

Canser datblygedig y fron

Dyddiad cyhoeddi: Chwefror 2009

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae canllawiau clinigol NICE yn rhoi cyngor i'r GIG ar ofalu am bobl â chyflyrau neu glefydau penodol a'r triniaethau y dylent eu cael. Mae'r wybodaeth yn berthnasol i bobl sy'n defnyddio'r GIG yng Nghymru a Lloegr.

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r cyngor am y gofal a'r driniaeth i bobl â chanser datblygedig y fron a nodir yng nghanllaw clinigol NICE 81.

A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?

Ydy, os oes gennych ganser datblygedig y fron, neu os ydych yn deulu neu'n ofalwr i berson sydd â chanser datblygedig y fron.

Na, os oes gennych ganser y fron cynnar, neu diwmorau prin neu nad ydynt yn ganseraidd yn y fron.

Mae NICE wedi llunio cyngor ar wahân ar gyfer gofalu am gleifion sydd â chanser y fron cynnar (www.nice.org.uk/guidance/CG80).

Eich gofal

Dylai eich triniaeth a'ch gofal ystyried eich anghenion a'ch dewisiadau personol, ac mae gennych yr hawl i gael eich hysbysu'n llawn ac i wneud penderfyniadau mewn partneriaeth â'ch tîm gofal iechyd. Er mwyn helpu gyda hyn, dylai eich tîm gofal iechyd roi gwybodaeth i chi y gallwch ei deall ac sy'n berthnasol i'ch amgylchiadau. Dylai pob gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich trin gyda pharch, sensitifrwydd a dealltwriaeth, ac egluro canser datblygedig y fron a'ch gofal mewn ffordd syml a chllir.

Dylai'r wybodaeth a gewch gan eich tîm gofal iechyd gynnwys manylion manteision a risgiau posibl triniaethau penodol. Gallwch ofyn unrhyw gwestiynau a ddymunwch a gallwch newid eich meddwl wrth i'ch triniaeth fynd rhagddi neu wrth i'ch cyflwr neu eich amgylchiadau newid. Mae eich dewis chi o ran cael triniaeth benodol yn bwysig a dylai eich tîm gofal iechyd gefnogi eich dewis o driniaeth lle y bo hynny'n bosibl.

Dylai eich triniaeth a'ch gofal, a'r wybodaeth a gewch amdanynt, ystyried unrhyw anghenion crefyddol, ethnig neu ddiwylliannol sydd gennych. Dylent hefyd ystyried unrhyw ffactorau ychwanegol, megis anabledau corfforol neu ddysgu, problemau gyda'r golwg neu'r clyw, neu anawsterau o ran darllen, deall neu siarad Cymraeg neu Saesneg. Dylai eich tîm gofal iechyd allu trefnu cyfieithydd neu eiriolwr (rhywun sy'n eich cynorthwyo i fynegi barn) os oes angen.

Os byddwch yn cytuno, dylai eich teulu a'ch gofalwyr gael cyfle i fod yn rhan o'r penderfyniadau am eich gofal. Mae gan deulu a gofalwyr hefyd yr hawl i gael y wybodaeth a'r cymorth sydd eu hangen arnynt yn eu rôl fel gofalwyr.

Dylech roi eich caniatâd hyddysg ar gyfer pob triniaeth a gofal. Yn ystod eich salwch, os na allwch wneud penderfyniadau am eich gofal, mae dyletswydd ar eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol i siarad â'ch teulu neu ofalwyr oni fyddwch wedi gofyn yn benodol iddynt beidio â gwneud hyn. Dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ddilyn cyngor yr Adran Iechyd ar ganiatâd

(www.gov.uk/government/publications/reference-guide-to-consent-for-examination-or-treatment-second-edition) a'r cod ymarfer ar gyfer y Ddeddf Galluedd Meddyliol. Mae gwybodaeth am y Ddeddf a materion rhoi caniatâd ar gael o www.nhs.uk/CarersDirect/moneyandlegal/legal. Yng Nghymru dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ddilyn y

canllawiau ar roi caniatâd gan Lywodraeth Cymru
(www.wales.nhs.uk/consent).

Canser datblygedig y fron

Canser y fron yw'r canser mwyaf cyffredin mewn merched. Mae'n digwydd mewn dynion hefyd, ond mae hyn yn llawer mwy anghyffredin. Mae tua 40,500 o ferched a 260 o ddynion yn canfod bod ganddynt ganser y fron bob blwyddyn yng Nghymru a Lloegr.

Mae canser y fron yn digwydd pan fydd rhai o'r celloedd yn y fron yn dechrau tyfu mewn ffordd afreolus. Maent yn llunio lwmp neu bentwr, y gellir ei deimlo neu beidio, a elwir yn ganser sylfaenol neu'r prif diwmor. Mae canserau yn dechrau mewn ardal fach, ond gallant ledaenu i organau neu feinweoedd cyfagos, neu i rannau pellach o'r corff. Gallant dorri i ffwrdd o'r tiwmor a lledaenu drwy'r corff.

Nodir bod canser y fron yn y cyfnod 'cynnar' os y'i canfyddir yn y fron a'r nodau lymff cyfagos (gan amlaf o dan y fraich) ac nad yw wedi lledaenu i rannau eraill o'r corff. Mae NICE wedi llunio gwybodaeth i gleifion sydd â chanser y fron cynnar a'u teuluoedd neu ofalwyr. Gweler www.nice.org.uk/guidance/CG80. Disgrifir y canser fel 'datblygedig' os yw wedi lledaenu i rannau eraill o'r corff neu os yw wedi tyfu'n uniongyrchol i mewn i feinwe arall ac na ellir ei dynnu'n llwyr gan lawdriniaeth.

Canfyddir y rhan fwyaf o ganserau'r fron yng nghamau cynnar yr afiechyd. Mae gan gyfran fach o gleifion sydd â chanser y fron ganser datblygedig y fron eisoes pan ganfyddir yr afiechyd.

Cymorth yn ystod eich gofal

Ar bob cam o'ch salwch a thriniaeth, dylai eich tîm gofal iechyd gynnig y cyfle i chi siarad am eich pryderon a'ch anghenion, megis cymorth

corfforol, seicolegol, cymdeithasol, ysbrydol ac ariannol. Efallai y cewch weithiwr allweddol a fydd yn brif berson cyswllt drwy gydol eich gofal.

Mae gofal lliniarol yn ofal a chymorth a ddarperir gan bob un o'ch gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn y timau sy'n gofalu amdanoch gartref neu yn yr ysbyty. Weithiau gall fod angen i'ch gofalwr arferol ofyn am gymorth gan y Tîm Gofal Lliniarol Arbenigol. Nod gofal lliniarol yw eich cadw mor gyfforddus â phosibl. Cynllunnir y gofal i helpu gyda'ch anghenion corfforol, yn ogystal â phroblemau seicolegol, cymdeithasol ac ysbrydol sy'n aml yn dod yn fwy dwys ac yn fwy aml yn ystod salwch difrifol.

Dylai eich gofal cynhaliol fod yn unol â'r argymhellion yng nghanllawiau gwasanaeth cancer NICE ar ganser y fron a gofal cynhaliol a gofal lliniarol (gweler www.nice.org.uk/Guidance/CSG/Published).

Dylai eich tîm gofal iechyd roi cymaint o wybodaeth i chi ag yr hoffech yn ysgrifenedig neu mewn fformat arall y gallwch ei deall yn hawdd. Efallai y byddai'n well gennych drafodaethau wyneb yn wyneb neu gallech ddewis deunyddiau ysgrifenedig neu sain, neu gyfuniad. Efallai y byddai'n well gennych gael llawer o wybodaeth i'w darllen ac ystyried o'r dechrau, neu efallai y byddai'n well gennych gael gwybodaeth yn fwy graddol wrth i'ch triniaeth fynd rhagddi. Dylech deimlo'n hyderus eich bod yn deall y wybodaeth a roddir i chi. Dylid rhoi'r cyfle i chi drafod unrhyw broblemau a gofyn cwestiynau. Dylech ofyn bob amser os oes rhywbeth nad ydych yn ei ddeall neu os hoffech ragor o wybodaeth.

Dylai eich tîm gofal iechyd hefyd siarad â chi am i ba raddau rydych am gymryd rhan yn y broses o wneud penderfyniadau. Gall penderfyniadau am driniaethau gynnwys gorfod ystyried materion cymhleth, megis ystyried sgîl-effeithiau annymunol posibl a manteision posibl, a meddwl am eich teulu, eich credoau diwylliannol a chrefyddol a'ch amgylchiadau

cymdeithasol. Dylai eich tîm gofal iechyd roi'r wybodaeth, yr amser a'r cymorth sydd eu hangen arnoch, a dylent barhau i siarad â chi a'ch cefnogi drwy gydol eich gofal.

Gellir defnyddio cymhorthion penderfynu, megis recordiadau ar dâp o ymgynghoriadau, rhestrau o gwestiynau i'w gofyn, cwnsela wyneb yn wyneb a rhaglenni cyfrifiadurol rhyngweithiol er mwyn helpu pobl i wneud penderfyniadau am eu triniaeth os ydynt yn dymuno cael eu cynnwys ynddynt. Dylai eich tîm gofal iechyd gynnig rhagor o wybodaeth i chi amdanynt.

Sganiau a phrofion

Mae'r triniaethau a gynigir i chi o bosibl, yn dibynnu ar y math o ganser sydd gennych, pa mor bell y mae wedi lledaenu, eich iechyd cyffredinol, unrhyw driniaeth canser flaenorol a gawsoch, a'ch dymuniadau.

Dylid cynnig pelydrau-X a sganiau i chi er mwyn canfod a yw'r canser wedi lledaenu i rannau eraill o'ch corff.

Efallai y cewch gynnig biopsi i ddarganfod a yw'ch canser yn dderbynydd estrogen positif ac yn addas ar gyfer [therapi endocrin](#) neu os yw'n HER2-positif ac yn addas ar gyfer triniaeth â trastuzumab (Herceptin). I'r rhan fwyaf o bobl, bydd y wybodaeth hon yn hysbys o'r driniaeth flaenorol a gawsant ar gyfer canser y fron cynnar.

Canser y fron derbynydd estrogen positif

Mae'r hormon benywaidd estrogen yn effeithio ar rai canserau'r fron. Cânt eu galw'n canserau'r fron derbynydd estrogen positif (a dalfyrrir i 'ER-positive' weithiau yn Saesneg). Mae hyn yn golygu bod y canser yn fwy tebygol o dyfu pan fo estrogen yn bresennol. Gellir defnyddio [therapi endocrin](#) sy'n rhwystro estrogen neu'n ei atal rhag cael ei gynhyrchu er mwyn atal y canser rhag tyfu.

Canser y fron HER2-positif

Mae tua un canser o bob pump yn HER2-positif, sy'n golygu bod y canser yn cynnwys protein a elwir yn HER2, sy'n ei helpu i dyfu. Mae HER2 yn dalfyriad o 'human epidermal growth factor receptor 2'. Gellir defnyddio cyffur a elwir yn trastuzumab (Herceptin) i drin canser y fron HER2-positif. Mae'n gweithio drwy dargedu'r protein HER2. Dim ond ar gyfer cleifion y mae gan eu canserau lefelau uchel o'r protein HER2 y gall weithio, ac yn anffodus nid yw bob amser yn gweithio ar eu cyfer. I gael rhagor o wybodaeth, gweler y canllawiau i'r cyhoedd am trastuzumab ar gyfer canser y fron (www.nice.org.uk/guidance/TA34/PublicInfo).

Bydd eich tîm gofal iechyd yn trafod canlyniadau eich profion a'ch opsiynau triniaeth gyda chi. Gall yr esboniadau hyn fod yn gymhleth ac yn ddryslyd. Mae'r blwch isod yn cynnwys rhai cwestiynau y gallech fod am eu gofyn.

Cwestiynau y gallech fod am eu gofyn i'ch tîm gofal iechyd

- A allaf wneud yn siŵr fy mod wedi deall yr hyn rydych wedi'i ddweud?
- Allwch chi esbonio hyn i mi eto? Nid wyf yn deall o hyd.
- A oes taflen neu wybodaeth arall y gallaf ei chymryd?
- A oes unrhyw sefydliadau cymorth yn fy ardal leol?
- A allwch roi unrhyw wybodaeth i'm teulu/gofalwyr?

Triniaeth

Efallai na fydd rhai triniaethau yn addas i chi, yn dibynnu ar eich

union amgylchiadau. Os oes gennych gwestiynau am y triniaethau a'r dewisiadau penodol sydd wedi'u cynnwys yn y wybodaeth hon, cofiwch siarad ag aelod o'ch tîm gofal iechyd.

Os yw eich cancer yn dderbynnnydd estrogen positif

Mae NICE wedi dweud pan fydd cancer yn berygl enbyd i fywyd a bod angen triniaeth ar unwaith, gellir cynnig cemotherapi (gweler isod), os bydd y claf yn deall y sgîl effeithiau ac yn ddigon iach i ymdopi â hwy. Os mai hyn yw'r achos (a chynigir cemotherapi yn gyntaf), dylid cynnig therapi endocrin i gleifion pan fyddant wedi gorffen y cemotherapi.

Os nad yw'r cancer yn berygl enbyd i fywyd, dylid cynnig therapi endocrine i gleifion yn gyntaf (gweler isod) er mwyn arafu twf y cancer neu achosi iddo leihau.

Os yw eich cancer yn tyfu ac yn achosi symptomau er gwaethaf therapi endocrin, yna gellir cynnig triniaeth â chemotherapi i chi.

Therapi endocrin

Dylid gwneud penderfyniadau am y triniaethau hyn rhyngoch chi a'ch tîm gofal iechyd sy'n seiliedig ar eich dealltwriaeth o'r risgiau a'r buddiannau cysylltiedig posibl.

Atalydd aromatase

Beth yw hwn?

Math o gyffur sy'n targedu sylwedd yn y corff a elwir yn aromatase sy'n helpu i greu estrogen.

Sut mae'n gweithio?

Mae'n gostwng lefelau estrogen mewn merched sydd wedi bod drwy'r menopos.

I bwy mae'n addas?

Merched sydd â chanser datblygedig y fron sy'n dderbynnnydd estrogen positif sydd wedi bod drwy'r menopos; os nad ydynt wedi cael therapi endocrin eisoes, neu os nad yw tamoxifen wedi atal y canser rhag tyfu.

Tamoxifen ynghyd ag ataliad ofarïaidd

Beth yw hwn?

Mae tamoxifen yn gyffur gwrth-ganser sy'n atal effeithiau estrogen. Mae ataliad ofarïaidd yn driniaeth â chyffuriau, llawdriniaeth neu radiotherapi sy'n atal yr ofarïau rhag cynhyrchu estrogen.

Sut mae'n gweithio?

Mae tamoxifen yn atal estrogen rhag glynu wrth gelloedd canser derbynnnydd estrogen positif ac yn atal y canser rhag tyfu, tra bod ataliad ofarïaidd yn atal estrogen rhag cael ei gynhyrchu yn yr ofarïau.

I bwy mae'n addas?

Merched sydd â chanser datblygedig y fron sy'n dderbynnnydd estrogen positif nad ydynt wedi bod drwy'r menopos, ac nad ydynt eisoes wedi rhoi cynnig ar tamoxifen.

Ataliad ofarïaidd

Beth yw hwn?

Gall fod yn driniaeth â chyffuriau, llawdriniaeth neu radiotherapi i atal yr ofarïau rhag gweithio a chynhyrchu estrogen.

Sut mae'n gweithio?

Mae triniaeth â chyffuriau (gyda math o gyffur a elwir yn 'weithydd hormon rhyddhau hormon lwtineiddiol' a dalfyrrir yn aml i 'LHRHa') yn atal yr ofariau rhag gweithio dros dro gan atal misglwyfau merch. Oni bai ei bod yn agos iawn at y menopos, gall ofariau'r ferch ddechrau gweithio eto a gall ei misglwyfau ddychwelyd rai misoedd ar ôl gorffen y driniaeth. Mae llawdriniaeth i dynnu'r ofariau a radiotherapi yn peri i'r ofariau beidio â gweithio am byth, sy'n golygu bod y menopos yn dechrau.

I bwy mae'n addas?

Merched sydd â chanser datblygedig y fron sy'n dderbynydd estrogen positif nad ydynt wedi cyrraedd y menopos eto, os nad yw triniaeth flaenorol â tamoxifen wedi atal y canser rhag tyfu.

Tamoxifen

Beth yw hwn?

Cyffur gwrth-ganser sy'n atal effeithiau estrogen.

Sut mae'n gweithio?

Mae'n atal estrogen rhag rhwymo â chelloedd canser derbynydd estrogen positif ac mae'n atal y canser rhag tyfu.

I bwy mae'n addas?

Dynion sydd â chanser datblygedig y fron sy'n dderbynydd estrogen positif a, phan gaiff ei gyfuno ag ataliad ofariaidd, merched sydd â chanser datblygedig y fron sy'n dderbynydd estrogen positif nad ydynt wedi cyrraedd y menopos eto ac nad ydynt eisoes wedi rhoi cynnig ar tamoxifen.

Cemotherapi

Beth yw hwn?

Cemotherapi yw'r defnydd o gyffuriau gwrth ganser a roddir ar ffurf tabledi neu'n fewnwythiennol (drwy bigiad i mewn i wythïen gan ddefnyddio 'peiriant diferu'). Gall cemotherapi achosi llawer o sgîl-ffeithiau ac er y caiff ei gynnig i lawer o gleifion sydd â chanser datblygedig y fron, ni fydd yn addas i bawb. Weithiau gall cleifion ddewis peidio â chael cemotherapi hyd yn oed os caiff ei gynnig iddynt a dylai'r tîm gofal iechyd eu cefnogi yn y penderfyniad hwn, gan barhau'r driniaeth â gofal cynhaliol a lliniarol.

Mae gwahanol fathau o gemotherapi sy'n gweithio mewn gwahanol ffyrdd. Mae NICE wedi argymhell bod y rhan fwyaf o gleifion yn cael eu trin ag un math o gemotherapi ar y tro, ac os nad yw'r claf yn cael budd ohono mwyach, gellir ystyried math arall o driniaeth.

Beth yw'r gwahanol fathau o gyffuriau ac i bwy maent yn addas?

Anthracycline

Mae anthracycline yn addas i gleifion sydd â chanser datblygedig y fron os yw eu timau gofal iechyd o'r farn eu bod yn ddigon iach i ymdopi â'r sgîl-ffeithiau, ac os ydynt yn deall ac yn derbyn y sgîl-ffeithiau tebygol.

Fel arfer nid yw anthracycline yn addas i gleifion sydd wedi cael cemotherapi anthracycline o'r blaen.

Taxane

Y taxane a ddefnyddir amlaf i drin canser datblygedig y fron yw docetaxel (a elwir hefyd yn Taxotere) a paclitaxel (a elwir hefyd yn Taxol). Gellir defnyddio'r naill gyffur neu'r llall gyda chyffuriau cemotherapi eraill.

Maent yn addas i gleifion sydd â chanser datblygedig y fron sydd eisoes wedi rhoi cynnig ar anthracycline neu os yw eu timau gofal iechyd o'r farn nad yw anthracycline yn addas ar eu cyfer. Yn y rhan fwyaf o achosion, dewisir docetaxel.

Gemcitabine (a elwir hefyd yn Gemzar)

Gellir defnyddio gemcitabine i drin cleifion sydd â chanser datblygedig y fron pan gaiff ei gyfuno â paclitaxel, os yw'r claf eisoes wedi rhoi cynnig ar anthracycline neu os yw ei dîm gofal iechyd o'r farn nad yw anthracycline yn addas ar ei gyfer. Mae NICE wedi cyhoeddi gwybodaeth i'r cyhoedd ar gemcitabine. Gweler www.nice.org.uk/guidance/TA116/PublicInfo.

Vinorelbine (a elwir hefyd yn Navelbine) a capecitabine (a elwir hefyd yn Xeloda)

Mae vinorelbine a capecitabine yn addas ar gyfer cleifion sydd â chanser datblygedig y fron sydd wedi rhoi cynnig ar anthracycline a docetaxel, neu os yw eu timau gofal iechyd o'r farn nad ydynt yn addas ar eu cyfer. Dylid cynnig naill ai vinorelbine neu capecitabine. Os nad yw un yn gweithio, dylid cynnig y llall.

Os yw eich canser yn HER2-positif

Os yw eich canser yn HER2-positif, gellir cynnig therapi biolegol i chi a elwir yn trastuzumab (Herceptin). Mae NICE wedi cyhoeddi gwybodaeth i'r cyhoedd ar trastuzumab ar gyfer canser y fron. Gweler www.nice.org.uk/guidance/TA34/PublicInfo.

Dylid rhoi'r gorau i driniaeth trastuzumab os yw'r canser yn dechrau tyfu eto, oni fydd y canser yn tyfu yn yr ymennydd **yn unig**. Ni all trastuzumab gyrraedd yr ymennydd mor effeithiol ag y gall gyrraedd rhannau eraill o'r corff. Mae hyn yn golygu os mai yn yr ymennydd yn

unig y mae'r cancer yn tyfu (ac nid mewn unrhyw ran arall o'r corff), yna dylid defnyddio triniaethau eraill fel llawdriniaeth neu radiotherapi i drin y cancer yn yr ymennydd, a dylid parhau i ddefnyddio trastuzumab i drin y cancer mewn rhannau eraill o'r corff.

Therapi biolegol

Trastuzumab

Beth yw hwn?

Mae trastuzumab (a elwir yn Herceptin hefyd) yn fath o gyffur a elwir yn wrthgorff monoclonaid, a ddefnyddir i drin cleifion sydd â chanser y fron HER2-positif.

Sut mae'n gweithio?

Mae'n targedu'r protein HER2 er mwyn atal y cancer rhag tyfu.

I bwy mae'n addas?

Cleifion sydd â chanser y fron HER2-positif. Dim ond ar gyfer cleifion y mae gan eu canserau lefelau uchel o'r protein HER2 y gall weithio, ac yn anffodus nid yw bob amser yn gweithio ar eu cyfer. I gael rhagor o wybodaeth, gweler y wybodaeth i'r cyhoedd am trastuzumab ar gyfer cancer y fron (www.nice.org.uk/guidance/TA34/PublicInfo).

Cwestiynau y gallech fod am eu gofyn

- Pam eich bod wedi penderfynu cynnig y math arbennig hwn o driniaeth i mi?
- A oes rhaid i mi gael y driniaeth hon?
- Beth fydd yn digwydd os byddaf yn dewis peidio â chael triniaeth bellach?
- Beth yw manteision ac anfanteision y driniaeth hon?
- A allwch ddweud wrthyf beth fydd y driniaeth yn ei olygu?
- Sut y bydd y driniaeth yn fy helpu? Pa effaith a gaiff ar fy symptomau a'm bywyd bob dydd? Pa fath o welliannau y gallaf eu disgwyl?
- Faint o amser y bydd yn ei gymryd i'r driniaeth gael effaith?
- Sut y byddaf yn gwybod ei bod wedi gweithio?
- A allwch ddweud wrthyf am y risgiau o gael y driniaeth hon?
- Beth yw'r opsiynau o ran cael triniaethau eraill heblaw'r driniaeth a argymhellir?
- A oes deunydd ysgrifenedig (megis taflen) ynglŷn â'r driniaeth y gallaf ei chael?

Cymhlethdodau

Efallai y bydd angen triniaeth ychwanegol arnoch os bydd y canser yn lledaenu i'ch esgyrn neu'ch ymennydd, neu os bydd cymhlethdodau eraill yn codi.

Cymhlethdod	Beth yw hwn?	Sut y bydd yn effeithio arnaf?	Beth y gellir ei wneud amdano?
Lymffoedema	Croniad o ormod o hylif. Fel arfer mewn canser y fron mae'n effeithio ar y fraich. Gall ddigwydd ar unrhyw adeg ar ôl llawdriniaeth ar gyfer canser neu weithiau gall ddigwydd pan fydd canser yn bresennol o dan y fraich mewn cleifion sydd â chanser datblygedig y fron.	Gallwch gael anghysur neu boen a all barhau fisoedd neu flynyddoedd ar ôl triniaeth ar gyfer canser. Gallai'r croen ar eich braich deimlo'n sych a thynn a gallai eich braich deimlo'n drwm. Efallai na fyddwch yn gallu'i symud yn iawn na'i chodi'n uchel iawn.	Dylai eich tîm gofal iechyd asesu yn gyntaf a yw eich lymffoedema wedi'i achosi gan ffactorau y gellir eu trin. Dylid cynnig triniaeth i chi a rhwymyn arbennig i leihau'r chwydd yn y fraich. Dylai eich tîm gofal iechyd roi o leiaf ddwy eitem o ddillad cywasgu sydd wedi'u teilwra i'ch anghenion a'ch dewisiadau. Dylid rhoi gwybodaeth i chi am lymffoedema a manylion grwpiau cymorth lleol a chenedlaethol.
Blinder sy'n gysylltiedig â chanser	Blinder yw sgîl-effaith fwyaf cyffredin cemotherapi. Mae'n digwydd	Gallech deimlo fel nad oes gennych egni a'ch bod wedi blino drwy'r	Dylid cynnig asesiad i chi i ganfod a oes unrhyw achosion y gellir eu gwrthdroi ar gyfer eich blinder y gellir eu trin yn hawdd.

	<p>mewn hyd at naw allan o ddeg o gleifion canser y fron ac mewn bron hanner cleifion canser y fron sydd wedi cwblhau eu triniaeth. Yn wahanol i flinder arferol, nid yw gorffwys fel arfer yn gwella blinder sy'n gysylltiedig â chanser.</p>	<p>amser. Efallai y byddwch yn colli diddordeb yn y pethau y byddech yn eu mwynhau fel arfer.</p>	<p>Dylid rhoi gwybodaeth i chi am flinder sy'n gysylltiedig â chanser a manylion sefydliadau a grwpiau a arweinir gan gleifion</p> <p>Dylid rhoi gwybodaeth i chi am raglenni ymarfer corff a'r cyfle i gymryd rhan ynddynt.</p>
<p>Afiechyd lleol afreolus</p>	<p>Pan nad yw'r tiwmor yn y fron wedi'i ddinistrio'n llwyr gan driniaeth ac yn achosi mwy o niwed i'r ardal.</p>	<p>Gallech ddatblygu wiserau poenus ar arwyneb y fron sydd angen eu trin.</p>	<p>Dylai eich tîm gofal iechyd siarad â chi am y dewisiadau triniaeth ar gyfer rheoli'r afiechyd, lliniaru symptomau yn ogystal â sut y gallant roi cymorth seicolegol a chymorth wrth ymdopi.</p> <p>Dylai arbenigwyr gofalu am glwyfau ac arbenigwyr gofal lliniarol fod yn rhan o'r tîm sy'n gyfrifol am drin afiechyd lleol afreolus.</p>
<p>Metastasisau'r esgyrn</p>	<p>Pan fydd y canser yn lledaenu i'r esgyrn.</p>	<p>Gallai eich esgyrn for mewn perygl uwch o dorri a gallech gael poen.</p>	<p>Efallai y cynigir cyffuriau i chi a elwir yn bisffosffonadau i gryfhau eich esgyrn.</p> <p>Dylid cynnig radiotherapi i chi os ydych mewn poen nad yw'n gwella</p>

			gyda thriniaethau eraill. Os ydych mewn perygl o dorri braich neu goes, dylai llawfeddyg orthopedig eich asesu.
Metastasisau'r ymennydd	Pan fydd y cancer yn lledaenu i'r ymennydd.	Gallech gael cur pen, sylwi newidiadau yn eich lleferydd, cof a symudiadau.	Dylid cynnig llawdriniaeth i chi wedi'i dilyn gan radiotherapi os yw eich tîm gofal iechyd o'r farn bod llawdriniaeth yn briodol. Os nad yw llawdriniaeth yn briodol, gellir cynnig radiotherapi yn unig i chi. Dylid cynnig ailsefydlu i chi os byddwch yn dewis cael llawdriniaeth a/neu radiotherapi. Os yw cancer yr ymennydd yn annhebygol o ymateb i driniaeth, dylid eich cyfeirio at wasanaeth gofal lliniarol arbenigol.

Rhagor o wybodaeth

Os oes angen rhagor o wybodaeth a chymorth arnoch am ganser y fron, eich teimladau, unrhyw beth sy'n eich poeni, neu'r gofal rydych yn ei gael, gofynnwch i'ch meddyg, nyrs neu aelod o'ch tîm gofal iechyd. Gallwch drafod y canllaw hwn gyda hwy os byddwch yn dymuno gwneud hynny, yn arbennig os nad ydych yn siŵr am unrhyw beth yn y wybodaeth hon. Byddant yn gallu egluro pethau i chi.

Gall y sefydliadau isod hefyd roi rhagor o wybodaeth a chymorth i bobl sydd â chanser datblygedig y fron. Nodwch nad yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

- Breakthrough Breast Cancer, 08080 100 200
www.breakthrough.org.uk
- Breast Cancer Care, 0808 800 6000, www.breastcancercare.org.uk
- Lymphoedema Support Network, 020 7351 4480
www.lymphoedema.org/lsn/
- Cymorth Canser Macmillan, 0300 1000 200, www.macmillan.org.uk
- Gofal Canser Marie Curie, 0800 716 146 www.mariecurie.org.uk

Gallwch hefyd fynd i wefan NHS Choices (www.nhs.uk) am ragor o wybodaeth.

I gael manylion holl ganllawiau NICE ar ganser y fron a'i driniaethau (meddygol a llawfeddygol) ewch i'n gwefan yn

www.nice.org.uk/Guidance/Topic

ISBN: 978-1-4731-0754-0