

# Canser yr ysgyfaint



Mae'n gallu bod yn beth ofnus a drslyd cael gwybod bod gennych ganser ar yr ysgyfaint. Dyna pam ein bod ni yma i helpu ateb eich cwestiynau. Mwy o gwestiynau neu eisiau sgwrs? Yna ffoniwch ein llinell gymorth ar **03000 030 555**

## Beth yw cancer yr ysgyfaint, a sut mae'n cael ei achosi?

Yn eich corff, mae llawer o wahanol fathau o gelloedd. Fel arfer, mae gan eich corff reolaeth dynn ar gynhyrchu celloedd newydd pan fydd eu hangen. Mae cancer yn datblygu pan fydd rhai celloedd neilltuol yn dianc rhag reolaeth y corff ac yn dechrau newid. Yna mae'r celloedd annormal hyn, sydd hefyd yn cael eu galw'n gelloedd cancer, yn dechrau cynyddu ac yn tyfu i ffurfio lwmp. **Tiwmor** yw'r enw ar hwn.

Os yw'r cancer yn dechrau yn eich ysgyfaint, mae'n cael ei alw'n **ganser cynradd yr ysgyfaint**. Os yw'n dechrau mewn rhan arall o'r corff ac yn lledaenu i effeithio ar eich ysgyfaint, mae'n cael ei alw'n **ganser eilaidd yr ysgyfaint**.

Mae'r ysgyfaint yn lle gweddol gyffredin i fathau eraill o ganser ledaenu. Mae rheoli a gwneud prognosis o ganser eilaidd yr ysgyfaint yn wahanol i ganser cynradd yr ysgyfaint.

Mae gwahanol fathau o ganser yr ysgyfaint. Dyma'r prif fathau:

- **Canser yr ysgyfaint lle nad yw'r celloedd yn fach (NSCLC).** Dyma'r math mwyaf cyffredin o ganser yr ysgyfaint. Mae tri math cyffredin o ganser lle nad yw'r celloedd yn fach: **adenocarcinoma, carcinoma celloedd cennog a carcinoma celloedd mawr.**
- **Canser celloedd bach (SCLC).** Mae hwn yn llawer llai cyffredin. Fel arfer, bydd yn lledaenu'n gyflymach ac, yn aml, bydd yn ddatblygedig erbyn cael y diagnosis.
- **mesothelioma (blf.org.uk/mesothelioma):** Dyma ganser yn leinin yr ysgyfaint (y pliwra) ac mae'n aml yn cael ei gysylltu â dod i gysylltiad ag asbestos, drwy eich gwaith.

## Beth sy'n achosi cancer yr ysgyfaint?

Gall unrhyw un ddatblygu cancer yr ysgyfaint, ond mae oddeutu 85 y cant o achosion yn digwydd mewn pobl sy'n ysmegu neu oedd yn arfer ysmegu. Mae'r perygl o gael cancer yr ysgyfaint yn cynyddu gyda nifer y sigarêts yr ydych wedi eu hysmygu, a nifer y blynyddoedd yr ydych chi wedi bod yn ysmegu. Os fyddwch chi'n rhoi'r gorau i ysmegu, bydd y perygl yn lleihau dros amser – ar ôl deng mlynedd, mae eich risg o ganser yr ysgyfaint yn gostwng i hanner y risg i rywun sydd yn ysmegu.

Gall ysmegu mwg pobl eraill (ysmygu goddefol) dros gyfnod hir o amser hefyd gynyddu eich risg o gael cancer yr ysgyfaint. Mae ffactorau amgylcheddol eraill, fel dod i gysylltiad ag **asbestos a radon**, yn gallu codi'r risg hefyd.

Mae'n cael ei gydnabod mwyfwy bod risg gynyddol o gael canser yr ysgyfaint yn perthyn i ffactorau eraill, fel llygredd aer, yn ogystal ag amrywiaeth o alwedigaethau.

Mae pobl sydd heb ysmegu o gwbl yn fwy tebygol o ddatblygu un math penodol o ganser yr ysgyfaint o'r enw **adenocarcinoma**.

Bydd canser yr ysgyfaint fel arfer yn effeithio ar bobl sydd dros 60 oed. Gall pobl ifanc ddatblygu canser yr ysgyfaint, ond mae hyn yn llai cyffredin.

## Beth yw symptomau canser yr ysgyfaint?

Ar y dudalen hon, rydym yn edrych ar symptomau canser yr ysgyfaint. Os oes gennych chi'r symptomau hyn, dylech fynd i weld eich meddyg. Nid yw'n golygu, o angenrheidrwydd, bod canser yr ysgyfaint arnoch chi – mae'r symptomau hyn yn rhai cyffredin ac yn gallu cael eu hachosi gan lawer o wahanol bethau.

Efallai na fydd gennych chi lawer o symptomau o ganser yr ysgyfaint nes bydd y tiwmor yn eithaf mawr. Mae hyn yn golygu efallai na chaiff ei ddarganfod nes i chi gael pelydr-X neu sgan am reswm gwahanol. Efallai y byddwch chi'n dechrau cael symptomau, fel:

- peswch
- llawer o heintiau ar y frest
- teimlo'n fyr eich gwynt naill ai wrth orffwys neu wrth wneud pethau o ddydd i ddydd
- poen yn y frest
- teimlo wedi blino
- colli awydd bwyd
- colli pwysau
- llais yn grug
- gwaed yn eich mwcws neu fflem
- dylech weld eich meddyg os oes gennych chi'r symptomau hyn.

Nid yw'r symptomau hyn o angenrheidrwydd yn golygu bod gennych ganser ar yr ysgyfaint – maent yn gyffredin ac â llawer o wahanol achosion. Efallai bydd gan bobl sydd â chlefyd hirdymor ar eu hysgyfaint lawer o'r symptomau hyn yn barod. Ond mae'n bwysig iawn i chi ddweud wrth eich meddyg os bydd eich symptomau arferol yn newid neu'n gwaethygu.

Os oes gennych diwmor sydd wedi lledaenu oddi allan i'r ysgyfaint, efallai na ddaw'r symptom cyntaf o'r frest o gwbl. Yn yr achos hwn, gall symptomau gynnwys:

- poen cefn
- poen neu doriad mewn asgwrn
- niwed i'r nerfau neu'r ymennydd - fe all hyn effeithio ar eich cerdded, siarad, ymddygiad neu eich cof
- dryswch
- trafferth llyncu
- clefyd melyn yr iau - pan fydd lliw eich croen neu eich llygaid yn troi yn felyn.

## Sut mae gwneud diagnosis o ganser yr ysgyfaint?

Os yw eich meddyg yn meddwl efallai bod canser yr ysgyfaint arnoch, byddwch yn cael eich cyfeirio i glinig arbennig yn yr ysbyty o'r enw'r **clinig mynediad cyflym** neu'r **clinig canser brys**.

Yn eich apwyntiad cyntaf, fe welwch feddyg sy'n arbenigo mewn clefydau'r ysgyfaint. Bydd y meddyg yn holi am eich symptomau a'ch hanes meddygol. Cewch archwiliad hefyd. Gallwch helpu trwy ddod â rhestr efo chi o unrhyw feddyginiaethau yr ydych yn eu cymryd.

Bydd y meddyg yn esbonio canlyniadau unrhyw brofion yr ydych wedi eu cael hyd yma ac yn dweud wrthy'ch pa brofion pellach y mae angen i chi eu cael. Gall hyn gynnwys:

- **sgan CT ([www.nhs.uk/conditions/ct-scan](http://www.nhs.uk/conditions/ct-scan)):** peiriant pelydr-X arbennig sy'n cynhyrchu delwedd fanwl o du mewn y corff. Cyn cael sgan CT, cewch chwistrelliad o liw a fydd yn gwneud i'ch ysgyfaint ddangos yn gliriach. Efallai y byddwch wedi cael sgan CT erbyn amser eich apwyntiad cyntaf.
- **biopsi ([www.nhs.uk/conditions/biopsy](http://www.nhs.uk/conditions/biopsy)):** pan fydd sampl o feinwe yn cael ei gymryd o'r tiwmor
- **brongosgopi ([blf.org.uk/support-for-you/breathing-tests/looking-inside-your-lungs](http://blf.org.uk/support-for-you/breathing-tests/looking-inside-your-lungs)):** pan fydd eich meddyg yn defnyddio telesgop tenau, hyblyg o'r enw brongosgop, i edrych tu mewn i'ch ysgyfaint. Caiff ei basio drwy eich trwyn neu eich ceg ac i lawr eich pibell wynt. Os bydd y tiwmor yn amlwg gall eich meddyg gymryd sampl.
- **sgan uwchsain endobronciol (EBUS):** mae'n debyg i brongosgopi. Mae'n defnyddio tiwb tenau, hyblyg fel brongosgop, sydd â sganiwr uwchsain ar ei flaen. Caiff ei basio i lawr y bibell wynt drwy'r geg. Mae'n gadael i'r meddyg sganio a chymryd samplau meinwe o'r nodau lymff yn eich brest.
- **sgan PET-CT ([www.nhs.uk/conditions/pet-scan](http://www.nhs.uk/conditions/pet-scan)):** sgan sy'n ddi-boen ble'r ydych yn cael chwistrelliad o sylwedd ychydig yn ymbelydrol sydd i'w weld ar y sganiwr ac sy'n dangos os yw'r canser wedi lledaenu i rannau eraill o'ch corff.

Bydd y profion hyn yn helpu eich meddyg i ganfod ble mae'r canser yn eich corff, a pha **gam** y mae'r canser. Mae hyn yn golygu pa mor fawr ydyw a faint mae wedi lledaenu.

### Camau canser

Mae gwahanol gamau o ganser yr ysgyfaint ([www.nhs.uk/conditions/lung-cancer/diagnosis](http://www.nhs.uk/conditions/lung-cancer/diagnosis)). Mae gweld pa gam mae'r canser arno yn wahanol i wahanol fathau o ganser. Dyma enghraifft o un ffordd:

- cam 0 – mae'r canser ble y dechreuodd, ac nid yw wedi lledaenu
- cam 1 – mae'r canser yn fach a heb ledaenu i unrhyw le arall
- cam 2 – mae'r canser wedi tyfu, ond heb ledaenu
- cam 3 – mae'r canser yn fwy a gall fod wedi lledaenu i'r meinweoedd cyfagos neu'r nodau lymff
- cam 4 – mae'r canser wedi lledaenu o ble y dechreuodd i un organ arall, o leiaf. Mae'n cael ei alw'n ganser eilaidd neu fetastatig hefyd.

### Eich triniaeth

Nesaf, byddwch yn gweld eich meddyg neu nyrs arbenigol i drafod canlyniadau eich prawf a pha ddewis o driniaeth sydd ar gael i chi. Cewch gynnig y mathau o driniaethau sydd orau i chi. Efallai y byddwch eisiau sgwrsio â'ch teulu neu feddyg teulu cyn gwneud penderfyniad ynghylch eich triniaeth. Erbyn yr apwyntiad hwn, dylech gyfarfod â'ch nyrs clinigol arbenigol.

Os oes gennych chi ragor o gwestiynau, neu os ydych eisiau sgwrs â rhywun, ffoniwch ein linell gymorth ar **03000 030 555**

## Y tîm amlddisgyblaethol

Cewch ofal gan dîm o weithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n arbenigo mewn gwneud diagnosis a thrin cancer yr ysgyfaint. Dyma'r **tîm amlddisgyblaethol**. Bydd y meddyg neu'r nyrs a welwch chi yn eich apwyntiad cyntaf yn rhan o'r tîm hwn.

Aelod pwysig arall o'r tîm yw **eich nyrs clinigol arbenigol cancer yr ysgyfaint**. Mae'r nyrs yno i'ch cefnogi drwy eich diagnosis, eich triniaeth a'ch apwyntiadau dilynol. Cewch gysylltu â'r nyrs rhwng eich ymweliadau ysbyty sydd wedi'u trefnu.

Mae'r tîm hefyd yn cynnwys **oncolegwyr** (arbenigwyr cancer), **radiolegwyr** (arbenigwyr mewn radioleg sy'n cael ei defnyddio i wneud diagnosis o ganser a'i drin) **patholegwyr a llawfeddygon**. Maent yn cyfarfod unwaith yr wythnos i drafod canlyniadau eich profion a chynllunio eich gofal.

## Beth yw'r driniaeth ar gyfer cancer yr ysgyfaint?

Os ydych chi'n byw yn Lloegr, dylai eich ysbyty anelu i ddechrau triniaeth o fewn mis o'ch diagnosis. Os ydych chi'n byw yng ngweddill y DU, dylech ddechrau triniaeth o fewn mis o'r penderfyniad i'ch trin. Dylai hyn fod o fewn dau fis i chi gael eich cyfeirio'n wreiddiol.

Mewn rhai achosion, gall gymryd mwy o amser i wneud diagnosis neu drin eich cyflwr. Mae aros am brofion a chanlyniadau yn gallu bod yn rhwystredig a thorcalonnus. Cofiwch mae'n bwysig i chi gael y driniaeth iawn yn ogystal â chael eich trin yn gyflym.

Yn y deng mlynedd diwethaf, gwnaed llawer o gynnydd o ran trin cancer yr ysgyfaint. Fel arfer, bydd pobl yn cael mwy nag un driniaeth ar y tro, ac efallai cewch amryw o gyrsiau o driniaeth.

Mae rhagolygon cancer yr ysgyfaint wedi gwella'n raddol yn ddiweddar. Mae goroesi yn perthyn yn agos i gam y cancer. Os caiff y cancer ei ddal a'i drin yn gynnar, bydd mwy o bobl yn byw yn hirach.

Dyma'r prif driniaethau ar gyfer cancer yr ysgyfaint:

- llawdriniaeth
- therapïau cyffuriau
- radiotherapi
- gofal lliniarol

## Llawdriniaeth

Mae rhai gwahanol fathau o lawdriniaeth. Gall y llawfeddyg dynnu darn o'ch ysgyfaint neu un ysgyfaint cyfan.

## Therapïau cyffuriau

Mae'r rhain yn cynnwys:

- **cemotherapi:** Dyma feddyginiaeth sy'n ymosod ar gelloedd cancer. Caiff ei rhoi yn syth yn llif y gwaed drwy drip, neu ar ffurf chwistrelliadau neu dabledi.
- **Triniaethau targedu:** Meddyginiaethau yw'r rhain, fel erlotinib, gefitinib a crizotinib, sy'n atal y newidiadau genetig sy'n achosi rhai mathau o ganser yr ysgyfaint. Gallant fod yn effeithiol iawn.
- **imiwnotherapiau:** Meddyginiaethau yw'r rhain sy'n gweithio ar y system imiwnedd yn y corff i wella sut mae'n ymateb i gelloedd cancer. Enghraifft yw pembrolizumab, sy'n gallu cael ei ddefnyddio ar ei ben ei hun, neu ochr yn ochr â chemotherapi i drin cancer metastatig yr ysgyfaint lle nad yw'r celloedd yn fach.

## Radiotherapi

Mae'r driniaeth hon yn defnyddio pelydrau-x ynni uchel i ddifa celloedd cancer. Gall gael ei defnyddio i wella neu liniaru – helpu i reoli symptomau.

## Gofal lliniarol

Dyma driniaethau i helpu lleihau eich symptomau a gwella ansawdd bywyd. Mae hyn yn cynnwys rheoli poen a symptomau fel blinder, gorbryder a diffyg anadl. Mae gofal lliniarol yno i roi cymorth pob cam o'r ffordd. Yn ôl tystiolaeth, mewn rhai achosion, gall gofal lliniarol buan arwain at welliannau sylweddol yn ansawdd eich bywyd a'ch hwyliau.

Pan ddaw eich triniaeth i ben, dylech gael apwyntiad dilynol o fewn chwe wythnos, i drafod eich gofal parhaus. Bydd eich nyrs cancer arbenigol yn gyswllt pwysig yn ystod eich triniaeth, ac wedyn. Gall eich meddyg teulu ddweud wrthyhych a oes unrhyw nyrsys cancer arbenigol yn eich ardal chi.

### Gofal ar ddiwedd bywyd

Weithiau, nid oes modd gwella o ganser yr ysgyfaint. Pwrpas gofal ar ddiwedd bywyd yw eich gwneud chi mor gyfforddus â phosibl.

Mae hyn yn cynnwys gofal lliniarol i reoli poen a symptomau eraill. Mae hefyd yn ceisio rhoi cefnogaeth i chi, eich teulu a'ch gofalywyr yn emosiynol, yn ysbrydol ac yn ymarferol cyn marwolaeth neu brofedigaeth, ac wedyn.

Siaradwch efo eich meddyg neu nyrs am eich gwasanaethau lleol. Darllenwch fwy am ofal ar ddiwedd bywyd

## Cymorth

### Gofalu am eich teimladau

Mae cael diagnosis o ganser yr ysgyfaint yn gallu bod yn frawychus, ac mae'n naturiol i chi deimlo bod yr holl beth yn ormod. Pan fyddwch yn barod, mae'n bwysig eich bod yn teimlo eich bod yn gallu siarad am eich teimladau.

Gall fod yn fuddiol siarad â ffrindiau a theulu. Gallwch hefyd siarad â'ch nyrs cancer arbenigol. Os bydd angen mwy o gymorth arnoch chi, gall eich nyrs arbenigol eich helpu i chwilio am gwnselydd neu seicolegydd. Mae gan rai meddygfeydd teulu gwnselydd ar eu tîm.

Os bydd rhywun agos atoch wedi cael diagnosis o ganser yr ysgyfaint, mae'n naturiol i chi deimlo pob math o bethau. Mae'n bwysig i chi ofalu amdanoch eich hun hefyd, a chael cefnogaeth. Mae gan Macmillan Cancer Support ([www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/emotional-support-for-family-and-friends/your-feelings-when-someone-has-cancer](http://www.macmillan.org.uk/cancer-information-and-support/supporting-someone/emotional-support-for-family-and-friends/your-feelings-when-someone-has-cancer)) wybodaeth pan fydd cancer ar rywun sy'n agos atoch chi.

## Ein llinell gymorth a mudiadau eraill

Ffoniwch ein **llinell gymorth** ([blf.org.uk/support-for-you/helpline](http://blf.org.uk/support-for-you/helpline)) ar **03000 030 555** i gael rhagor o wybodaeth am ganser yr ysgyfaint, holi am feddyginiaeth neu er mwyn siarad efo rhywun sy'n poeni.

Mae sefydliadau eraill sy'n cynnig gwybodaeth a chymorth hefyd:

- Roy Castle Lung Cancer Foundation ([www.roycastle.org](http://www.roycastle.org))
- Macmillan Cancer Support ([www.macmillan.org.uk](http://www.macmillan.org.uk))

Edrychwch ar ein gwybodaeth ar **fudd-daliadau lles** ([blf.org.uk/support-for-you/welfare-benefits](http://blf.org.uk/support-for-you/welfare-benefits))

Mae gennym wybodaeth am ddelio gyda'ch iechyd meddwl wrth fyw gyda chyflwr hirdymor ar yr ysgyfaint. ([blf.org.uk/support-for-you/dealing-with-your-mental-health](http://blf.org.uk/support-for-you/dealing-with-your-mental-health))

Ydych chi wedi cael diagnosis o gyflwr ar yr ysgyfaint, a bod eich symptomau yn effeithio ar eich gyrru? Rhaid i chi ddweud wrth y **DVLA** ([www.gov.uk/lung-cancer-and-driving](http://www.gov.uk/lung-cancer-and-driving)).

Mae gennym ragor o wybodaeth, sy'n rhad ac am ddim, ar fyw efo cyflwr ar yr ysgyfaint allai fod o ddefnydd i chi. ([blf.org.uk/support-for-you](http://blf.org.uk/support-for-you))

Cysylltwch â ni er mwyn darganfod cymorth yn agos i chi.

Llinell gymorth: 03000 030 555

Dydd Llun i ddydd Gwener, 9yb-5yh

Ni fydd galw ein llinell gymorth fyth yn costio mwy na galwad lleol ac mae'r galwad fel arfer yn rhad ac am ddim, hyd yn oed ar ffôn symudol.

[helpline@blf.org.uk](mailto:helpline@blf.org.uk)

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

**Cod:** FL16      **Fersiwn:** 4

[blf.org.uk/lung-cancer](http://blf.org.uk/lung-cancer)

**Adolygiad diwethaf:** Chwefror 2020

**Adolygiad nesaf:** Chwefror 2023

Rydym ni'n gwerthfawrogi adborth ar ein gwybodaeth. Er mwyn mynegi eich barn, ac am y fersiwn diweddaraf o'r wybodaeth hon a chyfeirnodau, galwch y llinell gymorth neu ymwelwch â [blf.org.uk](http://blf.org.uk)