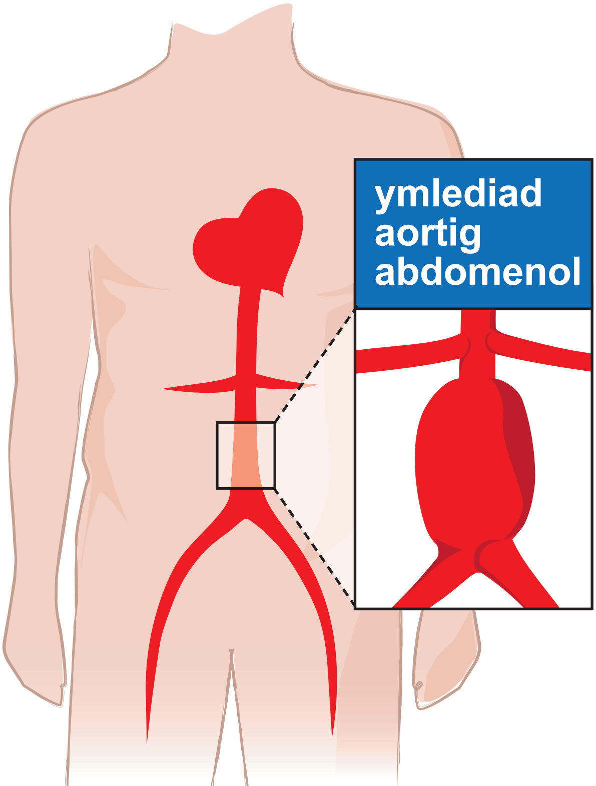
AAA small/medium.qxp_Layout 1 16/10/2017 14:58 Page 1

Rhaglen Sgrinio Ymlediadau Aortig Abdomenol Cymru

Wales Abdominal Aortic Aneurysm Screening Programme



Ymlediad Aortig Abdomenol Bach a Chanolig

Mae eich canlyniad yn dangos ymlediad aortig abdomenol bach neu ganolig ei faint (YAA)

Beth fydd y cam nesaf?

icc.gig.cymru/sgrinio-abdomenol

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Fersiwn 5 Chwefror 2023

AAA small/medium.qxp_Layout 1 16/10/2017 14:58 Page 2

YAA Bach a Chanolig - eich canlyniad

Mae'r daflen yma ar gael mewn fformatau eraill, er enghraifft, mewn print mawr neu Braille. Ffoniwch y swyddfa sgrinio yn eich ardal ar y rhif ffôn sydd yn eich llythyr.

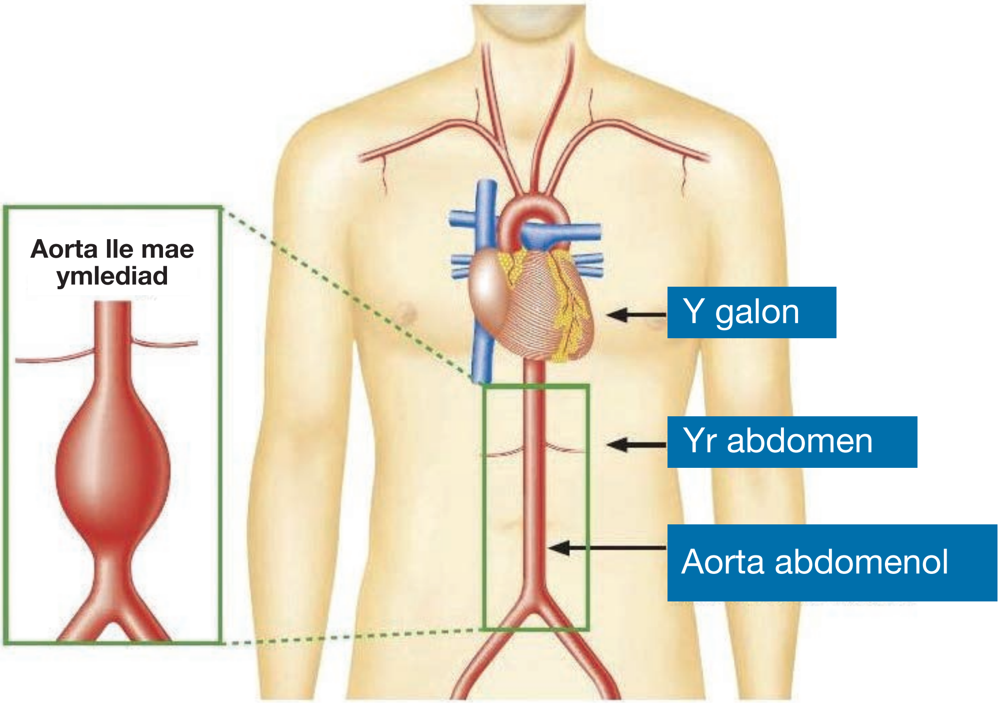
Gwybodaeth sydd yn y daflen yma i ddynion sydd wedi cael gwybod ar ôl prawf sgrinio fod ymlediad aortig abdomenol (YAA) bach neu ganolig ei faint ganddyn nhw.

Canlyniad eich prawf sgrinio

Fe welon ni fod rhan o'r aorta yn eich abdomen ychydig yn lletach na'r disgwyl. Mae hyn yn golygu bod YAA gennych chi. Dim ond monitro'r ymlediad y mae angen ei wneud ar hyn o bryd.

Mae tua dau o bob 100 o ddynion (2%) sy'n mynd i gael prawf sgrinio'n cael gwybod bod YAA bach neu ganolig ei faint ganddyn nhw.

Diagram sy'n dangos aorta ac aorta lle mae ymlediad



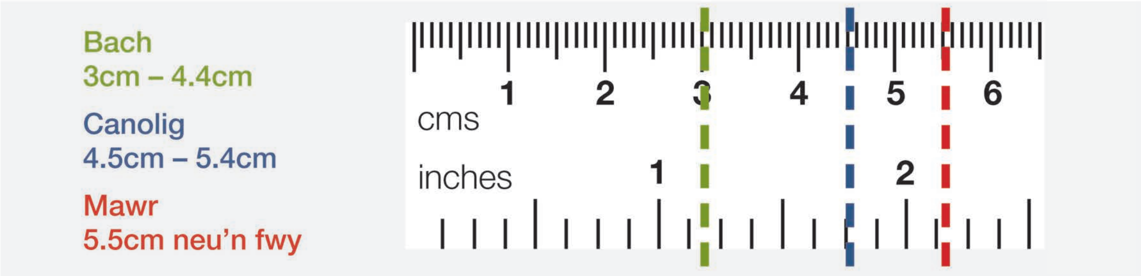
Diolch i raglen sgrinio'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn Lloegr am y diagram

AAA small/medium.qxp_Layout 1 16/10/2017 14:58 Page 4

YAA Bach a Chanolig - eich canlyniad

Beth yw ymlediad aortig abdomenol?

Yr aorta yw'r brif bibell waed sy'n cludo gwaed o amgylch y corff. Weithiau mae wal yr aorta yn yr abdomen yn gallu troi'n wan ac ymestyn i ffurfio ymlediad. Pan fydd hyn yn digwydd, mae risg y gallai'r aorta hollti neu rwygo, sy'n cael ei alw'n rhwyg. Po fwyaf yw'r ymlediad, po fwyaf yw'r perygl y gallai rwygo.



A yw fy YAA yn gyflwr difrifol?

Anaml iawn y mae YAA bach yn gyflwr difrifol. Mae'r mwyafrif o ymlediadau'n tyfu'n araf iawn, felly efallai na fydd ymlediadau bach llawer o ddynion byth yn tyfu'n ymlediadau canolig neu fawr eu maint.

Fe allai YAA canolig ei faint droi'n gyflwr difrifol os bydd yn parhau i dyfu. Mae'r mwyafrif o ymlediadau'n tyfu'n araf iawn, felly efallai na fydd ymlediadau canolig eu maint rhai dynion byth yn tyfu'n ymlediadau mawr.

Er hynny, mae'n bwysig bod maint eich YAA yn cael ei fonitro'n rheolaidd, rhag ofn iddo dyfu'n fwy.

Beth fydd yn digwydd nesaf?

Bydd nyrs sy'n arbenigo ar YAA yn cysylltu â chi yn ystod y pum diwrnod ar ôl dyddiad eich sgan. Byddwch yn cael cyfle i drafod eich canlyniad yn fwy manwl gyda'r nyrs, a bydd y nyrs yn rhoi cyngor i chi ar eich iechyd cyffredinol ac ar y ffordd y gallai cyflyrau eraill effeithio ar eich YAA. Bydd y nyrs yn cynghori y dylech chi drefnu apwyntiad i fynd at eich meddyg teulu i wirio lefel pwysedd eich gwaed ac i drafod iechyd a ffyrdd iach o fyw.

Nid oes angen unrhyw driniaeth arnoch chi ar hyn o bryd.
Ar sail maint eich YAA byddwn yn eich gwahodd yn ôl i gael sgan monitro:

- bob **blwyddyn** os yw'ch YAA yn un bach;
- neu bob **tri mis** os yw'ch YAA yn un canolig ei faint.

YAA Bach a Chanolig - eich canlyniad

Byddwn yn anfon llythyr atoch i roi dyddiad eich apwyntiad nesaf. Os byddwch yn newid eich cyfeiriad yn y cyfamser, rhowch wybod cyn gynted â phosibl i staff y swyddfa sgrinio yn eich ardal.

Beth fydd yn digwydd yn ystod y sgan monitro?

Bydd y sgan monitro'n dilyn yr un drefn â'r sgan cyntaf a gawsoch chi. Bydd y staff yn rhoi canlyniad eich sgan i chi yn ystod yr apwyntiad. Byddwn yn anfon y canlyniad hefyd i'ch meddyg teulu neu i un o weithwyr proffesiynol eraill y gwasanaeth iechyd sy'n gofalu amdanoch chi.

Rydym yn gwirio ansawdd a chywirdeb ein sganiau monitro. Os bydd mesuriadau eich sgan yn peri unrhyw bryder, efallai byddwn yn eich gwahodd yn ôl i gael sgan arall am YAA.

AAA small/medium.qxp_Layout 1 16/10/2017 14:58 Page 7

Beth fydd yn digwydd os bydd fy ymlediad yn mynd yn fwy?

Os bydd eich YAA bach ei faint yn tyfu'n ymlediad canolig ei faint, bydd rhaid i chi ddod i gael sgan uwchsain unwaith bob tri mis. Os bydd maint eich YAA yn cynyddu o 1cm neu fwy mewn blwyddyn, byddwn yn eich cyfeirio at y tîm arbenigol yn yr ysbyty. Byddwch chi'n cael cyngor gan y tîm, a chyfle i drafod eich opsiynau ar gyfer rheoli eich ymlediad aortig abdomenol.

Os bydd eich YAA canolig ei faint yn tyfu'n ymlediad mawr, byddwn yn eich cyfeirio at y tîm arbenigol yn yr ysbyty. Byddwch chi'n cael cyngor gan y tîm, a chyfle i drafod eich opsiynau ar gyfer rheoli eich YAA.

Beth fydd yn digwydd os bydd fy ymlediad yn lleihau?

Mae'n annhebygol y bydd maint eich ymlediad yn lleihau. Os bydd hyn yn digwydd a bod newid yn y mesuriad, byddwch chi'n cael cyfle i drafod y sefyllfa gyda ni.

Pam nad yw'n bosibl i mi gael llawdriniaeth nawr?

Mae elfen o risg yn gysylltiedig â phob llawdriniaeth ac nid yw'r llawdriniaeth at YAA yn wahanol. Mae llawer mwy o risg wrth gael llawdriniaeth at YAA bach neu ganolig ei faint na'r risg sy'n codi yn sgil yr ymlediad ei hun. Y ffordd orau o reoli eich YAA bach neu ganolig yw dewis ffyrdd iachach o fyw a dilyn cyngor eich meddyg teulu.

AAA small/medium.qxp_Layout 1 16/10/2017 14:58 Page 8

YAA Bach a Chanolig - eich canlyniad

Pa mor aml fydd rhaid i mi ddod yn ôl?

YAA bach ei faint - Byddwn yn cynnig sgan i chi unwaith y flwyddyn. Os bydd eich ymlediad yn dal yn fach mewn 15 mlynedd, ni fydd angen i chi gael rhagor o sganiau. Mae'n annhebygol iawn y bydd eich YAA yn achosi unrhyw broblemau.

YAA canolig ei faint - Byddwn yn dal i fonitro eich ymlediad aortig abdomenol bob tri mis. Os bydd eich ymlediad yn tyfu'n ymlediad mawr, byddwn yn eich cyfeirio at y tîm arbenigol yn yr ysbyty. Byddwch chi'n cael cyngor gan y tîm, a chyfle i drafod eich opsiynau ar gyfer rheoli eich YAA.

Os bydd eich YAA bach neu ganolig ei faint yn tyfu'n un mawr, mae'r risg o'i weld yn rhwygo'n gallu bod yn fwy na'r risg wrth gael llawdriniaeth. Yn yr achos hwnnw byddai'n werth ystyried gwneud llawdriniaeth.

Allaf i wneud unrhyw beth i stopio fy YAA rhag mynd yn fwy?

Mae rhestr yn dilyn o rai o'r pethau y gallwch eu gwneud a allai arafu tyfiant eich YAA.

AAA small/medium.qxp_Layout 1 16/10/2017 14:58 Page 9

- Os ydych chi'n smygu, stopiwch. Ffoniwch ymgyrch Helpa Fi I Stopio ar **0800 085 2219** i ofyn am help a chefnogaeth.
- Gwnewch yn siŵr bod lefel eich pwysedd gwaed yn normal. Os nad oes meddyg neu nyrs wedi gwirio'r lefel yn ddiweddar, ewch at eich meddyg teulu i gael gwirio'r pwysedd.

Mae rhestr yn dilyn o rai pethau eraill sydd hefyd yn gallu gwella eich iechyd cyffredinol.

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta diet iach a chytbwys.
- Os ydych yn pwyso gormod, gwnewch eich gorau i golli pwysau.
- Ewch ati'n rheolaidd i wneud ymarfer corff.
- Os ydych yn yfed alcohol, torrwch i lawr ar nifer y diodydd.

Gallwch chi gael cyngor ar bob un o'r pethau yma ym meddygfa eich meddyg teulu.

Nid oes angen i chi newid eich ffordd o fyw mewn unrhyw ffordd arall. Dylech barhau i wneud pethau corfforol egnïol, a dal ati i fwynhau unrhyw hobïau sydd gennych. Cysylltwch â'ch meddyg teulu os byddwch yn poeni am unrhyw beth.

AAA small/medium.qxp_Layout 1 16/10/2017 14:58 Page 10

Os byddwch yn newid eich cyfeiriad yn y cyfamser, dylech roi gwybod cyn gynted â phosibl i staff y swyddfa sgrinio yn eich ardal.

Beth am yr aelodau agos o fy nheulu?

Mae'r risg o gael YAA yn uwch os oes YAA ar eich brawd, eich chwaer neu un o'ch rhieni, neu os oes un o'r aelodau yma o'ch teulu wedi cael ymlediad yn y gorffennol.

Dywedwch wrth unrhyw frodyr, chwiorydd neu blant sydd gennych fod eich YAA yn golygu eu bod nhw hefyd dan risg. Dylen nhw fynd at eu meddyg teulu i ofyn am gyngor.

Beth am yrru?

Y DVLA (Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau) sy'n gyfrifol am benderfynu a oes hawl gan rywun i yrru ar sail ei iechyd neu unrhyw gyflyrau sydd ganddo. Os ydych chi'n gweithio fel gyrrwr bysiau o unrhyw faint neu lorïau, rhaid i chi ddweud wrth y DVLA fod YAA gennych, waeth beth yw ei faint. Gallwch gael y wybodaeth ddiweddaraf o wefan GOV.UK

www.gov.uk/health-conditions-and-driving

AAA small/medium.qxp_Layout 1 16/10/2017 14:58 Page 11

Beth am yswiriant ym maes iechyd?

Os byddwch yn dweud wrth y cwmni yswiriant am eich YAA ar yr adeg byddwch yn gwneud cais am yswiriant teithio neu unrhyw yswiriant iechyd, efallai bydd rhaid i chi dalu mwy neu ofyn am gael eithrio'r cyflwr o'ch polisi. Pan fyddwch chi'n chwilio am yswiriant, bydd brocer yn gallu helpu. Mae gwasanaeth chwilio am frocer ar wefan BIBA (British Insurance Brokers Association). Ewch i'r wefan www.biba.org.uk neu ffoniwch y gymdeithas ar y rhif 0370 950 1790.

Mae'n annhebygol iawn y byddai YAA bach neu ganolig ei faint yn rhwygo. Ond mae'n bwysig eich bod yn gwybod am symptomau YAA sydd wedi rhwygo. Os ydych wedi cael diagnosis o YAA ac mae gennych symptomau newydd, sef poen ddifrifol a chyson yn eich abdomen neu yn rhan isaf eich cefn (neu yn y ddau le), dylech fynd ar unwaith at uned ddamweiniau ac achosion brys ysbyty. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth unrhyw staff meddygol fod YAA gennych sydd wedi dod i'r amlwg ar ôl cael prawf sgrinio.

AAA small/medium.qxp_Layout 1 16/10/2017 14:58 Page 12

YAA Bach a Chanolig - eich canlyniad

Sut mae cael mwy o wybodaeth?

I gael mwy o wybodaeth am unrhyw ran o'r daflen yma:

- ffoniwch y swyddfa sgrinio yn eich ardal ar
  De-ddwyrain Cymru: 01443 23 51 61
  De-orllewin Cymru: 01792 45 31 62
  Gogledd Cymru: 01492 86 35 63
- cysylltwch â'ch meddyg teulu
- neu ewch i'r wefan **icc.gig.cymru/sgrinio-abdomenol**

Gallwch gael gwybodaeth a chymorth hefyd drwy'r elusen Circulation Foundation. Elusen Brydeinig yw hon i bobl â chlefydon y gwythiennau a'r rhydwelïau, sy'n cael eu galw'n glefydon fasgwlar ac sy'n cynnwys YAA.

Circulation Foundation:
Ffôn: 020 7205 7151
www.circulationfoundation.org.uk

Cymraeg Clir®