Ynghylch eich prawf sgrinio serfigol

Gallai mynd i gael eich sgrinio achub eich bywyd.

STOPIWCH canser, cyn iddo ddechrau*

Mae'r daflen hon ar gael ar ffurf Hawdd ei Deall, BSL, sain a phrint bras.

Sgrinio Serfigol Cymru
Cervical Screening Wales

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

www.icc.gig.cymru/sgrinio-serfigol

Fersiwn 7, Chwefror 2024

cervical screening booklet February 2024 Cym.qxp_Layout 1 19/02/2024 23:29 Page

Mae'r daflen hon yn dweud wrthych am ganser ceg y groth a sgrinio serfigol y GIG.

Gall sgrinio serfigol atal canser ceg y groth.

Gall unrhyw un 25 i 64 oed sydd â cheg y groth gael ei sgrinio.

Achosir canser ceg y groth gan y feirws papiloma dynol (HPV).

cervical screening booklet February 2024 Cym.qxp_Layout 1 19/02/2024 23:29 Page

Mae'r rhan fwyaf o'r canlyniadau'n normal.

Weithiau bydd angen rhagor o brofion.

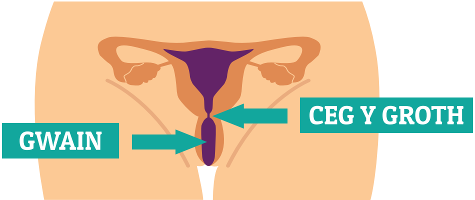
Hyd yn oed os ydych wedi cael y brechlyn HPV, dylech chi barhau i fynd i gael eich prawf sgrinio.

Gallai mynd i gael eich sgrinio achub eich bywyd.

Feirws papiloma dynol (HPV) a chanser ceg y groth

Canser ceg y groth yw canser serfigol.

Bob blwyddyn mae tua 160 o achosion newydd o ganser ceg y groth yng Nghymru. Dyma'r canser mwyaf cyffredin mewn menywod o dan 35 oed. Gal sgrinio serfigol atal canser ceg y groth rhag datblygu, neu ei nodi ar gam cynnar.



Mae bron pob achos o ganser ceg y groth yn cael ei achosi gan feirws o'r enw feirws papiloma dynol (HPV). Mae hwn yn feirws cyffredin iawn y bydd y rhan fwyaf o bobl yn ei gael ar ryw adeg yn ystod eu bywyd.

Mae HPV yn cael ei ledaenu drwy gysylltiad croen â chroen. Ar gyfer HPV yng ngheg y groth, mae hyn drwy gysylltiad rhywiol â pherson o unrhyw ryw. Gall hyn fod drwy gael rhyw llawn, rhyw geneuol, cyffwrdd organau cenhedlu neu rannu teganau rhyw. Gallech chi neu eich partner fod wedi cael feirws papiloma dynol am beth amser heb wybod hynny.

Dim ond rhai mathau o HPV sy'n achosi canser ceg y groth. Gelwir y rhain yn fathau risg uchel. Gall y mathau hyn o HPV achosi i'r celloedd ar eich ceg y groth newid, a gall y newidiadau hyn ddatblygu'n ganser ceg y groth.

A ellir trin HPV?

Nid oes triniaeth i gael gwared ar HPV. I'r rhan fwyaf o bobl, bydd eu system imiwnedd yn delio â'r feirws. Mae'r rhan fwyaf o fathau o ganser ceg y groth yn cymryd amser hir i ddatblygu. Mae trin newidiadau i'r celloedd yn gynnar yn golygu y gellir atal canser ceg y groth.

Beth yw sgrinio serfigol?

Gelwir sgrinio serfigol yn brawf ceg y groth hefyd. Bydd prawf sgrinio serfigol yn chwilio am fathau risg uchel o HPV sy'n gallu achosi newidiadau i'r celloedd. Drwy ddod o hyd i newidiadau i'r celloedd yn gynnar, gall sgrinio atal canser ceg y groth rhag datblygu.

Gwahoddir menywod rhwng 25 a 64 oed i gael prawf sgrinio serfigol bob pum mlynedd.

Os nad ydych yn uniaethu fel menyw neu os ydych yn drawsryweddol, rhwng 25 a 64 oed a bod gennych geg y groth, gallwch gael sgrinio serfigol ond efallai na fyddwn yn gallu eich gwahodd. Bydd angen i chi drefnu sgrinio gyda'ch meddyg neu'ch clinig.

Bydd eich llythyr yn gofyn i chi drefnu apwyntiad. Gallwch gael eich sgrinio serfigol yn eich meddygfa neu mewn rhai clinigau iechyd rhywiol. Os hoffech gael eich gweld gan nyrs neu feddyg benywaidd, gallwch ofyn wrth drefnu eich apwyntiad.

Ynghylch y prawf

Mae prawf sgrinio serfigol yn cymryd tua **phum munud** yn unig ac mae fel arfer yn cael ei gynnal gan nyrs mewn ystafell breifat. Ceisiwch drefnu apwyntiad ar gyfer adeg pan na fyddwch yn cael eich mislif

Bydd angen i chi dynnu eich dillad isaf o'ch gwasg i lawr.

Bydd angen i chi orwedd ar eich cefn ar wely archwilio gyda'ch pengliniau wedi'u plygu a'ch coesau ar agor.

Bydd y nyrs yn rhoi sbecwlwm (offeryn meddygol) yn ofalus yn eich gwain fel y gall weld eich ceg y groth.

Yna bydd yn brwsio celloedd yn ysgafn o geg y groth gan ddefnyddio brwsh meddal.

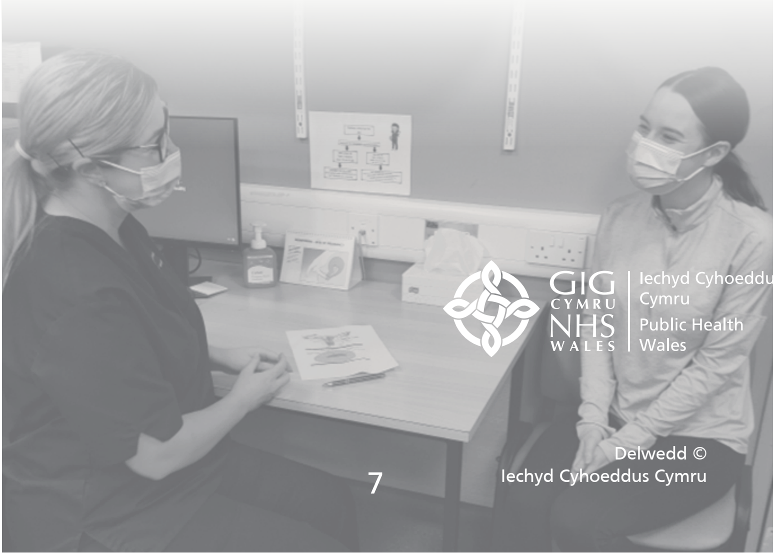
Bydd y celloedd yn cael eu profi am HPV risg uchel. Os canfyddir HPV risg uchel, edrychir ar y sampl am newidiadau i'r celloedd.

cervical screening booklet February 2024 Cym.qxp_Layout 1 19/02/2024 23:29 Page

Ni ddylai'r prawf fod yn boenus ond weithiau gall fod yn anghyfforddus. Dywedwch wrth y person sy'n gwneud eich prawf os yw'n boenus iawn. Gallwch atal y prawf ar unrhyw adeg.

Efallai y bydd rhywfaint o waedu ysgafn ar ôl y prawf. Gall hyn fod yn normal ac nid yw'n golygu bod unrhyw beth o'i le.

- Gall fod yn normal teimlo embaras ynghylch cael sgrinio serfigol, yn enwedig yn eich apwyntiad cyntaf. Cofiwch, mae eich nyrs yn cynnal profion sgrinio bob dydd.
- Os nad ydych erioed wedi cael rhyw, siaradwch â'ch nyrs practis i'ch helpu i benderfynu a ydych am gael eich sgrinio.
- Hyd yn oed os nad ydych wedi cael unrhyw weithgarwch rhywiol ers amser maith, mae'n dal yn bwysig eich bod yn mynd i gael eich sgrinio.
- Gallwch gael HPV o hyd, hyd yn oed os mai dim ond un partner rhywiol sydd gennych.
- Gallwch fynd â rhywun gyda chi i gael cefnogaeth.



Delwedd © Iechyd Cyhoeddus Cymru

cervical screening booklet February 2024 Cym.qxp_Layout 1 19/02/2024 23:29 Page

Eich canlyniad

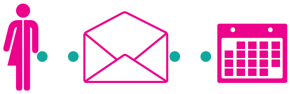
Byddwch yn cael eich llythyr canlyniadau yn y post o fewn pedair i chwe wythnos ar ôl cael eich sgrinio serfigol. Bydd eich canlyniad yn cael ei anfon at eich meddyg hefyd. Rhestrir isod ganlyniadau posibl sgrinio sylfaenol HPV:

Nid yw 9 o bob 10 canlyniad yn dangos HPV risg uchel

Ni chanfuwyd HPV risg uchel (HPV negatif)

Mae hwn yn ganlyniad calonogol ac rydych yn wynebu risg isel iawn o ddatblygu canser ceg y groth. Byddwn yn eich gwahodd am brawf sgrinio rheolaidd arall ymhen pum mlynedd, yn unol â chanllawiau'r DU.

HPV risg uchel wedi'i ganfod (HPV positif) ond dim newidiadau i'r celloedd



Os oes gennych HPV risg uchel, byddwn yn edrych ar eich sampl ar gyfer newidiadau i'r celloedd. Os na chanfyddir unrhyw newidiadau i'r celloedd, byddwch yn cael eich gwahodd am brawf arall ymhen 12 mis. Mae hyn oherwydd y bydd y rhan fwyaf o bobl yn clirio'r feirws ar eu pennau eu hunain o fewn dwy flynedd.

cervical screening booklet February 2024 Cym.qxp_Layout 1 19/02/2024 23:29 Page

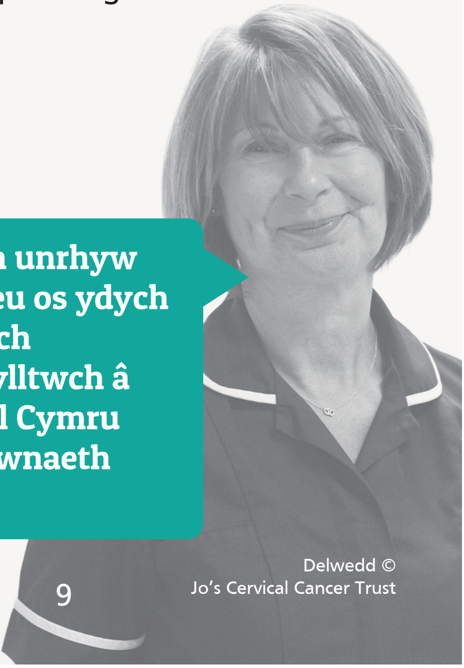
Os byddwch yn parhau i brofi'n bositif am HPV ar gyfer hyd tri phrawf sgrinio serfigol blynyddol; byddwn yn eich gwahodd am golposgopi i wirio eich ceg y groth, hyd yn oed os nad oes gennych newidiadau i'r celloedd.

HPV risg uchel wedi'i ganfod (HPV positif) a newidiadau i'r celloedd

Os oes gennych HPV risg uchel a newidiadau i'r celloedd, byddwn yn eich atgyfeirio i glinig arbenigol o'r enw Colposgopi yn eich ysbyty lleol. Mae colposgopi yn archwiliad agosach o'ch ceg y groth.

Canlyniad annigonol

Mae hyn yn golygu nad oedd y labordy'n gallu rhoi canlyniad dibynadwy. Bydd angen ailadrodd y prawf sgrinio ar ôl tri mis.



Os oes gennych unrhyw gwestiynau, neu os ydych yn poeni am eich canlyniad, cysylltwch â Sgrinio Serfigol Cymru neu'r person a wnaeth eich prawf.

Delwedd © Jo's Cervical Cancer Trust

Gwybodaeth bwysig am sgrinio serfigol

Manteision

Gall sgrinio serfigol achub bywydau drwy atal canser ceg y groth rhag datblygu.

Mae sgrinio yn arbed tua 5,000 o fywydau bob blwyddyn yn y DU.

Gall sgrinio nodi newidiadau i'ch celloedd hyd yn oed os ydych yn edrych ac yn teimlo'n iach.

Risgiau

Nid yw sgrinio'n atal pob canser ceg y groth.

Efallai eich bod yn poeni am fynd i gael prawf sgrinio'n serfigol, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs am gymorth.

Gall rhai triniaethau ysbyty ar gyfer newidiadau i'r celloedd effeithio ar feichiogrwydd yn y dyfodol.

cervical screening booklet February 2024 Cym.qxp_Layout 1 19/02/2024 23:29 Page

Beth yw symptomau canser ceg y groth?

Yn aml, nid oes gan ganser ceg y groth cynnar unrhyw symptomau. Dylech ddweud wrth eich meddyg os oes gennych unrhyw rai o'r canlynol, hyd yn oed os ydych wedi cael prawf sgrinio normal:

- Gwaedu rhwng mislifoedd, yn ystod neu ar ôl rhyw neu ar ôl y menopos (ar ôl i'ch mislifoedd ddod i ben).
- Rhedlif anarferol o'r wain.
- Poen yn ystod rhyw, neu boen yn rhan isaf eich bol neu boen cefn.

Smygu a'r risg o ganser ceg y groth

Mae smygu yn dyblu'r risg o ddatblygu canser ceg y groth.

I gael cymorth am ddim i roi'r gorau i smygu ffoniwch Helpa Fi i Stopio ar 0800 085 2219 neu ewch i:

www.helpafiistopio.cymru

HELPA FI I STOPIO - HELP ME QUIT

cervical screening booklet February 2024 Cym.qxp_Layout 1 19/02/2024 23:29 Page

Rhagor o wybodaeth

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am sgrinio serfigol, neu os hoffech wybodaeth ar ffurf Hawdd ei Deall, Iaith Arwyddion Prydain (BSL), sain neu brint bras, cysylltwch â'ch swyddfa sgrinio leol neu ewch i:

💻 www.icc.gig.cymru/sgrinio-serfigol

☎ Y De-ddwyrain:	02920 787910/11
☎ Y Canolbarth a'r Gorllewin:	01792 940940
☎ Y Gogledd:	01352 877899

Gallwch gysylltu â ni yn Gymraeg neu yn Saesneg. Byddwn yn ymateb i chi heb oedi pa bynnag iaith a ddewiswch.

Eich dewis chi yw penderfynu a ydych am gael sgrinio ai peidio. Os byddwch yn penderfynu nad ydych am gael rhagor o wahoddiadau, gallwch optio allan drwy gysylltu â'ch swyddfa sgrinio leol.

Ewch i wefan Sgrinio Serfigol Cymru i gael rhagor o wybodaeth am:

- Beth sy'n digwydd i'ch sampl ar ôl i chi gael eich sgrinio.
- Sut rydym yn defnyddio gwybodaeth i gleifion yn ddiogel.

I gael rhagor o wybodaeth a chymorth, ewch i: Ymddiriedolaeth Canser Ceg y Groth Jo

💻 www.jostrust.org.uk

*Atgynhyrchwyd gyda chaniatâd caredig o 'A smear test could save your life' © NHS Health Scotland 2018.

Crystal Mark 22769 Clarity approved by Plain English Campaign

Fersiwn 7, Chwefror 2024