ni all meddygon ddweud a fydd canserau'r fron anymledol yn tyfu i mewn i'r fron amgylchynol neu beidio.

Canser y fron ymledol

Bydd gan tua 4 mewn 5 o fenywod sydd yn cael diagnosis o ganser y fron trwy sgrinio, ganser ymledol. Canser yw hwn sydd wedi tyfu allan o'r dwythellau llaeth i mewn i'r fron amgylchynol. Bydd y rhan fwyaf o ganserau'r fron yn lledaenu i rannau eraill o'r corff os cânt eu gadael heb eu trin.

Diagram yn dangos datblygiad canser y fron mewn dwythell laeth



Triniaeth am ganser y fron

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

Gwneud dewis: buddion a risgiau posibl sgrinio’r fron

Eich dewis chi yw derbyn sgrinio’r fron neu beidio. Gall fod sawl rheswm pam y mae menywod yn penderfynu derbyn sgrinio neu beidio. I’ch helpu i benderfynu, rydym wedi cynnwys gwybodaeth am y buddion a’r risgiau posibl.

Mae sgrinio yn achub bywydau rhag canser y fron

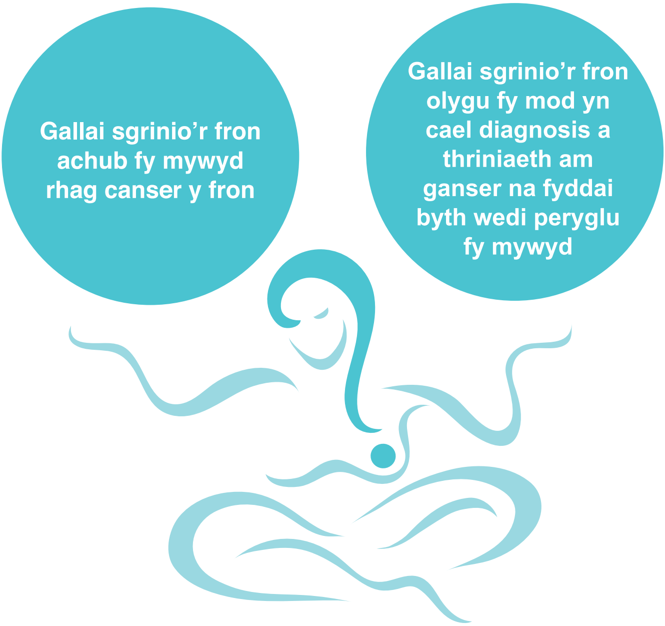
Mae bywydau’n cael eu hachub am fod canserau’n cael diagnosis a thriniaeth yn gynharach nag y byddent heb sgrinio.

Mae sgrinio’n canfod canserau’r fron na fyddai byth wedi achosi niwed i fenyw

Bydd rhai menywod yn cael diagnosis a thriniaeth am ganser y fron na fyddai byth wedi cael eu canfod fel arall ac na fyddai wedi peryglu bywyd. Dyma brif risg sgrinio.

Nid yw meddygon bob amser yn gallu dweud a fydd canser y fron y ceir diagnosis ohono yn datblygu i beryglu bywyd neu beidio, felly maent 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 risgiau posibl sgrinio



Sgrinio'r fron: pwyso a mesur y buddion a'r risgiau posibl

Mae dadlau ynghylch faint o fywydau sydd yn cael eu hachub trwy sgrinio'r fron a faint o fenywod sydd yn cael diagnosis o ganserau na fyddai byth wedi peryglu bywyd. Y niferoedd isod yw'r amcangyfrifon gorau gan grŵp 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 sydd yn cael eu sgrinio. Mae hyn yn rhoi cyfrif am ryw 1,300 o fywydau sydd yn cael eu hachub rhag canser y fron bob blwyddyn yn y DU.

Canfod canserau na fyddai byth wedi achosi niwed i fenyw

Mae tua 3 ym mhob 200 o fenywod sydd yn cael eu sgrinio bob 3 blynedd o 50 oed hyd at eu pen-blwydd yn 70 oed yn cael diagnosis o ganser na fyddai byth wedi cael ei ganfod heb sgrinio ac na fyddai byth wedi peryglu bywyd. Mae hyn yn rhoi cyfrif am ryw 4,000 o fenywod bob blwyddyn yn y DU sydd yn cael cynnig triniaeth nad ydynt ei hangen.

Yn gyffredinol, am bob 1 menyw y mae ei bywyd yn cael ei achub rhag canser y fron, mae tua 3 menyw yn cael diagnosis o ganser na fyddai byth wedi peryglu bywyd.

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

Risgiau eraill sgrinio'r fron

- Mae'r rhan fwyaf o fenywod sydd yn cael canlyniad sgrinio annormal yn canfod nad oes ganddynt ganser y fron. Mae'r menywod hyn yn poeni'n ddiangen ac yn teimlo trallod sydd yn effeithio ar eu gallu i wneud gweithgareddau dyddiol arferol.
- Mae pelydr-x yn achosi canser mewn achosion prin iawn. Mae cael mamogramau bob 3 blynedd am 20 mlynedd yn cynyddu'r siawns o gael canser yn ystod oes menyw ychydig bach.
- Nid yw mamogramau yn canfod pob canser. Weithiau ni ellir eu gweld ar y mamogram, ac yn achlysurol iawn bydd darllenwyr mamogramau yn methu canser ar y pelydr-x. Gall eich bronnau newid rhwng apwyntiadau sgrinio felly mae'n bwysig archwilio eich bronnau'n rheolaidd er mwyn gwybod beth sydd yn normal i chi. Siaradwch â'ch meddyg teulu os oes gennych unrhyw bryderon.

Symptomau canser y fron

Os byddwch yn dod i wybod sut mae eich bronnau'n edrych ac yn teimlo fel arfer, byddwch yn fwy tebygol o sylwi ar unrhyw newidiadau a allai fod yn arwydd o ganser y fron. Mae hyn yn bwysig hyd yn oed os ydych wedi derbyn sgrinio'r fron. Edrychwch am:

- lwmpyn 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. Gall fod gennych frech sydd yn gwneud i'r deth edrych yn goch ac yn gennog, neu fod gwaed neu hylif arall yn dod 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 fochdyllog. Gall maint a siâp y fron newid
- poen neu anesmwythdra yn y fron neu'r gesail
- chwydd neu lwmpyn yn y gesail.

Os bydd gennych unrhyw newid yn eich bron, dylech wneud apwyntiad i weld eich meddyg teulu yn syth. Efallai nad oes gennych ganser. Ond os oes, gall cael diagnosis a thriniaeth yn ystod cyfnod cynnar olygu eich bod yn fwy tebygol o oroesi canser y fron.

Beth sydd yn digwydd i'ch mamogramau ar ôl sgrinio

Bydd Rhaglen Sgrinio'r Fron y GIG yn cadw eich mamogramau am 8 mlynedd o leiaf. Mae'r rhain yn cael eu cadw'n ddiogel. Mae'r rhaglen yn gwirio cofnodion yn rheolaidd er mwyn sicrhau 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 bydd eich cofnodion ond yn cael eu rhannu gyda phobl sydd angen eu gweld.

Byddwn yn adolygu eich canlyniadau sgrinio blaenorol os byddwch yn cael diagnosis o ganser y fron rhwng apwyntiadau sgrinio. Gallwch weld canlyniadau'r adolygiad hwn os byddwch yn dymuno.

Â pwy gallaf 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

Gogledd Cymru
Bron Brawf Cymru, Ffordd Maes Du, Llandudno, LL30 1QY
Ffôn: 01492 860888
Ffôn testun: 01492 863503

Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg. Byddwn yn ymateb i ohebiaeth yn Gymraeg yn ddi-oed.

Â phwy gallaf gysylltu os oes gennyf gwestiwn?

Os hoffech siarad â rhywun ynghylch cael sgrinio'r fron neu beidio, gall eich meddyg teulu helpu. Gyda'ch gilydd, gallwch bwyso a mesur y buddion a'r risgiau posibl, i'ch helpu i benderfynu.

Am fwy o wybodaeth am sgrinio'r fron ewch i **www.icc.gig.cymru/sgrinio-bron**

Eich dewis chi yw cael eich sgrinio neu beidio. Os byddwch yn penderfynu nad ydych eisiau mwy o wahoddiadau, gallwch optio allan. Ffoniwch eich Canolfan Sgrinio'r Fron agosaf i ganfod sut i wneud hynny.

Mae Rhaglenni Sgrinio'r GIG yn defnyddio gwybodaeth bersonol adnabyddadwy amdanoch chi er mwyn sicrhau eich bod yn cael gwahoddiad ar gyfer sgrinio ar yr adeg iawn. Mae Bron Brawf Cymru hefyd yn defnyddio eich gwybodaeth i sicrhau eich bod yn cael gofal o ansawdd uchel. Os oes angen mwy o wybodaeth arnoch am hyn:

- Ewch I'r wefan www.phw.nhs.wales/use-of-site/privacy-notice;
- ebostiwch PHW.InformationGovernance@wales.nhs.uk; neu
- ffoniwch 02920 104307

Datblygwyd y daflen hon gan dîm 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 ymagwedd tuag at wybodaeth 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, Breast Cancer Care, Ymchwil Canser y DU, Independent Cancer Patients' Voice, Jo's Cervical Cancer Trust a'r Fforwm Gwybodaeth i Gleifion.

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

Gallwch ailddefnyddio'r wybodaeth hon (ac eithrio logos) yn rhad ac am ddim ar unrhyw fformat neu gyfrwng, yn unol â Thrwydded Llywodraeth Agored v3.0. Os ydym wedi nodi unrhyw wybodaeth hawlfraint trydydd parti bydd angen i chi gael caniatâd gan ddeiliaid yr hawlfraint perthnasol.

CANCER RESEARCH UK

Informed Choice about Cancer Screening

Côd y cynnyrch: BSP01
Cyhoeddwyd gyntaf: Mehefin 2013
Diweddarwyd: Rhagfyr 2020 (PN4255739)

Felton Works Ltd sydd â'r hawlfraint ar gyfer pob delwedd yn y daflen hon, ac ni ellir eu hatgynhyrchu.

KING'S HEALTH PARTNERS

An Academic Health Sciences Centre for London

Pioneering better health for all