Bowel Cancer UK
Beating bowel cancer together

Y ffeithiau am ganser y coluddyn

Canser y coluddyn yw'r ail laddwr canser mwyaf yng Nghymru.

Ond ddylai hyn ddim fod, oherwydd mae'n bosib ei drin a'i drin yn effeithiol, yn enwedig os caiff unigolyn diagnosis cynnar.

Mae bron pawb yn goroesi canser y coluddyn os maen nhw yn cael diagnosis cynnar, ond mae hyn yn gostwng yn sylweddol wrth i'r clefyd ddatblygu.

Symptomau i gadw golwg arnyn nhw

- Gwaedu o'ch pen ôl ac/neu waed yn eich baw
- Newid parhaus ac anhysbys mewn arfer eich coluddyn
- Colli pwysau heb reswm
- Eithriadol o flinedig heb reswm amlwg
- Poen neu lwmp yn eich stumog

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 at **bowelcanceruk.org.uk/screening**

Rydych mewn mwy o berygl os ydych

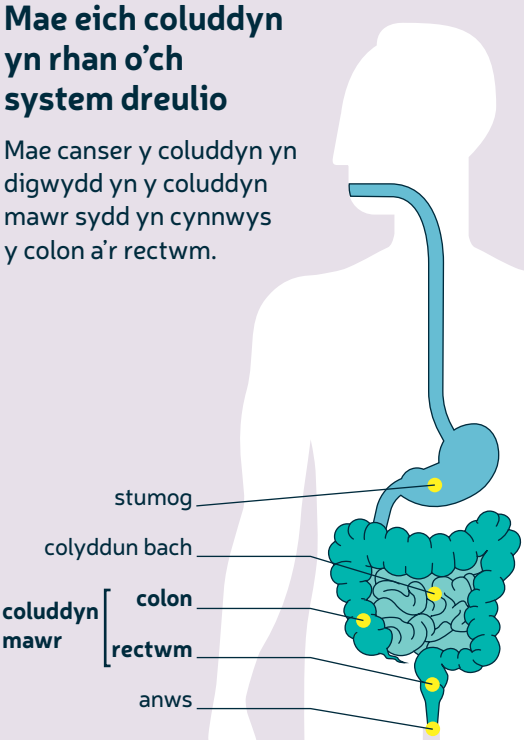
- dros **50**
- **hanes cryf yn y teulu o ganser y coluddyn**
- hanes o **dyfiant heb fod yn ganser (polypiau) yn eich coluddyn**
- **afiechyd y coluddyn llidiol hirsefydlog** e.e. clefyd Crohn neu llid briwiol y coluddyn
- **diabetes math 2**
- **ffordd o fyw afiach**

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 **egnïol yn gorfforol** mewn bywyd bob dydd
- bwyta digon o **rawn cyflawn, corbys, llysiau a ffrwythau**
- **cyfyngu** ar alcohol
- **rhoi'r gorau i ysmygu**
- 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.



Elusen gofrestredig rhif 1071038 (Cymru a Lloegr) ac SC049014 (yr Alban) a chwmni cyfyngedig dan warrant rif 3409832

Bowel Cancer UK yw prif elusen canser y coluddyn yn y DU. Rydym yn benderfynol o achub bywydau a gwella ansawdd bywyd pawb sy'n cael eu heffeithio gan y clefyd.

@bowelcanceruk

/bowelcanceruk

bowelcanceruk.org.uk

V1.1 Cyhoeddwyd Awst 2018 – i'w adolygu Awst 2020.