10 AWGRYM PWYSIG

TARGET OVARIAN CANCER
For every woman. For life.

NI YW MACMILLAN. CYMORTH CANSER

Helpu meddygon teulu i ddiagnosio canser yr ofarïau yn gynnar

Mae tystiolaeth wedi dangos bod menywod yn oedi o ran mynd i ofyn am gymorth gan eu meddygon teulu a hefyd, bod meddygon teulu yn araf yn diagnosio canser yr ofarïau. Datblygwyd y set hyn o awgrymiadau pwysig gan feddygon, ar y cyd â phobl sydd wedi cael eu heffeithio gan ganser yr ofarïau, i wella cyfathrebu a lleihau'r posibilrwydd o gamddealltwriaeth ac oedi.

I gael mynediad i fodiwlau achrededig DPP ar-lein am symptomau canser yr ofarïau, ewch i **targetovariancancer.org.uk/CPD**

1 Mae rhai symptomau yn arbennig o arwyddocaol: cymerwch sylw o'r stumog yn chwyddo'n barhaus, poen yn y pelfis neu'r stumog, teimlo'n llawn yn gyflym neu eisiau pasio dŵr ar fwy o frys neu'n amlach na'r arfer.

2 Mae symptomau llai cyffredin a brofir gan fenywod a allai ddal i awgrymu canser yr ofarïau yn cynnwys colli pwysau heb esboniad, newidiadau i'ch arferion ymgarthu, blinder na ellir ei esbonio a cholli archwaeth.

3 Cadwch olwg am gyfuniadau o symptomau, neu unrhyw symptom unigol, sy'n digwydd yn aml, yn barhaus ac sydd ddim yn normal i'r claf, yn enwedig os ydynt yn digwydd mwy na dwy neu deirgwaith yr wythnos (12 gwaith mewn mis).

4 Ystyriwch ofyn i'ch cleifion ddefnyddio dyddiadur i nodi natur eu symptomau a pa mor aml maen nhw'n digwydd; gallai hyn helpu i'w hasesu nhw. Gallwch chi neu eich claf lawrlwytho Dyddiadur Symptomau Target Ovarian Cancer oddi ar targetovariancancer.org.uk/symptomsdiary

5 Mae hanes teuluol o ganser yr ofarïau a chanser y fron yn bwysig ar ochr y tad ac ar ochr y fam.

6 Gall canser yr ofarïau gael ei ddiagnosio'n anghywir fel Syndrom Coluddyn Llidus (IBS) neu heintiad y llwybr wrinol. Mae'n anghyffredin gweld rhywun dros 50 oed yn cael IBS am y tro cyntaf, a gall symptomau wrinol na ellir eu hesbonio fod yn arwydd cynnar o ganser yr ofarïau.

7 Dylai unrhyw fas amheus neu awgrym o asgites (hylif yn adeiladu yn y corff) wrth archwilio'r claf sbarduno atgyfeiriad brys o amheuaeth o ganser. Fodd bynnag, cofiwch, mae'n bwysig archwilio'r abdomen a'r pelfis mewn menywod sydd â symptomau ond weithiau, mae'r archwiliadau hyn yn gallu methu canser yr ofarïau. Trefnwch brawf gwaed CA125, ac os yw'r lefelau wedi codi yn y gwaed, gofynnwch am gael sgan uwchsain brys. Ystyriwch drefnu sgan uwchsain brys hyd yn oed os yw'r prawf gwaed CA125 yn normal, ond bod symptomau'n parhau.

8 Mae profion gwaed CA125 a sganiau uwchsain yn gallu bod yn gamarweiniol, felly aseswch fenywod yn rhagweithiol bob amser (ystyriwch eu gweld nhw eto o fewn mis) a chyfeiriwch nhw beth bynnag os yw'r pryder yn parhau.

9 Byddwch yn glir gyda'r claf o dan ba amgylchiadau y gallech fod eisiau eu gweld nhw eto. Os ydych chi eisiau gweld y claf o fewn amser penodol, yna gwnewch yr apwyntiad yn y fan a'r lle.

10 Mae nyrsys practis mewn sefyllfa ddelfrydol i roi gwybodaeth am symptomau canser yr ofarïau a pha gamau y dylid eu cymryd os oes gan fenywod bryderon pan maen nhw'n cael prawf ceg y groth. Mae 47% o fenywod yn credu bod prawf ceg y groth normal yn diystyru canser yr ofarïau, ond mae hyn yn anghywir.

Os hoffech ragor o wybodaeth am symptomau a phrofion, ewch i **targetovariancancer.org.uk**

Yr argraffiad hwn: Chwefror 2016
I'w adolygu nesaf: Chwefror 2018
I weld ein rhestr o gyfeiriadau a ddefnyddiwyd gennym ar gyfer y cyhoeddiad hwn, ffoniwch 020 7923 5475.

Target Ovarian Cancer is a company limited by guarantee, registeredin England and Wales (No. 6619981).
Registered office: 2 Angel Gate, London EC1V 2PT. Registered charity numbers 1125038 (England and Wales) and SC042920 (Scotland).

Macmillan Cancer Support, registered charity in England and Wales (261017), Scotland (SC039907) and the Isle of Man (604).
MAC14531_OVGP_0216