

Eich Gwiriad Iechyd yr Ysgyfaint



Mae'r llyfryn hwn ar gael mewn
fformatiau eraill gan gynnwys fersiwn
hawdd ei ddarllen. Sganiwch y cod
QR i'w lawrlwytho o'n gwefan



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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

Beth yw gwiriadau iechyd yr ysgyfaint?

Nod gwiriadau iechyd yr ysgyfaint yw canfod a thrin cancer yr ysgyfaint yn gynnar, cyn i chi gael unrhyw arwyddion neu symptomau.



Bydd eich gwahoddiad wedi cyrraedd yn y post gyda'r llyfryn hwn.



Gofynnir rhai cwestiynau i chi yn ystod apwyntiad dros y ffôn.



Yn dibynnu ar eich atebion, efallai y cewch gynnig sgrinio sgrinio cancer yr ysgyfaint cyflym a di-boen.



Byddwn ni'n cysylltu â chi a'ch meddyg gyda'r canlyniadau.



Mae gwiriadau iechyd yr ysgyfaint yn achub bywydau.

Mae ymchwil yn dangos bod sganiau sgrinio cancer yr ysgyfaint yn gallu lleihau'r siawns o farw o ganser yr ysgyfaint 25%.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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

Pwy sy'n cael eu gwahodd?

Mae gwiriadau iechyd yr ysgyfaint am ddim yn cael eu cynnig i bobl rhwng 60 a 74 oed o rai meddygfeydd yn ardal y Rhondda sy'n ysmegu neu sydd wedi ysmegu yn y gorffennol.

Mater i chi yw penderfynu a ydych chi am gael gwiriad iechyd yr ysgyfaint ai peidio. Bydd y llyfryn hwn yn eich helpu i benderfynu.

Mae gwiriadau iechyd yr ysgyfaint yn wahanol i wiriadau iechyd eraill y GIG. Hyd yn oed os ydych chi wedi cael gwiriad iechyd yn ddiweddar, dylech chi ystyried cael eich gwiriad iechyd yr ysgyfaint o hyd.

Beth yw cancer yr ysgyfaint?

Pâr o organau yn y frest yw'r ysgyfaint. Maen nhw'n helpu i gael ocsigen i mewn i'r corff a nwyon gwastraff allan. Mae cancer yr ysgyfaint yn digwydd pan fydd celloedd yn yr ysgyfaint yn dechrau tyfu allan o reolaeth.

Cancer yr ysgyfaint yw un o'r mathau mwyaf cyffredin o ganser. Fel arfer, fydd e ddim yn achosi unrhyw symptomau pan fydd yn ei gyfnod cynnar.

Gall gwiriadau iechyd yr ysgyfaint helpu i ddod o hyd i ganser yr ysgyfaint yn gynnar, cyn i chi gael unrhyw arwyddion neu symptomau. Mae dod o hyd i ganser yn gynnar yn rhoi'r cyfle gorau i chi gael triniaeth lwyddiannus.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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

Yr apwyntiad dros y ffôn

Bydd eich llythyr gwahoddiad, sy'n cynnwys dyddiad ac amser eich apwyntiad dros y ffôn, wedi cyrraedd gyda'r llyfryn hwn.

Os byddwch chi ddim yn gallu ymdopi ag apwyntiad dros y ffôn, neu os nad yw amser yr apwyntiad yn gyfleus i chi, cysylltwch â ni gan ddefnyddio'r manylion cyswllt ar y llythyr er mwyn i ni allu trafod opsiynau eraill.

Yn ystod yr apwyntiad byddwn ni'n gofyn cwestiynau i chi am eich anadlu, eich ffordd o fyw a'ch hanes meddygol.

Byddwn ni'n defnyddio eich atebion i weithio allan pa mor debygol ydyw y gallai fod gennych chi ganser yr ysgyfaint nawr neu y gallech chi ei gael yn y dyfodol. Efallai y byddwch wedyn yn cael cynnig sgan sgrinio canser yr ysgyfaint.

Am bob 3 pherson sy'n cwblhau'r apwyntiad dros y ffôn, yn seiliedig ar eu hatebion:

bydd 1 person yn cael
cynnig sgan sgrinio
canser yr ysgyfaint



fydd dim angen
unrhyw beth arall ar
2 berson



Sgan sgrinio cancer yr ysgyfaint

Mae'r sgan sgrinio cancer yr ysgyfaint yn fath arbennig o sgan tomograffeg gyfrifiadurol (CT) sy'n defnyddio pelydrau-x a chyfrifiadur i dynnu llun manwl o'ch ysgyfaint.

Yn ystod y sgan byddwch chi fel arfer yn gorwedd yn wastad ar eich cefn ar wely. Bydd y sganiwr siâp cylch yn symud o amgylch rhan fach o'ch corff wrth i chi basio trwyddo.



Mae sganiau CT yn tynnu lluniau manwl o'ch ysgyfaint i chwilio am unrhyw arwyddion cynnar o ganser yr ysgyfaint.
Llun © 2023 InHealth Limited

Mae staff hyfforddedig yn rheoli'r sganiwr o'r tu ôl i sgrin yn yr ystafell. Byddwch chi'n gallu eu gweld a siarad â nhw. Yn ystod y sgan bydd angen i chi orwedd yn llonydd a dilyn cyfarwyddiadau anadlu syml am 10 eiliad er mwyn gwneud yn siŵr bod y lluniau'n glir.

Dydy'r sgan ddim yn boenus. Gallwch chi fwyta, yfed neu yrru cyn ac ar ôl eich sgan.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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

Y canlyniadau

Fel arfer, byddwch chi'n cael eich canlyniadau o fewn pedair wythnos i'r sgan. Mae tri chanlyniad posibl.

1

Dim arwyddion o ganser yr ysgyfaint

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

Byddwn ni'n ysgrifennu atoch chi a'ch meddyg i roi'r canlyniadau i chi.

2

Angen sgan arall

Mae'n gyffredin dod o hyd i newidiadau bach, o'r enw nodylau, yn yr ysgyfaint ar sganiau CT. Newidiadau diniwed ydyn nhw fel arfer, ond mewn nifer fach o bobl gallan nhw dyfu dros amser a throi'n ganser yr ysgyfaint. Os byddwn ni'n gweld nodwl ar eich sgan, byddwn ni'n ysgrifennu atoch chi a'ch meddyg i roi'r canlyniadau i chi. Byddwch chi'n cael eich gwahodd i gael sgan CT arall, fel arfer ar ôl tri mis, i gadw golwg ar bethau.

3

Angen mwy o brofion

Mae hyn yn golygu ein bod ni wedi gweld rhywbeth ar eich sgan ac mae angen profion pellach arnoch. Byddwn ni'n eich ffonio ac yn eich cyfeirio at glinig cleifion allanol yn Ysbyty Brenhinol Morgannwg. Bydd tua hanner y bobl sydd angen mwy o brofion yn mynd ymlaen i gael diagnosis o ganser yr ysgyfaint.

Ai dyna'r unig bosibiliadau?

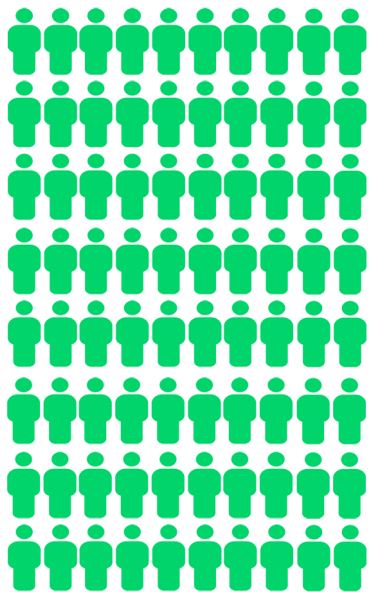
Weithiau gall sganiau sgrinio canser yr ysgyfaint weld pethau eraill ar hap, yn yr ysgyfaint neu mewn rhannau eraill o'r corff. Byddwn ni'n rhoi gwybod i chi a'ch meddyg os bydd angen unrhyw brofion neu driniaeth arnoch chi.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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

Am bob 100 o bobl sy'n cael sgan sgrinio canser yr ysgyfaint



fydd dim arwyddion o
ganser yr ysgyfaint ar
sgan 80 o bobl



bydd angen i 16 o bobl
gael sgan CT arall ar ôl
3 mis i gadw golwg ar
nodwl ar yr ysgyfaint



bydd angen i 4
person gael mwy o
brofion



o'r bobl hynny



bydd 2 berson yn
cael diagnosis o
ganser yr ysgyfaint



bydd dim cancer yr
ysgyfaint ar y 2
berson arall



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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

Beth yw manteision cael gwiriad iechyd yr ysgyfaint?

Mae gwiriadau iechyd yr ysgyfaint yn achub bywydau.

Mae canserau'r ysgyfaint sy'n cael eu canfod drwy wiriadau iechyd yr ysgyfaint yn llawer mwy tebygol o fod ar gam cynnar.

Pan fydd cancer yr ysgyfaint yn cael ei ganfod yn gynnar, gall y driniaeth fod yn symlach ac mae'n fwy tebygol o fod yn llwyddiannus.

Mae ymchwil yn dangos y gall sganiau sgrinio cancer yr ysgyfaint leihau'r siawns y byddwch chi'n marw o ganser yr ysgyfaint 25%.



Mater i chi yw penderfynu a ydych chi am gael gwiriad iechyd yr ysgyfaint ai peidio.

Os ydych chi eisiau gwybodaeth fanylach am fanteision a risgiau gwiriadau iechyd yr ysgyfaint, gallwch chi ddod o hyd i'r wybodaeth hon ar-lein yn:

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



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

Fel pelydrau-x, mae sganiau CT yn defnyddio ymbelydredd i gynhyrchu lluniau o'ch ysgyfaint.

Mae'r dos o ymbelydredd o sgan sgrinio cancer yr ysgyfaint yn llawer llai nag o'r rhan fwyaf o fathau eraill o sganiau CT. Mae'r siawns y bydd y sgan yn achub eich bywyd trwy ganfod cancer yr ysgyfaint yn gynnar yn llawer mwy na'r siawns y bydd y sgan yn achosi niwed i chi.

Dydy gwiriadau iechyd yr ysgyfaint a sganiau sgrinio cancer yr ysgyfaint ddim yn canfod pob cancer yr ysgyfaint.

Bydd rhai pobl sydd ddim yn cael cynnig sgan yn datblygu cancer yr ysgyfaint. Weithiau does dim modd gweld canserau'r ysgyfaint ar sganiau ac, yn anaml iawn, efallai y bydd cancer yn cael ei fethu ar sgan. Gall canserau'r ysgyfaint ddatblygu hefyd ar ôl sgan sgrinio.

Bydd rhai pobl sydd angen profion pellach ar ôl eu sgan yn cael gwybod bod ganddyn nhw ddim cancer yr ysgyfaint.

Gall hyn beri pryder ac achosi gofid.

Weithiau gall sganiau sgrinio ganfod cancer yr ysgyfaint fyddai byth yn achosi niwed.

Dydy meddygon ddim yn gallu dweud bob amser a fydd cancer yn mynd ymlaen i fygwth bywyd. Mae hyn yn golygu y bydd rhai pobl yn cael profion a thriniaeth fyddai ddim eu hangen arnyn nhw fel arall.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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



Gwyn, 62

Cafodd Gwyn gynnig sgan sgrinio cancer yr ysgyfaint ar ôl ei apwyntiad dros y ffôn.

Doedd sgan Gwyn ddim yn dangos unrhyw arwyddion o ganser yr ysgyfaint.

Cafodd lythyr yn y post yn egluro ei ganlyniadau o fewn ychydig wythnosau i'r sgan.



Janice, 68

Cynigiwyd sgan sgrinio cancer yr ysgyfaint i Janice ar ôl ei hapwyntiad dros y ffôn.

Dangosodd ei sgan fod angen mwy o brofion arni. Cafodd alwad ffôn i esbonio'r camau nesaf.

Cafodd Janice sgan manylach a biopsi (lle mae sampl o feinwe'r ysgyfaint yn cael ei chymryd a'i harchwilio o dan ficrosgop) yn yr ysbyty. Dangosodd hyn fod ganddi ganser yr ysgyfaint. Roedd ar gam cynnar.

Cafodd lawdriniaeth twll clo (gan ddefnyddio toriadau bach a chamera) i gael gwared ar y cancer, ac mae hi nawr yn cael gwiriadau rheolaidd yn yr ysbyty.



Anita, 73

Roedd atebion Anita yn ei hapwyntiad dros y ffôn yn golygu bod dim angen sgan sgrinio cancer yr ysgyfaint arni ar hyn o bry bryd.

Dywedwyd wrthi beth y dylai hi edrych allan amdano yn y dyfodol.

Roedd Anita eisiau help i roi'r gorau i ysmegu, er mwyn lleihau'r risg y byddai'n datblygu cancer yr ysgyfaint. Cafodd Ei rhoi mewn cysylltiad â gwasanaeth rhad ac am ddim Helpa Fi i Stopio y GIG.

Beth alla i ei wneud i leihau fy risg o gael cancer yr ysgyfaint?

Rhoi'r gorau i ysmegu yw'r newid pwysicaf y gallwch chi ei wneud i wella eich iechyd.

Dydy hi byth yn rhy hwyr i stopio.

Os ydych chi'n barod i newid pethau, rydyn ni yma i helpu. Rydych chi'n llawer mwy tebygol o stopio am byth gyda chymorth gwasanaeth rhad ac am ddim Helpa Fi i Stopio'r GIG yng Nghymru. Gallwn ni eich rhoi mewn cysylltiad yn ystod eich apwyntiad dros y ffôn, neu gallwch chi gyfeirio eich hun at y gwasanaeth dros y ffôn

HELPA FI
STOPIO
HELP ME
QUIT

Rhadffon 0800 085 2219

www.helpafiistopio.cymru



Beth arall alla i ei wneud?



Cadw'n actif. Waeth faint rydych chi'n ei wneud, mae gweithgarwch corfforol yn dda i'ch corff a'ch meddwl. Y nod yw bod yn actif bob dydd.

Bwyta deiet iach a chytbwys. Bwyteu'ch o leiaf bum dogn o ffrwythau a llysiau amrywiol bob dydd, a thorri lawr ar fraster dirlawn a siwgr.

Yfed llai nag 14 uned o alcohol yr wythnos, a gwasgaru unrhyw yfed dros dri diwrnod neu fwy.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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

Beth ddylwn i edrych allan amdano?

Gall cancer yr ysgyfaint ddatblygu unrhyw bryd. Mae'n bwysig cadw llygad allan am unrhyw beth sy'n anarferol i chi, fel:

- peswch newydd sy'n para mwy na 3 wythnos, neu newid yn eich peswch arferol
- pesychu gwaed
- blinder neu golli pwysau heb esboniad
- poen wrth anadlu neu beswch, neu
- ddim chwant bwyd.

Os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw un o'r newidiadau hyn, ewch i weld eich meddyg cyn gynted â phosibl. Gallwch chi fynd â'r lly-fryn hwn gyda chi.

Am fwy o wybodaeth

I gael rhagor o wybodaeth am wiriadau iechyd yr ysgyfaint, ewch i:

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



GIG
CYMRU
NHS
WALES

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