

# Y ffeithiau am ganser y coluddyn

**Canser y coluddyn ydy'r ail ganser mwyaf marwol yn y DU, ond nid felly y dylai fod.**

Mae modd trin a gwella canser y coluddyn yn llwyr, yn enwedig os yw'n cael ei adnabod yn gynnar.

Fe fydd bron pawb sydd yn cael diagnosis ar y cyfnod cynharaf yn goroesi canser y coluddyn, ond mae hyn yn gostwng yn sylweddol wrth i'r afiechyd ddatblygu.

## Symptomau i gadw golwg arnyn nhw



Gwaedu o'ch pen ôl ac/neu waed yn eich baw

3+

Newid yn arferion y coluddyn yn para tair wythnos neu fwy



Eithriadol o flinedig heb reswm amlwg



Poen neu lwmp yn eich stumog



Colli pwysau heb reswm

**Does gan y rhan fwyaf o bobl gyda'r symptomau yma ddim canser y coluddyn. Ond os oes gennych un neu ragor o'r rhain, neu os nad ydy pethau'n teimlo'n iawn, ewch i weld eich meddyg.**

## Rhaglen Sgrinio Coluddion Cymru

Gallai sgrinio canser y coluddyn achub eich bywyd  
Gall sgrinio ddatgelu ychydig bach o waed yn eich baw, na ellir ei weld fel rheol

Os ydych rhwng 60 a 74 oed fe fyddwch yn derbyn prawf sgrinio yn y post bob dwy flynedd

Am ragor o wybodaeth ffoniwch y llinell gymorth sgrinio coluddion ar gyfer Cymru ar **0800 294 3370**

Dysgwch ragor am [bowelcanceruk.org.uk/screening](http://bowelcanceruk.org.uk/screening)

## Rydych mewn mwy o berygl os ydych

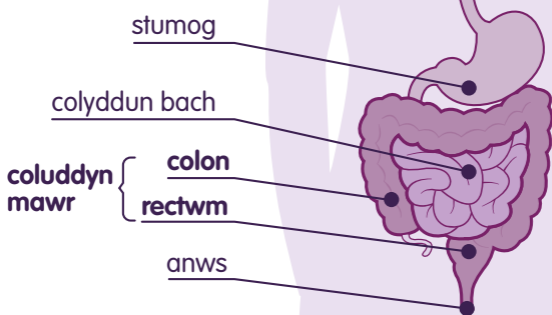
- dros **50**
- hanes cryf yn y teulu o ganser y coluddyn
- hanes o **dyfiant heb fod yn ganser (polypiau) yn eich coluddyn**
- **afiechyd y coluddyn llidiol hirsefydlog**  
e.e. clefyd Crohn neu llid briwiol y coluddyn
- **diabetes math 2**
- **ffordd o fyw afiach**

## Gallwch leihau'r risg trwy

- **osgoi** cig wedi'i brosesu a **chyfyngu** ar gig coch
- cymryd camau i gynnal **pwysau corff iach**
- bod yn fwy **egniol yn gorfforol** mewn bywyd bob dydd
- bwyta digon o **rawn cyflawn, corbys, llysiau a ffrwythau**
- **chyfyngu** ar alcohol
- **rhoi'r gorau i ysmegu**
- defnyddio eich offer **sgrinio coluddion-peidiwch â'i anwybyddu**

## Mae eich coluddyn yn rhan o'ch system dreulio

Mae canser y coluddyn yn digwydd yn y coluddyn mawr sydd yn cynnwys y colon a'r rectwm.



Registered Charity Number (England & Wales) 1071038. Scottish Charity Number SCO40914.

Bowel Cancer UK ydy prif elusen ymchwil canser y coluddyn yn y DU. Rydym yn benderfynol o achub bywydau a gwella ansawdd bywyd pawb sydd yn cael eu heffeithio gan ganser y coluddyn.

[bowelcanceruk.org.uk](http://bowelcanceruk.org.uk)

 /charitybcuk

 @Bowel\_Cancer\_UK

