

Hawdd ei Ddeall



Sgrinio Serfigol **Cymru**
Cervical Screening **Wales**

Ynglŷn â sgrinio serfigol (prawf ceg y groth)



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales



icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/sgrinio-serfigol-cymru1/

Sut i ddefnyddio'r daflen hon

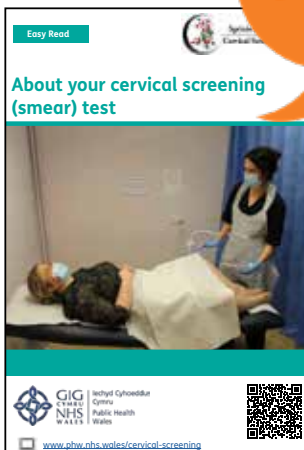


Taflen Hawdd ei Deall yw hon. Mae'r geiriau'n hawdd eu darllen a'u deall. Mae geiriau anodd mewn du trwm y tro cyntaf maen nhw'n cael eu defnyddio.



Efallai y bydd arnoch chi angen help a chefnogaeth i ddarllen a deall y daflen hon. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Cymraeg



Mae'r daflen hon ar gael yn Saesneg.

Cynnwys: Beth sydd yn y daflen hon

Am beth mae'r daflen hon yn sôn?

4

Beth yw cancer ceg y groth?

5

Ynglŷn â HPV

6

Cael prawf ceg y groth

8

Beth sy'n digwydd os nad yw'r HPV arna i?

12

Beth sy'n digwydd os yw'r HPV arna i?

13

Pigiad HPV i fechgyn a merched

14

Newidiadau i chwilio amdanyn nhw

15

Cadw'n iach

16

Ble galla i gael mwy o wybodaeth?

17

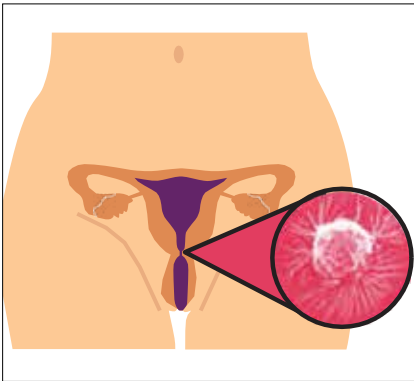
Am beth mae'r daflen hon yn sôn?



Mae'r daflen hon yn sôn am brawf iechyd i ferched sy'n cael ei alw'n **sgrinio serfigol**. Efallai y byddwch yn gwybod amdano fel **prawf ceg y groth**.



Bydd y prawf yn edrych ar **geg y groth** am feirws sy'n cael ei alw'n **feirws papiloma dynol**. Mae hefyd yn cael ei alw'n **HPV**.

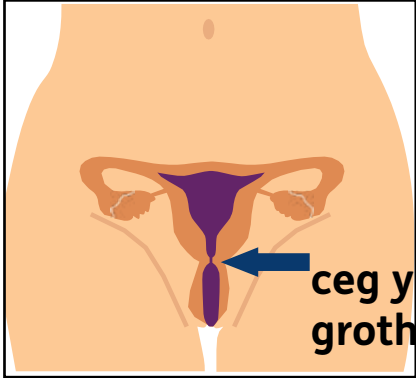


Mae rhai mathau o'r feirws yn ddifrifol a gallan nhw achosi **canser ceg y groth**.



Gallai mynd am eich prawf ceg y groth achub ei bywyd.

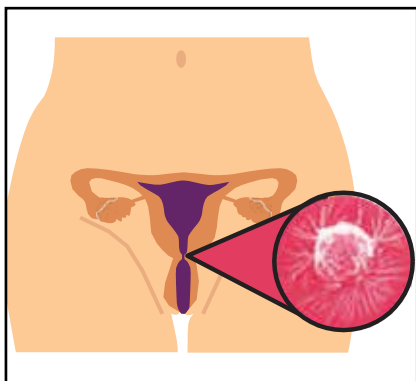
Beth yw cancer ceg y groth?



Mae ceg y groth y tu mewn i'ch corff uwchben eich **gwain**. Cancer ceg y groth yw pan fydd cancer yng ngheg y groth.



Gall rhai mathau o'r feirws achosi i gelloedd yng ngheg y groth newid.

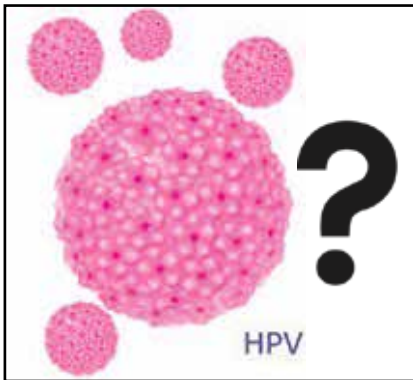


Os na fydd y celloedd sydd wedi newid yn cael eu trin, gallwch gael cancer ceg y groth.

Ynglŷn â HPV



Bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael HPV ar ryw adeg yn eu bywyd.



Efallai na fyddwch yn gwybod bod y feirws arnoch chi.



Gallwch ddal y feirws o unrhyw fath o ryw neu gyffwrdd rhywiol. Gall hyn fod gyda dynion neu merched.



Y rhan fwyaf o'r amser bydd eich corff yn cael gwared â'r feirws ar ei ben ei hun. Mae hyn yn meddwl na fydd arnoch chi angen triniaeth.



Gallwch weld a oes gennych chi fath difrifol o'r feirws trwy gael prawf ceg y groth.

Cael prawf ceg y groth



Mae merched a phobl sydd â cheg y groth ac sydd rhwng 25 a 64 oed yn gallu cael prawf ceg y groth.



Byddwch yn cael gwahoddiad i gael prawf ceg y groth bob pum mlynedd.



Pan fydd hi'n amser i chi gael prawf ceg y groth byddwch yn cael llythyr yn yr post.



Eich dewis chi yw mynd i gael prawf ceg y groth.

Cael prawf ceg y groth



Bydd y llythyr yn gofyn i chi wneud apwyntiad.



Gallwch gael eich prawf yn eich meddygfa, neu mewn clinig iechyd rhywiol.



Gallwch ofyn am gael prawf wedi'i gymryd gan ferch.

Cael prawf ceg y groth



Gadewch i ni wybod cyn eich apwyntiad os oes gennych chi anabledd, neu bod arnoch chi angen cefnogaeth. Gallwch ofyn am apwyntiad hirach.

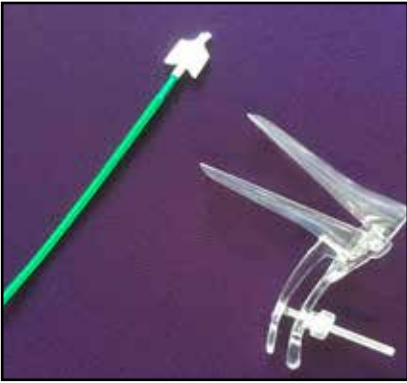


Mae'n normal i deimlo'n ofnus neu'n swil. Dywedwch wrth nyrs neu feddyg sut rydych chi'n teimlo.



I gael y prawf bydd arnoch angen tynnu ffwrdd eich dillad isaf. Bydd angen i chi orwedd ar y gwely.

Cael prawf ceg y groth



Bydd y nyrs neu'r meddyg yn defnyddio teclyn meddygol i agor eich gwain. Mae brws bach yn cael ei ddefnyddio i gasglu'r celloedd o geg eich croth.

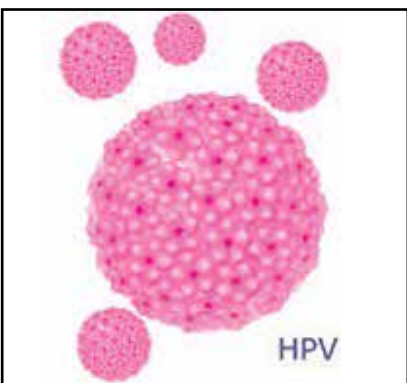


Mae gwahanol feintiau o declynnau meddygol. Bydd y nyrs neu'r meddyg yn dewis un sy'n iawn ar eich cyfer chi.

Ni ddylai'r prawf fod yn boenus. Fe allai fod yn anghyfforddus.

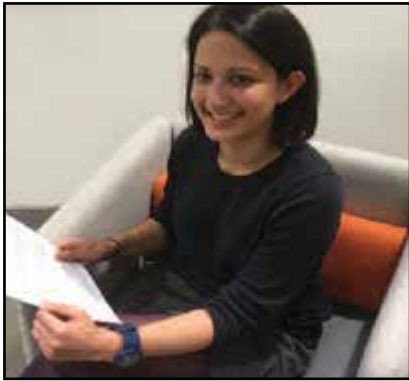


Gallwch stopio'r prawf ar unrhyw adeg.



Bydd eich **sampl** yn cael ei wilio am HPV. Os oes gennych HPV bydd eich celloedd yn cael eu gwirio am newidiadau.

Beth sy'n digwydd os nad yw'r HPV arna i?



Byddwch yn cael llythyr yn y post gyda chanlyniad eich prawf ceg y groth.



Os nad yw'r feirws arnoch chi, byddwch yn cael llythyr gwahoddiad arall mewn pum mlynedd.

Beth sy'n digwydd os yw'r HPV arnaf ?



Bydd y llythyr yn dweud wrth rai pobl bod y HPV arnyn nhw. Os yw'r feirws arnoch, bydd eich celloedd yn cael eu gwirio am newidiadau.



Os yw'r feirws arnoch ond nad oes newidiadau yn eich celloedd, bydd arnoch angen prawf ceg y groth arall mewn blwyddyn.



Os bydd newidiadau yn eich celloedd, bydd arnoch angen apwyntiad ysbyty. Byddan nhw'n edrych yn ofalus ar geg y groth. Mae hyn yn cael ei alw'n **golposcopi**.



Byddwch yn cael gwybodaeth a chefnogaeth yr adeg hon.

Pigiad HPV i fechgyn a merched



Bydd pob plentyn sy'n 12 a 13 oed yn cael cynnig pigiad. Mae hyn yn helpu i'w stopio rhag cael mathau difrifol o'r feirws HPV.



Os ydych wedi cael pigiad HPV, mae dal angen i chi fynd am brawf ceg y groth pan fyddwch chi'n cael eich gwahodd.

Newidiadau i chwilio amdany'n nhw



Gwaedu pan nad yw'n amser eich mislif.



Gwaedu ar ôl y menopos (pan fydd eich mislif wedi dod i ben).



Poen neu waedu yn ystod neu ar ôl rhyw.



Unrhyw newidiadau i redlif o'ch gwain.

Os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw un o'r newidiadau hyn, dywedwch wrth eich meddyg.

Cadw'n iach



Stopio ysmygu.

Rydych chi'n gallu cael help am ddim i'ch cefnogi chi i stopio ysmygu.

Ffoniwch Helpwch f i Stopio ar: 0800 085 2219.



Bwyta bwyd iach.



Symud mwy.



Yfed llai o alcohol.

Ble galla i gael mwy o wybodaeth?



Sgrinio Serfigol **Cymru**
Cervical Screening **Wales**



De-ddwyrain Cymru
Ffôn: 02920787910
E-bost: csad.cardiff@wales.nhs.uk

Canolbarth a Gorllewin Cymru
Ffôn: 01792940940
E-bost: csw_mid_west@wales.nhs.uk



Gogledd Cymru
Ffôn: 01352877899
E-bost: csad.mold@wales.nhs.uk



Gallwch siarad â ni neu ysgrifennu aton ni
mewn Cymraeg neu Saesneg.



Gallwch ymweld â'n gwefan:
icc.gig.cymru/sgrinio-serfigol-cymru1



I gael mwy o gefnogaeth a gwybodaeth am
ganser ceg y groth, ewch i:

www.jostrust.org.uk

02030968100