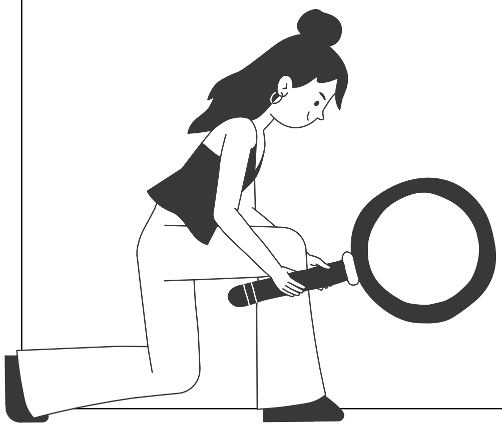
Pam dysgu mwy?

Mae dysgu am y corff a phrofiadau menywod yn helpu i greu byd mwy cefnogol, gwybodus a chyfartal i bob un ohonom, ac yn rhoi'r offer i ferched aros yn iach drwy gydol eu hoes.

Mae llawer mwy i'w wybod am iechyd menywod. Ac nid oes rhaid iddo fod yn embaras nac yn frawychus.



Dysga fwy am endometriosis a sut mae'n effeithio ar y menywod yn dy fywyd

Sgania neu chwilia

Beth yw iechyd menywod Cymru?

Mae'r daflen hon hefyd ar gael yn Saesneg. Gofynnwch i'ch nyrs ysgol.

This leaflet is also available in English. Ask your school nurse.

GIG CYMRU NHS WALES | Perfformiad a Gwella Performance and Improvement

Beth yw endometriosis?

Mae gan tua 155,000 o fenywod yng Nghymru endometriosis, felly efallai dy fod di'n adnabod rhywun sydd â'r cyflwr.

Beth yw endometriosis?

Endometriosis yw pan geir meinwe debyg i leinin y groth mewn rhannau eraill o'r corff, a all achosi mislif poenus, poen pelfig, ac weithiau anhawster i feichiogi yn y dyfodol.

Gall endometriosis effeithio ar fywydbob dydd, ysgol, gwaith, a pherthnasoedd, felly mae'n bwysig deall beth ydyw, boed hynny er dy iechyd dy hun neu i gefnogi rhywun rwyt ti'n ei adnabod. Wedi'r cyfan, rydyn ni i gyd yn gryfach gyda'n gilydd.

Mae'n effeithio'n bennaf ar ferched a menywod rhwng 11 a 45 oed, ond gallai pobl nad ydynt wedi dechrau eu mislif (glasoed) neu'r rhai y mae eu mislif wedi stopio (menopos) ei gael hefyd.

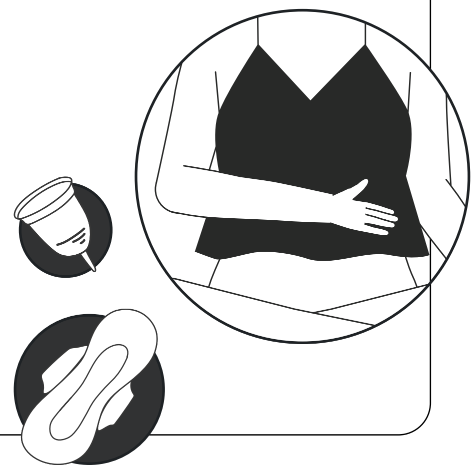
Nid ydym eto'n gwybod union achos endometriosis, ond mae ymchwil wedi dangos bod pobl yn fwy tebygol o gael y clefyd os oes hanes ohono yn eu teulu.

Beth yw'r symptomau?

Mae symptomau endometriosis yn amrywio o berson i berson, ond dyma rai symptomau cyffredin endometriosis:

- Poen yn isel yn y bol neu'r cefn (poen pelfig), sydd fel arfer yn waeth yn ystod mislif
- Poen mislif sy'n atal rhywun rhag gwneud ei weithgareddau arferol
- Mislifau trwm lle mae angen i ti newid padiau neu tamponau bob 1-2 awr neu waedu trwy ddillad
- Poen yn ystod neu ar ôl rhyw
- Poen wrth fynd i'r tŷ bach yn ystod mislif
- Teimlo'n sâl, rhwymedd, dolur rhydd, neu waed yn dy wrin yn ystod mislif
- Coesau poenus
- Anhawster beichiogi (anffrwythlondeb)
- Teimlo'n flinedig (blinder)
- A theimlo'n wan a/neu lewygu.

Nid yw problemau iechyd meddwl yn symptomau uniongyrchol o endometriosis, ond mae pobl sy'n byw gyda chyflyrau poenus, a chyflyrau na ellir eu gweld ar y tu allan, yn aml yn adrodd am deimladau o hwyliau isel a phryder. Felly, mae'n bwysig deall beth y gallai pobl fod yn mynd drwyddo a gwrando ar eu profiadau.



Sut mae'n cael ei ddiagnosio?

Gall fod yn anodd gwneud diagnosis o endometriosis gan fod y clefyd yn ymddangos yn wahanol mewn gwahanol bobl.

Os ydych chi'n meddwl bod gennyt ti endometriosis, mae'n ddefnyddiol olrhain dy symptomau yn dy ddyddiadur i'w rhannu gyda meddyg. O'r fan honno, bydd meddygon yn adolygu symptomau'r claf ac efallai y byddant yn archebu mwy o brofion i wybod yn sicr.

Sut mae'n cael ei drin?

Ar hyn o bryd, nid oes iachâd ar gyfer endometriosis, ond mae triniaethau a all helpu i reoli'r symptomau a lleihau effaith y clefyd ar fywyd person.

Mae hyn yn cynnwys:

- Lliniarwyr poen
- Gwrthiselyddion
- Ffisiotherapi
- Meddyginiaethau hormonaidd
- Llawdriniaeth

Os wyt ti'n poeni nad yw rhywbeth yn normal, siarada gyda nyrs ysgol, meddyg, neu oedolyn dibynadwy.