Bowel Screening Wales
Sgrinio Coluddion Cymru

“Peidiwch â marw o gywilydd”

Deall sgrinio’r coluddyn yng Nghymru

Ateb eich chwestiynnau sgrinio coluddion yng Nghymru.

Sgrinio am ganser y coluddyn – pam?

- Nod sgrinio'r coluddyn yw dod o hyd i ganser y coluddyn yn gynnar (mewn pobl sydd heb symptomau). Dyma'r adeg y mae triniaeth yn fwyaf tebygol o fod yn effeithiol.
- Mae tystiolaeth yn dangos bod sgrinio rheolaidd ar y coluddyn yn lleihau'r perygl o farw o ganser y coluddyn o 16%.
- Gall polypau (tyfiannau bach) yn y coluddyn ddatblygu'n ganser y coluddyn. Mae tynnu'r polypau'n lleihau'r perygl o weld canser yn datblygu.

Beth yw canser y coluddyn?

- Gall canser y coluddyn gael ei alw hefyd yn ganser y perfedd, y colon, y rhefr neu'r rectwm, neu'n ganser colorectol.
- Tiwmor malaen sy'n effeithio ar ran isaf y system dreulio (y coluddyn mawr a'r rectwm) yw canser y coluddyn.

Ewch at eich meddyg os cewch chi unrhyw un o'r symptomau sy'n dilyn:

- Gwaedu o dwll eich pen ôl neu smotiau o waed yn eich ysgarthion.
- Newid ym mhatrwm arferol eich coluddyn (fel rhwymedd neu ddolur rhydd), sy'n para am chwe wythnos neu fwy.
- Poenau yn eich stumog sy'n ddrwg, yn gyson ac wedi dechrau'n ddiweddar, yn arbennig ar ôl bwyta.
- Colli pwysau, heb esboniad.
- Anaemia (diffyg haearn yn eich gwaed) heb esboniad.

Pa mor gyffredin yw canser y coluddyn?

- Canser y coluddyn yw'r trydydd canser mwyaf cyffredin yng Nghymru. Ond, o adnabod y clefyd yn gynnar, mae hefyd yn un o'r rhai lle mae triniaeth yn fwyaf effeithiol.
- Mae 2000 o bobl yng Nghymru'n cael diagnosis o ganser y coluddyn bob blwyddyn.
- Mae 1000 o bobl yn marw o ganser y coluddyn yng Nghymru bob blwyddyn.
- Mae canser y coluddyn yn fwyaf cyffredin mewn pobl dros 50 oed. Bydd tua un person o bob 20 sydd dros 50 oed yn datblygu canser y coluddyn.

Beth sy'n achosi canser y coluddyn?

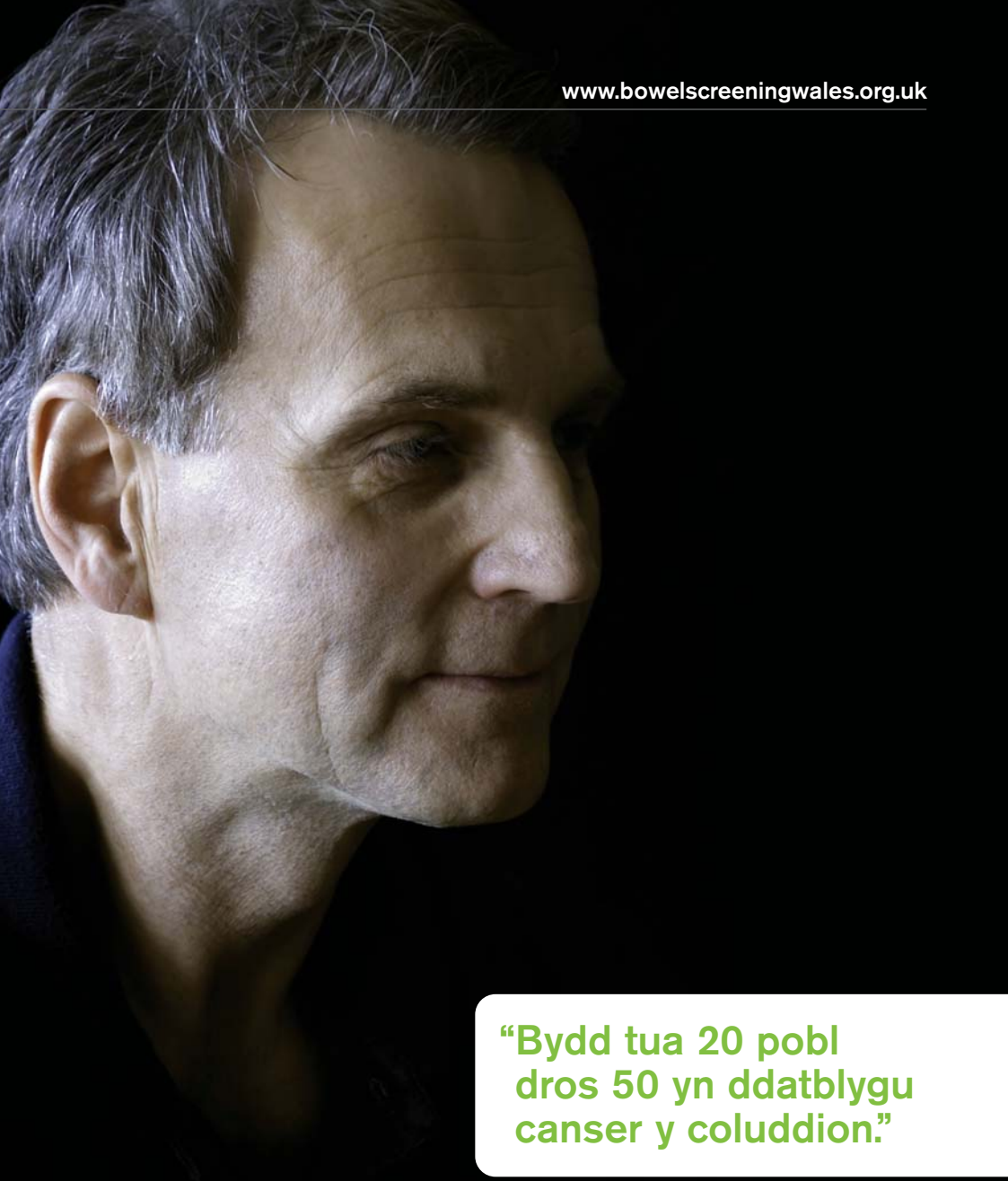
- Nid yw'n glir beth yn union sy'n achosi canser y coluddyn.
- Mae hanes o'r cyflwr yn nheulu rhai o'r bobl sy'n cael canser y coluddyn. Ond mae'r perygl o ddatblygu canser y coluddyn yn uwch mewn rhai teuluoedd. Os ydych chi'n poeni am hanes eich teulu neu'r perygl ohonoch yn datblygu canser y coluddyn, dylech chi siarad â'ch meddyg teulu.
- Mae'r perygl o ddatblygu canser y coluddyn yn cynyddu wrth i rywun fynd yn hŷn.

Am beth mae'r prawf sgrinio'n chwilio?

- Mae'r prawf sgrinio'n chwilio am waed cudd yn yr ysgarthion (*faeces* neu *stools*). Gallai'r gwaed awgrymu siawns uwch bod canser y coluddyn yno. Mae'r prawf yn cael ei alw'n brawf FOB (prawf gwaed cudd yn yr ysgarthion).
- Mae'r prawf yn gallu dod o hyd i newidiadau eraill fel polypau (tyfiannau bach). Mae'r rhan fwyaf o bolypau'n ddiniwed ond gall rhai arwain at ganser y coluddyn. Mae'n bosib tynnu'r rhan fwyaf o bolypau'n rhwydd.
- Mae'r gwaed yno weithiau am fod polyp wedi gwaedu.
- Nid yw'r prawf yn dweud wrthych chi a oes canser y coluddyn arnoch chi. Bydd y canlyniadau'n dweud p'un a oes angen mwy o brofion arnoch chi.

At bwy mae'r sgrinio wedi'i anelu?

- Rydyn ni'n gwahodd pawb (dynion a merched) 50-74 oed sy'n byw yng Nghymru i gael eu sgrinio bob dwy flynedd.
- Bydd y rhaglen sgrinio'n dechrau trwy wahodd pobl 60-69 oed. Byddwn ni'n ymestyn y rhaglen wedyn erbyn 2015 i wahodd pawb 50-74 oed i gael eu sgrinio.



“Bydd tua 20 pobl dros 50 yn ddatblygu canser y coluddion.”

Sut gallaf i gael fy sgrinio?

- Pan rydych chi yn y grŵp oedran iawn mae'r rhaglen sgrinio ar ei gyfer, byddwn ni'n anfon prawf sgrinio'r coluddyn atoch chi yn y post.
- Byddwch chi'n cael gwneud y prawf yn breifat yn eich cartref eich hun.
- Bydd angen i chi roi mymryn o ysgarthion o dri gwahanol sampl (tri thro gwahanol o weithio'ch corff) ar y cerdyn arbennig sydd yn y prawf. Byddwch chi wedyn yn anfon y cerdyn am ddim at Sgrinio Coluddion Cymru, mewn amlen sydd wedi'i selio'n hylan. Bydd cyfarwyddiadau llawn yn eich pecyn.
- Os bydd gwaed i'w weld yn eich samplau, byddwn ni'n eich cyfeirio i gael eich asesu. Efallai y byddwn ni'n cynnig mwy o archwiliadau i chi, a allai gynnwys colonosgopi. Bydd hwn yn cael ei wneud mewn ysbyty. Fel arfer, ni fydd rhaid i chi aros yno.

Beth yw colonosgopi?

- Ffordd o edrych ar leinin eich coluddyn mawr (colon) yw colonosgopi, i weld a oes unrhyw glefyd yno.
- Gyda'r prawf hwn hefyd, gallwn ni gymryd samplau bach o'ch coluddyn (biopsi) i'w dadansoddi yn y labordy.
- Colonosgop yw'r enw ar y teclyn hyblyg sy'n cael ei ddefnyddio, ac mae'n fath o sgôp.
- Mae golau ym mhob sgôp y mae modd ei anelu at leinin eich coluddyn.
- Mae'r lluniau'n cael eu dangos ar sgrin, a gallwn ni wirio a oes clefyd neu lid (*inflammation*) yno neu beidio.

Beth yw peryglon colonosgopi?

Gan fod colonosgopi'n cymryd samplau o'ch coluddyn mae cymhlethdodau'n digwydd weithiau. Mae'r rhain yn brin ond mae angen i chi wybod amdanyn nhw er mwyn i chi benderfynu ynglŷn â chael y prawf.

Mae angen i chi bwyso a mesur y peryglon hyn a manteision cael y prawf.

Mae rhestr yn dilyn o brif beryglon colonosgopi.

Twll

Mae'r weithred yn gallu rhwygo'r coluddyn yn achos un o bob 1000 o brofion. Mae angen triniaeth lawfeddygol bron bob tro i atgyweirio'r twll. Mae'r perygl o weld twll yn digwydd yn uwch pan mae polypau (tyfiannau bach) wedi cael eu tynnu.

Gwaedu

Gall hyn ddigwydd os oes sampl o'ch coluddyn wedi cael ei chymryd neu os oes polyp wedi cael ei dynnu. Mae perygl i hyn ddigwydd mewn tua un o bob 100-200 o archwiliadau sy'n golygu cymryd sampl neu dynnu polyp. Fel arfer, nid yw'r gwaedu'n ddrwg ac mae'n aml yn stopio ar ei ben ei hun.

"Byddwn yn anfon prawf sgrinio coluddion atoch yn y bost. Gallwch chi cwblhau'r prawf yn eich cartref yn preifat."

Beth os oes hanes o'r clefyd yn y teulu?

Mae hanes o ganser y coluddyn yn nheuluoedd rhai pobl. Efallai y bydd eich meddyg teulu'n eich cyfeirio at Wasanaeth Geneteg Cymru os oes hanes o ganser y coluddyn yn eich teulu yn debyg i'r sefyllfaoedd yn y rhestr sy'n dilyn.

- Un perthynas agos (mam, tad, brawd, chwaer) a gafodd ddiagnosis yn 45 oed neu'n ieuengach.
- Dau berthynas agos o unrhyw oedran yn cael diagnosis.

Sut gallaf i helpu i atal canser y coluddyn?

- Cymerwch ran yn y rhaglen sgrinio'r coluddyn bob dwy flynedd.
- Bwytewch ddiet sy'n llawn o fwyd ffeibrog fel ffrwythau, llysiau a charbohydradau (fel pasta, bara a reis cyflawn). Y gred yw bod hyn yn lleihau'r perygl.
- Efallai fod gwneud ychydig o ymarfer corff yn diogelu'r corff rhag canser y coluddyn.
- Ewch i weld eich meddyg os cewch chi unrhyw symptomau neu os ydych chi'n poeni am eich coluddyn.

Bowel Screening Wales
Sgrinio Coluddion Cymru

Her Iechyd Cymru
Health Challenge Wales

Mae angen i ni gadw peth gwybodaeth amdanoch chi. Rydyn ni'n gwneud hyn er mwyn gwahodd pobl i gael eu sgrinio ac i wirio perfformiad y rhaglen sgrinio. Rydyn ni'n gwneud popeth posib i gadw'ch manylion personol yn gyfrinachol. Dim ond â phobl sydd â phwrpas cyfreithiol neu feddygol dros ei chael, eich meddyg er enghraifft, yr ydyn ni'n rhannu gwybodaeth. Os hoffech chi gael mwy o wybodaeth am ein ffordd ni o ddefnyddio'r wybodaeth, gofynnwch am ein taflen 'Ein dulliau o ddefnyddio gwybodaeth amdanoch chi.'

Nid oes rhaid i chi gymryd rhan yn y rhaglen sgrinio'r coluddyn. Ffoniwch y llinell gymorth am fwy o wybodaeth.

Mae pob galwad i'r llinell gymorth yn gyfrinachol ond byddwn ni'n eu recordio nhw i bwrpasau hyfforddiant ac ansawdd.

Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â'r llinell gymorth
Rhadffôn ar: **0800 294 3370**
Oriau agor: 8am-6pm Dydd Llun - Dydd Gwener

Neu ewch i'n gwefan ar:
www.bowelscreeningwales.org.uk

Cymraeg Clir®