



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Gwiriad Iechyd yr Ysgyfaint
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Cwm Taf Morgannwg
University Health Board
Lung Health Check



Darllen
Hawdd

Eich Gwiriad Iechyd yr Ysgyfaint



Gallwch gael y llyfryn hwn mewn gwahanol fformatiau, fel un Saesneg safonol. Gallwch gael y rhain ar ein gwefan drwy sganio'r cod QR neu ddilyn y ddolen hon:

<https://bipctm.gig.cymru/gwasanaethau/gwiriadau-iechyd-yr-ysgyfaint/>



Hawdd i'w darllen



Mae hwn yn fersiwn Hawdd ei Ddarllen o wybodaeth galed. Efallai na fydd yn cynnwys yr holl wybodaeth ond bydd yn dweud wrthy ch chi am y rhannau pwysig.



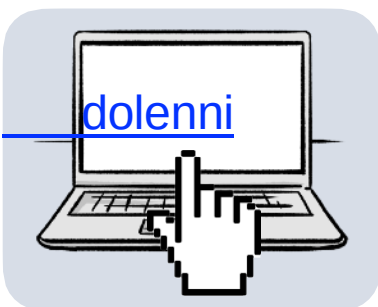
Mae'r wybodaeth Hawdd ei Darllen hon yn defnyddio geiriau a lluniau haws. Efallai y byddwch dal eisiau help i'w ddarllen.



Mae rhai geiriau mewn **print trwm** - mae hyn yn golygu bod yr ysgrifen yn fwy trwchus ac yn dywyllach.



Mae'r rhain yn eiriau y bydd rhai pobl yn eu cael yn anodd. Pan welwch chi air mewn print trwm, byddwn yn ei esbonio yn y frawddeg nesaf.

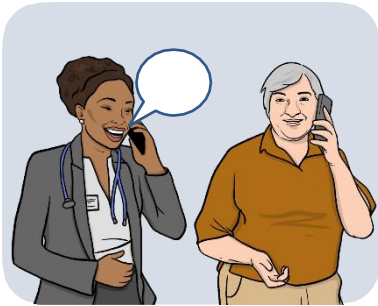


Mae geiriau glas ac wedi'u tanlinellu yn dangos dolenni i wefannau a chyfeiriadau e-bost. Gallwch chi glicio ar y dolenni hyn ar gyfrifiadur.

Beth allwch chi ei ddarganfod yn y llyfryn hwn:

Am y llyfryn hwn	4
Pwy all gael gwiriad iechyd yr ysgyfaint	6
Sut mae gwiriadau iechyd yr ysgyfaint yn gweithio	7
Canlyniadau eich sgan ysgyfaint.....	12
Pam dylech chi gael gwiriad iechyd yr ysgyfaint.....	16
Beth yw'r risgiau o gael gwiriad iechyd yr ysgyfaint?	17
Sut i leihau eich siawns o gael canser yr ysgyfaint	20
Sut i gadw llygad am ganser yr ysgyfaint.....	22
I gael gwybod mwy.....	23

Am y llyfryn hwn



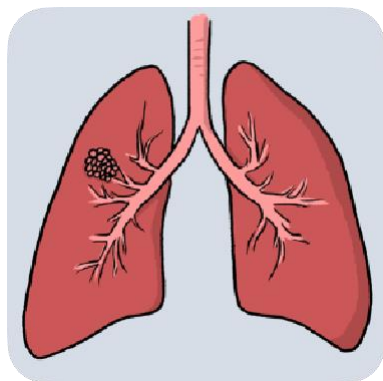
Mae'r llyfryn hwn gan y Gwasanaeth Iechyd yng Nghymru. Mae'n ymwneud â chael gwiriad iechyd yr **ysgyfaint**.



Mae eich **ysgyfaint** y tu mewn i'ch brest. Rydyn ni'n defnyddio ein hysgyfaint i anadlu.



Rydyn ni'n gwirio iechyd yr ysgyfaint i ganfod a thrin **canser yr ysgyfaint** cyn iddo fynd yn rhy ddifrifol.

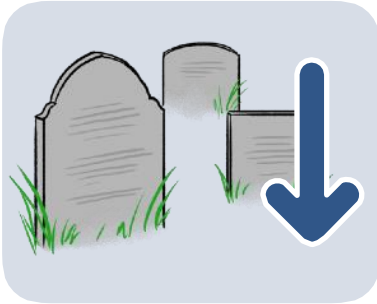


Mae **canser yr ysgyfaint** yn digwydd pan fydd y celloedd bach yn eich ysgyfaint yn dechrau tyfu allan o reolaeth.

Mae ein cyrff wedi'u gwneud o filiynau o **gelloedd** bach.



Gall archwiliad iechyd yr ysgyfaint ddod o hyd i ganser yn eich ysgyfaint cyn bod unrhyw arwyddion ei fod yno.



Gall cael archwiliad iechyd yr ysgyfaint leihau eich siawns o farw o ganser yr ysgyfaint.

Pwy all gael gwiriad iechyd yr ysgyfaint

Rydyn ni'n cynnig archwiliadau iechyd ysgyfaint am ddim i bobl sydd i gyd o'r pethau hyn:



- Cleifion mewn rhai meddygfeydd yn y Rhondda.



- Rhwng 60 a 74 oed



- Pobl sydd yn ysmegu neu oedd yn arfer ysmegu.



Does dim rhaid i neb gael archwiliad iechyd yr ysgyfaint. Eich dewis chi yw hyn.

Sut mae gwiriadau iechyd yr ysgyfaint yn gweithio



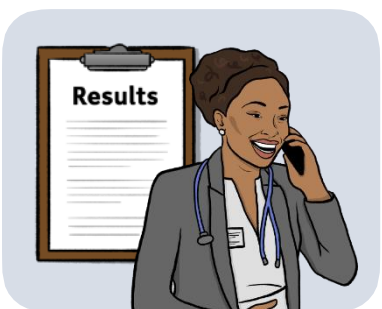
Byddwch chi'n cael llythyr yn gofyn a ydych chi eisiau gwiriad iechyd yr ysgyfaint.



Os byddwch yn dewis cael archwiliad iechyd yr ysgyfaint, bydd apwyntiad ar y ffôn gyda chi lle byddwn ni'n gofyn rhai cwestiynau i chi.



Efallai y byddwn ni wedyn yn gofyn i chi gael sgan o'r ysgyfaint. Mae'n gyflym a fydd e ddim yn brifo.



Os byddwn yn rhoi sgan ysgyfaint i chi, byddwn yn cysylltu â chi a'ch meddyg pan fydd y canlyniadau gyda ni.

Yr apwyntiad dros y ffôn



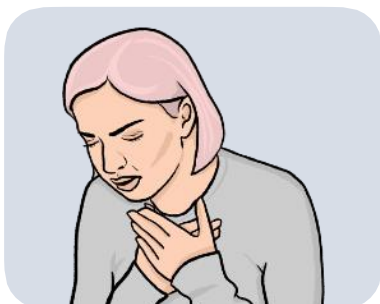
Byddwch yn cael llythyr sy'n dweud wrthyddych chi beth yw amser a dyddiad eich apwyntiad ffôn.



Gall rhywun ryddych chi'n ei adnabod fod gyda chi ar gyfer yr apwyntiad ffôn. Gall y person hwn eich helpu i ateb y cwestiynau.



Os na allwch chi gadw'r apwyntiad ffôn, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion yn y llythyr.



Yn yr apwyntiad ffôn, byddwn ni'n gofyn cwestiynau i chi am:

- Eich anadlu.
- Beth ryddych chi'n ei wneud yn eich bywyd bob dydd.





Byddwn ni'n gofyn i chi hefyd am y gofal a'r feddyginiaeth sydd gyda chi neu rydych chi wedi'u cael yn y gorffennol.

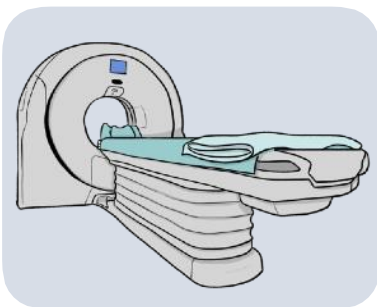


Byddwn ni'n defnyddio eich atebion i weld a oes angen i chi gael sgan ysgyfaint.



Fel arfer, dim ond 1 o bob 3 o bobl sydd ag apwyntiad ffôn sydd angen sgan ar gyfer canser yr ysgyfaint.

Sgan o'r ysgyfaint



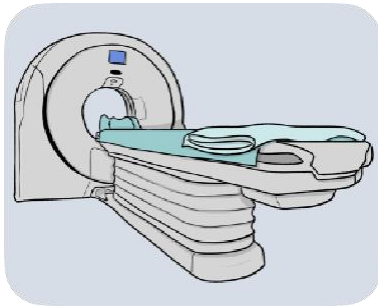
Mae'r sgan ysgyfaint yn defnyddio peiriant **pelydr-X** a chyfrifiadur i dynnu llun o'ch ysgyfaint.



Mae **pelydr-X** yn fath arbennig o gamera sy'n gallu tynnu lluniau o'r tu mewn i'ch corff.



Rydych chi fel arfer yn gorwedd yn fflat ar eich cefn ar wely i gael eich sgan.



Bydd y sganiwr siâp cylch yn symud o amgylch rhan fach o'ch corff wrth i chi basio trwyddo.



Bydd staff arbennig yn yr ystafell y tu ôl i sgrin. Byddwch chi'n gallu eu gweld a siarad â nhw.

Bydd rhaid eich bod yn:



- Gorwedd yn llonydd.



- Dilyn cyfarwyddiadau ar sut i anadlu am 10 eiliad.

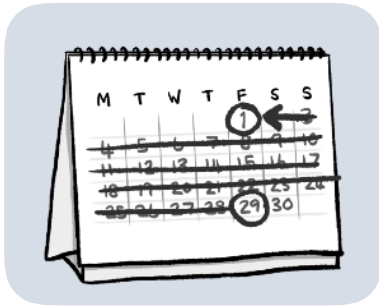


Mae hyn er mwyn i'r sganiwr allu tynnu lluniau clir.



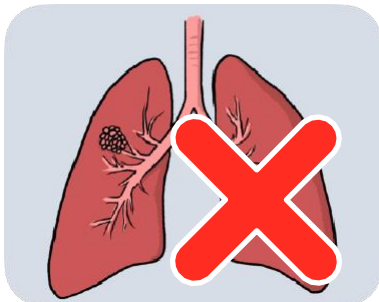
Gallwch chi fwyta, yfed neu yrru cyn ac ar ôl eich sgan.

Canlyniadau eich sgan ysgyfaint



Byddwch yn cael eich canlyniadau tua 4 wythnos ar ôl eich sgan ysgyfaint.

Mae 3 canlyniad posibl:



1. Dim arwyddion o ganser yr ysgyfaint

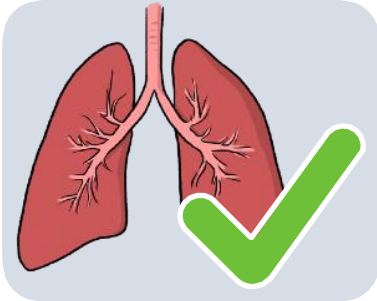


2. Mae angen i chi gael sgan arall ymhen ychydig fisoedd.

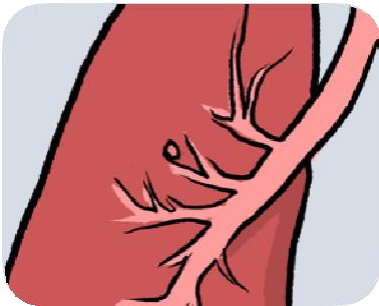


3. Mae angen i chi gael mwy o brofion.

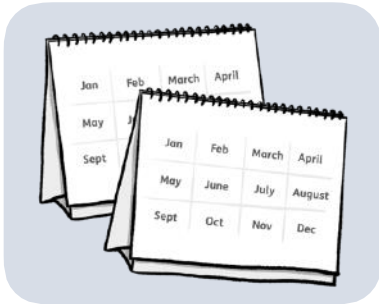
1. Dim arwyddion o ganser yr ysgyfaint



Fydd dim unrhyw arwyddion o ganser yr ysgyfaint gan y rhan fwyaf o bobl ar eu sgan.



2. Mae angen i chi gael sgan arall ymhen ychydig fisoedd



Mae'n gyffredin dod o hyd i newidiadau bach yn eich ysgyfaint o'r enw 'nodiwlau'.



Maen nhw fel arfer yn ddiniwed ond gallen nhw droi yn ganser dros amser.

Byddwn yn gofyn i chi ddod am sgan arall ar ôl 3 mis i wirio'r nodiwlau.

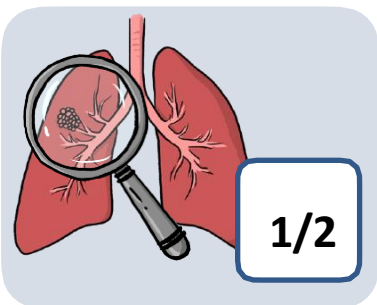
3. Mae angen i chi gael ychydig mwy o brofion



Mae hyn yn golygu ein bod ni wedi gweld rhywbeth ar eich sgan ac mae angen i ni wneud mwy o brofion.



Byddwn yn eich ffonio chi ac yn rhoi apwyntiad i chi yn Ysbyty Brenhinol Morgannwg.

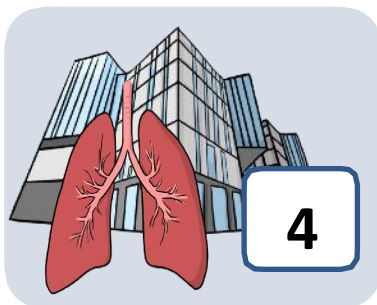


Rydyn ni'n canfod bod tua hanner y bobl sy'n dod am fwy o brofion yn dioddef o ganser yr ysgyfaint.

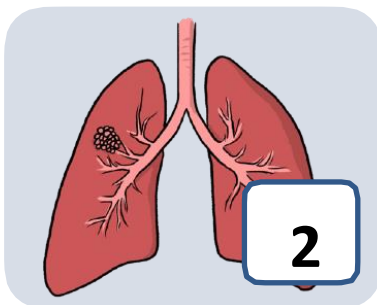
Fel arfer, allan o 100 o bobl sy'n cael y sgan ysgyfaint:



- Bydd yn rhaid i 16 o bobl gael sgan arall ar ôl 3 mis.



- Bydd angen i 4 o bobl gael mwy o brofion.



- Bydd gan 2 berson ganser yr ysgyfaint.

Pam dylech chi gael gwiriad iechyd yr ysgyfaint



Mae gwiriadau iechyd yr ysgyfaint yn achub bywydau.



Mae'n bosibl dod o hyd i ganser yr ysgyfaint yn gynnar.



Pan fyddwn ni'n dod o hyd i ganser yn gynnar mae'n golygu bod y driniaeth:

- O bosibl yn symlach.



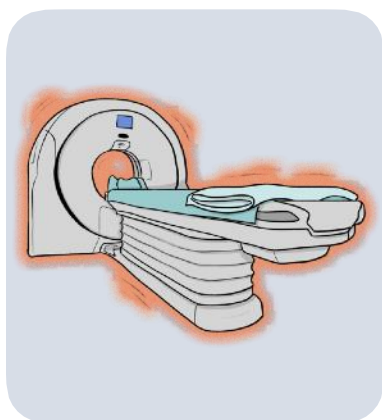
- Yn fwy tebygol o weithio.

Beth yw'r risgiau o gael gwiriad iechyd yr ysgyfaint?



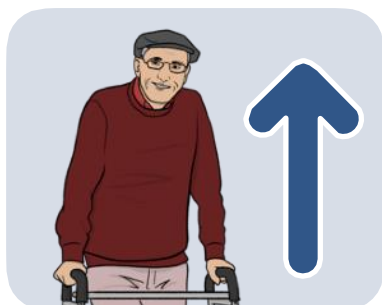
Risg yw pan fyddwch chi'n gwneud rhywbeth heb wybod beth sy'n mynd i ddigwydd.

Dyma rai risgiau posibl o gael gwiriad iechyd yr ysgyfaint:



1. **Bydd y sgan yn defnyddio ymbelydredd (radiation) i dynnu llun o'ch ysgyfaint**

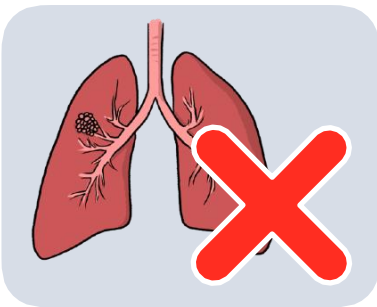
Mae **ymbelydredd** yn donnau ynni all niweidio'ch corff.



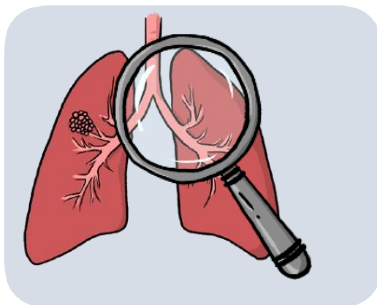
Os cewch chi sgan, mae'r siawns o achub eich bywyd yn llawer uwch na'r siawns o gael eich niweidio gan ymbelydredd.



2. **Dydy gwiriadau iechyd yr ysgyfaint ddim yn dod o hyd i bob cancer yr ysgyfaint**



3. **Fydd dim cancer yr ysgyfaint gan rai pobl sydd angen mwy o brofion ar ôl eu sgan cancer yr ysgyfaint.**



4. **Gallai sganiau ddod o hyd i ganser yr ysgyfaint na fyddai byth yn niweidiol**



All meddygon ddim dweud bob amser a yw cancer yn mynd i fod yn beryglus ai peidio.



Mae hyn yn golygu y gallai rhai pobl gael profion a thriniaeth nad oes eu hangen arnyn nhw.

Sut i leihau eich siawns o gael cancer yr ysgyfaint

Rhoi'r gorau i ysmegu



Rhoi'r gorau i ysmegu yw'r ffordd orau o wella'ch iechyd.



Dydy hi byth yn rhy hwyr i roi'r gorau i ysmegu.



Os ydych chi eisiau stopio, rydyn ni yma i helpu.



Rydych chi'n fwy tebygol o stopio am byth gyda chymorth gwasanaeth rhad ac am ddim y Gwasanaeth Iechyd - Helpa Fi i Stopio.



Gallwch chi ofyn am wasanaeth Helpa Fi i Stopio am ddim y Gwasanaeth Iechyd yn eich apwyntiad ffôn neu gallwch gysylltu â nhw drwy:



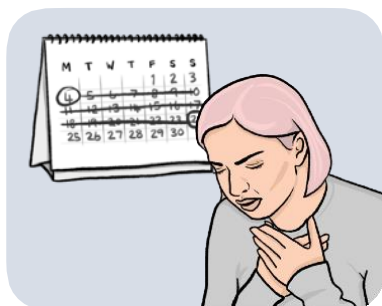
- Ffôn: 0800 085 2219



- Gwefan:
www.helpmequit.wales

Sut i gadw llygad am ganser yr ysgyfaint

Mae'n bwysig cadw llygad am unrhyw arwyddion bod canser yr ysgyfaint gyda chi, fel:



- Peswch newydd sy'n para mwy na 3 wythnos, neu newid yn eich peswch arferol.



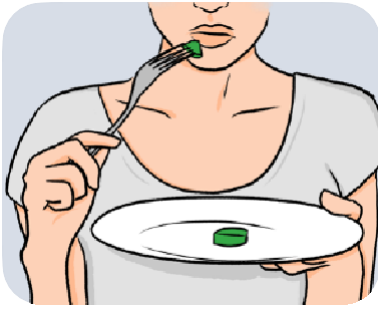
- Pesychu gwaed i fyny.



- Bod yn flinedig neu golli pwysau am ddim rheswm.



- Teimlo poen neu boen wrth anadlu neu beswch.



Arwydd arall y gallech chi fod gyda cancer yr ysgyfaint yw eich bod chi ddim am fwyta dim byd.



Os yw unrhyw un o'r arwyddion hyn gyda chi, dylech chi weld eich meddyg cyn gynted â phosibl.



Gallwch chi fynd â'r llyfryn hwn gyda chi i apwyntiad y meddyg.

I gael gwybod mwy



Gallwch chi edrych ar ein gwefan yma:

<https://bipctm.gig.cymru/gwasanaethau/gwiriadau-iechyd-yr-ysgyfaint/>



Gallwch chi hefyd sganio'r cod QR hwn gyda'ch ffôn i fynd i'n gwefan.

Mae'r wybodaeth Hawdd ei Darllen hon wedi'i chynhyrchu gan [Home | Easy Read Online \(easy-read-online.co.uk\)](https://www.easy-read-online.co.uk/)