

10 Awgrym Pwysig

Ydych chi'n poeni am ganser yr ofariau? Eich helpu chi i siarad gyda'ch meddyg teulu

1 Mae symptomau yn gallu cynnwys y stumog yn chwyddo'n barhaus, poen yn y stumog, cael trafferth yn bwyta neu deimlo'n llawn yn gyflym, ac angen pasio dŵr ar fwy o frys neu'n amlach na'r arfer. Dylech fynd i weld eich meddyg teulu os oes unrhyw un o'r symptomau hyn yn newydd i chi, nid ydyn nhw'n mynd i ffwrdd, neu os ydyn nhw'n digwydd mwy na 12 gwaith bob mis.

2 Os ydych chi'n teimlo bod rhywbeth o'i le, yna gwnewch rywbeth amdano cyn gynted â phosibl. Wedi'r cyfan, chi sy'n gwybod beth sy'n normal i'ch corff chi. Mae eich meddyg teulu yno i'ch helpu.

3 Os bydd ffrindiau neu deulu yn sylwi eich bod chi'n sâl neu'n cael symptomau, yna cymerwch sylw o'u pryderon. Gwnewch apwyntiad gyda'ch meddyg teulu. Gallwch chi bob amser ddod â ffrind neu aelod o'r teulu gyda chi i'ch apwyntiad, i'ch cefnogi chi.

4 Nodwch eich symptomau mewn dyddiadur symptomau. Gall hyn fod yn ddefnyddiol iawn, nid yn unig i chi, ond hefyd, pan fyddwch yn gweld eich meddyg teulu. Gallwch lawrlwytho Dyddiadur Symptomau Target Ovarian Cancer oddi ar targetovariancancer.org.uk/symptomsdiary, neu gallwch ei archebu drwy gysylltu â ni.

5 Dywedwch wrth eich meddygfa eich bod yn poeni am ganser, a'ch bod chi eisiau cael eich gweld o fewn wythnos.

6 Gallwch fwcio apwyntiad dwbl gyda'ch meddyg teulu os ydych chi angen mwy o amser oherwydd bod gennych chi nifer o bryderon. Cofiwch y gallwch gael apwyntiad dros y ffôn os yw'n anodd i chi fynd i'r feddygfa.

7 Cyn mynd i weld eich meddyg teulu, meddyliwch a oes unrhyw un arall yn eich teulu wedi cael cancer yr ofariau neu ganser y fron, naill ai ar ochr eich mam neu eich tad. Gallai fod yn ddefnyddiol gofyn i berthnasoedd am hyn. Os oes gennych hanes teuluol o cancer yr ofariau a chanser y fron, rhowch wybod i'ch meddyg teulu.

8 Helpwch eich meddyg teulu cymaint â phosibl. Cyn eich apwyntiad, ysgrifennwch unrhyw beth rydych chi eisiau ei drafod gyda'ch meddyg teulu neu os ydych chi'n poeni am unrhyw beth penodol, ac ewch â hwn gyda chi i'ch apwyntiad.

Os hoffech ragor o wybodaeth am symptomau ac am y profion y dylai eich meddyg teulu eu gwneud, ewch targetovariancancer.org.uk/symptoms neu ffoniwch Target Ovarian Cancer ar 020 7923 5475.

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.

Llawlyfr merched
Datblygwyd y set hyn o awgrymiadau pwysig i helpu i roi'r hyder i chi i siarad gyda'ch meddyg teulu am symptomau cancer yr ofariau.

9 Ewch yn ôl i weld eich meddyg teulu os na fydd eich symptomau'n clirio o fewn mis, hyd yn oed os fydd eich profion a'ch archwiliadau yn negyddol.

10 Ni fydd profion ceg y groth yn helpu i ganfod cancer yr ofariau; dim ond ar gyfer annormaleddau/newidiadau serffigol yn unig y mae'r profion hyn yn sgrinio. Os ydych yn poeni am eich symptomau, ewch i weld eich meddyg teulu.