

POEN YN Y PELFIS

MISLIF POENUS

POEN YN YSTOD NEU AR ÔL RHYW

POEN WRTH
OLLWNG DWR

SYMUDIADAU
COLUDDYN POENUS

BLINDER

ANHAWSTER BEICHIOGI

PROFIAD O UNRHYW UN O'R RHAIN? GALLAI FOD YN ENDOMETRIOSIS

Mae llawer o fenywod a'r rhai a neilltuwyd yn fenyw adeg geni yn profi poen yn ystod eu mislif, ond os yw'ch poen yn ymyrryd â'ch bywyd bob dydd mae'n well mynd i **weld eich meddyg**.

☎ Llinell gymorth: **0808 808 2227**
🌐 www.endometriosis-uk.org

ENDOMETRIOSISUK



BETH YW ENDOMETRIOSIS?

Mae endometriosis yn gyflwr lle mae celloedd tebyg i'r rhai sy'n leinio'r groth yn tyfu mewn mannau eraill yn y corff, yn gyffredinol o fewn ceudod y pelfis. Bob mis mae'r celloedd hyn yn adweithio i'r cylchred mislif yn yr un ffordd â'r rhai yn y groth, gan gronni ac yna torri i lawr a gwaedu. Yn wahanol i'r celloedd yn y groth sy'n gadael y corff fel mislif, nid oes gan y gwaed hwn unrhyw ffordd i ddianc. Gall hyn achosi llid, poen a ffurfio meinwe craith (ymlyniad).

Gall y symptomau amrywio o berson i berson, yn dibynnu ar ble mae'r endometriosis yn tyfu. Mae rhai yn cael eu heffeithio'n wael, tra nad oes gan eraill unrhyw symptomau amlwg. Os yw poen mislif yn ymyrryd â'ch bywyd bob dydd, mae'n well mynd i weld eich meddyg. Mae endometriosis yn effeithio ar 10% o fenywod a'r rhai a neilltuwyd yn fenywod adeg eu geni, o'r glasod i'r menopos, er y gellir teimlo'r effeithiau am oes – mae hynny dros 1.5 miliwn yn y DU. Nid haint neu ganser yw endometriosis ac ni ellir ei drosglwyddo o un person i'r llall.

MAE GEN I SYMPTOMAU... BETH ALLA I EI WNEUD?

Mae cymorth ar gael i'ch helpu i gael diagnosis a rheoli eich endometriosis. Siaradwch â'ch meddyg teulu a gwnewch yn siŵr eich bod yn rhoi cymaint o wybodaeth â phosibl iddynt am eich symptomau. Gall cadw dyddiadur poen a symptomau eich helpu i egluro'r symptomau rydych chi'n dioddef ohonynt. Ewch i'n gwefan i gael mwy o wybodaeth am endometriosis ac i gael arweiniad ar siarad â'ch meddyg teulu.

SUT Y GALL ENDOMETRIOSIS UK HELPU?

Mae gennym amrywiaeth o adnoddau gwybodaeth ar ein gwefan, gan gynnwys dyddiadur poen a symptomau ac arweiniad i helpu i gael diagnosis, ynghyd â manylion ein grwpiau cymorth lleol, fforwm trafod ar-lein a llinell gymorth.

 Llinell gymorth: **0808 808 2227**

 **www.endometriosis-uk.org**

ENDOMETRIOSISUK

