Cervical Screening Wales
Sgrinio Serfigol Cymru

Sgrinio Serfigol - Y Ffeithiau
Cervical Screening - The Facts

Cymraeg Clir™
Canolfan Bedwyr, Prifysgol Cymru, Bangor

NHS WALES GIG CYMRU

DYFARNWYD AM RAGORIAETH

Beth yw sgrinio serfigol ?

- Prawf i archwilio iechyd y serfics (neu ceg y groth - cervix) yw sgrinio serfigol.
- Nid prawf i ganfod canser serfigol yw hwn. Ei nod yw rhwystro canser rhag datblygu.
- Yn achos nifer o ferched, mae canlyniad y prawf yn dangos bod popeth yn iawn. Ond, yn achos un ferch ym mhob 10, mae'r canlyniad yn dangos bod yna newidiadau yn y celloedd. Mae nifer o bethau'n gallu achosi'r newidiadau.
- Fydd y rhan fwyaf o'r newidiadau yma ddim yn arwain at ganser. Ond, heb eu trin, fe allai rhai o'r newidiadau.
- Mae sgrinio serfigol yn arbed dros 1000 o fywydau yn y D.U. bob blwyddyn. Ond yn anffodus, mae tua 1500 o ferched y D.U. yn dal i farw o ganser serfigol bob blwyddyn.

Pam fi ?

Mae Sgrinio Serfigol Cymru (CSW) yn gwahodd merched sydd rhwng 20 a 64 oed, ac sy'n byw yng Nghymru, i gael prawf bob tair blynedd. Os cawsoch chi hysterectomi, neu os rydych chi dros 65 oed, efallai na fydd rhaid i chi gael y prawf. Gofynnwch i'ch doctor neu'ch nyrs am gyngor.

Mae nifer o ferched sydd ddim wedi cael cyfathrach rywiol erioed yn ansicr a ddylen nhw gael y prawf. Efallai y byddai'n help i chi ddarllen ein taflen, 'a ddylai merched gwyryf gael prawf taeniad serfigol ?' Mae'r daflen i'w chael gan eich doctor neu'n uniongyrchol gennym ni. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar y wefan www.screeningservices.org.uk/csw

Beth yw Sgrinio Serfigol Cymru ?

Sgrinio Serfigol Cymru sy'n gyfrifol am raglen sgrinio serfigol y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) yng Nghymru. Rydyn ni'n anfon gwahoddiadau'n awtomatig. Rydyn ni'n cymryd eich manylion o restr eich doctor, felly mae'n bwysig iawn bod eich enw a'ch cyfeiriad cywir gan eich doctor. Hyd yn oed os cawsoch chi brawf taeniad serfigol yn breifat yn y gorffennol, mae hawl gennych chi i gael prawf taeniad GIG. Felly, pan ddaw'r adeg i chi gael y prawf, fe gewch chi'ch gwahodd yr un fath.

Pwy fydd yn gwneud y prawf ?

Doctor neu nyrs trwyddedig fydd yn gwneud y prawf. Os byddai'n well gennych chi i ferch wneud y prawf, dywedwch hynny pan fyddwch chi'n trefnu'r apwyntiad. Fe gewch chi ddewis cael y prawf:

- yn eich meddygfa leol.
- mewn Clinig Merched Iach.
- mewn Clinig Cynllunio Teulu.

Fe allech chi ddisgwyl i'r prawf fod yn hollol gyfrinachol a phreifat. Fe gewch chi wrthod i unrhyw aelod arall o staff (e.e. hyfforddai) fod yno.

Fydd rhaid i mi dynnu fy nillad ?

Bydd rhaid i chi dynnu'ch dillad o'ch canol i lawr. Os byddwch chi'n gwisgo sgert lawn, fydd dim rhaid i chi dynnu honno.

Beth os ydw i am drafod y prawf?

Mae croeso i chi drafod unrhyw bryderon sydd gennych chi am y prawf gyda'ch meddyg teulu, nyrs y practis, neu mewn clinig Merched Iach neu glinig lechyd Rhywiol.

Beth fydd yn digwydd yn ystod y prawf

- Fe fydd yr un sy'n gwneud y prawf yn gofyn i chi orwedd ar wely arbennig.
- Fe fydd sbeciwlwm (yr offer y maen nhw'n ei ddefnyddio) yn cael ei roi'n ofalus yn eich gwain i'w dal ar agor.
- Fe fydd samplwr yn cael ei dynnu'n ysgafn dros eich serfics er mwyn codi ychydig o'r celloedd.
- Fe fydd y celloedd yn cael eu storio'n ofalus, a'u hanfon i gael eu harchwilio dan feicrosgop.
- Ychydig o funudau'n unig mae'r prawf yn ei gymryd.

A yw'r prawf yn brifo

Mae'n bosib y byddwch chi'n teimlo ychydig o boen neu anesmwythdra. Ceisiwch ymlacio trwy anadlu'n araf a dwfn. Fe allai'r prawf frifo mwy os ydych chi'n bryderus. Dywedwch wrth y doctor neu'r nyrs os ydych chi'n teimlo poen. Fe wnân nhw eich helpu chi.

Pryd ddylwn i gael y prawf

Nid yw'n bosib gwneud y prawf yn ystod eich mislif. Felly gofalwch eich bod yn cael apwyntiad naill ai cyn neu ar ôl eich mislif.

Alla i gael cyfathrach rywiol cyn y prawf

Peidiwch â defnyddio'r rhain yn ystod y 24 awr cyn y prawf:

- Sperm leiddiad (spermicide);
- unrhyw ddull rhwystrol (barrier method) o atal cenhedlu; neu
- jel iro (lubricant jelly).

Mae'r rhain i gyd yn cynnwys rhai cemigion allai effeithio ar y prawf.

Sut fydda i'n cael y canlyniad

Mae merched sy'n byw yng Nghymru'n cael eu canlyniadau trwy'r post. Ein nod yw rhoi'r canlyniad i chi cyn pen 4 - 6 wythnos o ddyddiad y prawf. Ond weithiau fe allai gymryd mwy o amser.

Pa mor ddibynadwy yw sgrinio serfigol

Fe allai sgrinio rheolaidd rwystro tua 90% o ganserau serfigol rhag datblygu. Ond, fel profion sgrinio eraill, dydi'r broses ddim yn berffaith. Dydi'r prawf ddim bob tro'n canfod y newidiadau cynnar yn y celloedd allai ddatblygu'n ganser. Dyma rai o'r rhesymau dros fethu gweld celloedd annormal yn eich sampl:

- Weithiau dydyn nhw'n ddim yn edrych yn wahanol iawn i gelloedd normal;
- Efallai mai ychydig iawn o gelloedd annormal oedd yn y sampl; neu
- Fe allai'r un sy'n darllen eich sampl fethu gweld yr annormaledd. (Mae hyn yn digwydd weithiau, waeth pa mor brofiadol yw'r darllenydd)

Os cewch chi unrhyw symptomau anghyffredin (fel gwaedu rhwng mislifoedd neu ar ôl cyfathrach rywiol), ewch at eich doctor, hyd yn oed os cawsoch chi ganlyniad negyddol i brawf diweddar.

Beth os caf fy ngalw'n ôl?

Fe allai olygu'n syml doedd eich sampl chi ddim yn glir iawn, ac mae angen gwneud prawf arall. 'Canlyniad anfoddhaol' yw'r enw ar hwn. Nid yw'n golygu bod yna unrhyw annormaledd yn y sampl. Mae tua un prawf ym mhob 10 yn anfoddhaol oherwydd:

- Efallai fod haint (infection) arnoch chi y bydd rhaid ei drin cyn gallu cymryd sampl o ansawdd da;
- Efallai fod gwaed neu fwcws yn cuddio'r celloedd serfigol yn eich sampl;
- Efallai doedd dim digon o gelloedd serfigol yn y sampl i roi asesiad cywir;
- Efallai na chafodd eich sampl ei pharatoi'n iawn; neu
- Efallai y cafodd eich sampl ei niweidio wrth ei chludo o un lle i'r llall.

Ar y llaw arall, fe allai'ch canlyniad chi ddangos rhai mân newidiadau yng nghelloedd serfigol. Os bydd newidiadau annormal yn cael eu gweld yno (dyscariosis yw'r enw ar hyn), yna fe gewch chi 'ganlyniad annormal'. Nid yw hynny'n golygu bod canser arnoch chi. Mewn achosion prin iawn, fe fyddwn ni'n dod o hyd i ganser wrth i ni archwilio canlyniad annormal yn fwy manwl.

Fe gewch chi ragor o wybodaeth am ystyr canlyniad annormal yn ein taflen, 'prawf taeniad y mae'n rhaid ei wneud eto'.

Ydi hi'n bosib gwneud rhywbeth ynghylch newidiadau annormal?

Ydi. Efallai y cewch chi'ch galw i gael rhagor o brofion sgrinio serfigol, am ei bod hi'n bosib i'r celloedd annormal droi'n normal eto ohonyn nhw'u hunain. Ond mae'n bosib hefyd y cewch chi'ch cyfeirio i'r ysbyty i gael archwiliad arall. Colposcopi yw'r enw ar yr archwiliad yma.

Fe gewch chi ragor o wybodaeth am colposcopi yn ein taflen, 'archwilio prawf taeniad annormal ar y serfics'.

Os bydd angen triniaeth arnoch chi, mae'r driniaeth yn un syml. Fel arfer, fe gaiff y driniaeth ei gwneud mewn clinig i gleifion allanol. Fydd ddim rhaid i chi aros dros nos.

Nod y rhaglen sgrinio serfigol yw atal canser.

A allai sgrinio serfigol atal canser?

Sgrinio rheolaidd bob tair blynedd yw'r ffordd orau o ganfod yn gynnar unrhyw newidiadau yn y serfics, a'u rhwystro nhw rhag datblygu'n ganser. Mae canser serfigol yn fwy cyffredin os:

- cawsoch chi gyfathrach rywiol yn ifanc.
- rydych chi'n ysmygu.
- dydych chi ddim yn defnyddio condoms.
- rydych chi wedi cael sawl partner rhywiol (neu wedi cael partner rhywiol sydd wedi cael sawl partner arall).
- rydych chi'n cymryd cyffuriau gwrthimiwnaidd (immunosuppressant) (e.e. ar ôl cael triniaeth i drawsblannu organ).

Os oes unrhyw un o'r rhain yn berthnasol i chi, mae'n bwysig iawn i chi gael y prawf yma'n rheolaidd. Ond does dim angen i chi gael prawf yn amlach nag unwaith bob tair blynedd.

Gall canfod canser yn gynnar, a'i drin, er rwystro rhag datblygu mewn dros 80% o achosion. Mae rhagor o wybodaeth am hyn ar y wefan www.screeningservices.org.uk/csw.

Beth sy'n digwydd i fy mhrawf ar ôl i chi'i archwilio?

Fe fydd y labordy sy'n archwilio'ch sampl chi'n ei chadw am o leiaf 10 mlynedd. Wedyn, fe fyddan nhw'n gallu cymharu'r canlyniad diweddaraf â'r rhai a gawsoch chi o'r blaen. Pwrpas gwneud hyn yw gofalu'ch bod chi'n cael y driniaeth y mae arnoch ei hangen. Efallai y byddwn ni'n adolygu'r holl gofnodion sgrinio, yn cynnwys eich sampl chi, fel rhan o'n nod ni o gynnig gwasanaeth da. Fe fydd hynny hefyd yn rhan o'r broses o gynyddu arbenigaeth ein staff. Pe bai adolygiad yn dangos y dylech chi gael math arall o ofal, fe fyddwn ni'n cysylltu â chi. Fe fyddwn ni'n cynnig gwybodaeth i chi am adolygiad eich achos, pe baech chi'n dymuno'i chael. Fe allwn ni hefyd ddefnyddio'ch sampl chi i bwrpasau addysgu. Fyddai'ch enw chi ddim yn cael ei ddefnyddio. Os ydych chi'n anfodlon â hyn, rhowch wybod i'r un sy'n gwneud eich prawf taeniad.

I gael rhagor o fanylion am y cofnodion rydyn ni'n eu cadw, fe allwch chi gysylltu â Galw Iechyd Cymru (NHS Direct Wales) ar 0845 4647, neu cysylltwch â Sgrinio Serfigol Cymru i ofyn am gopi o'n taflen 'sut rydyn ni'n defnyddio gwybodaeth amdanoch chi.'

Crynodeb

Er mwyn eich helpu chi i benderfynu a ydych chi am ddod i gael eich sgrinio ai peidio, dyma rai o'r prif fanteision a'r anawsterau:

- Mae sgrinio serfigol yn lleihau'r perygl o adael i ganser serfigol ddatblygu.
- Oherwydd sgrinio serfigol, mae canser serfigol yn awr yn glefyd anghyffredin yn y wlad yma.
- Mae'r achosion o ganser serfigol wedi'u haneru er yr 1980au, yn bennaf am fod y rhan fwyaf o ferched yn cael eu sgrinio'n rheolaidd.
- Mae sgrinio serfigol gan y GIG yn arbed dros 1000 o fywydau bob blwyddyn.
- Mae rhai merched yn teimlo mai profiad annymunol yw'r prawf.
- Yn achos un prawf ym mhob 10, dydi hi ddim yn bosib gweld y celloedd yn iawn dan y microsgop, a rhaid gwneud prawf arall.
- Mae'r prawf yn gallu dod o hyd i fân annormaleddau yng nghelloedd serfigol fyddai wedi troi'n normal eto ohonyn nhw'u hunain. Fyddai'r merched ddim wedi gwybod am yr annormaledd oni bai am y sgrinio. Dydi hi ddim yn glir eto pa fân annormaleddau allai datblygu'n ganser, a pha rai sy'n ddiniwed. Mae nifer o ferched yn poeni pan fydd annormaledd yn cael ei ganfod.
- Dydi sgrinio serfigol ddim yn dod o hyd i bob annormaledd yn y serfics. Mae'n bwysig felly eich bod chi'n rhoi gwybod i'ch meddyg teulu am unrhyw symptomau anaferol.

- Fe allai sgrinio rheolaidd ar y serfics rwystro tua 80-90% o achosion canser serfigol rhag datblygu, ond nid yw'n atal pob achos.

Felly, mae'n bwysig i chi roi gwybod i'ch meddyg teulu chi am unrhyw symptomau anarferol.

Rhagor o wybodaeth a chefnogaeth

Os hoffech chi ofyn unrhyw gwestiynau ynghylch y gwasanaeth:

- Holwch eich meddyg teulu.
- Cysylltwch â'ch meddygfa leol.
- Edrychwch ar ein gwefan: **www.velindre-tr.wales.nhs.uk/csw**
- Ewch i wefan Galw Iechyd Cymru ar **www.nhsdirect.wales.nhs.uk** neu ffoniwch 0845 4647.

(Ver 2) 09/05