

# Endometriosis: diagnosis a rheoli

6 Medi 2017

## Endometriosis: y gofal y dylech ei ddisgwyl

Mae tua 1 o bob 10 menyw yn cael endometriosis, sef pan fydd meinwe sy'n debyg i'r feinwe yn y groth yn dechrau tyfu mewn rhannau eraill o'r corff. Gall hyn achos symptomau difrifol, yn cynnwys misglwyf poenus a phoen pelfig, a gallai olygu bod menywod yn cael anawsterau wrth geisio beichiogi. Gall endometriosis gael effaith enfawr ar ansawdd bywyd, gwaith a chydberthnasau menywod. Hoffem sicrhau y bydd y canllaw hwn yn gwneud gwahaniaeth i fenywod ag endometriosis drwy:

- helpu eich meddyg i ganfod achosion posibl o endometriosis er mwyn sicrhau eich bod yn cael triniaeth a diagnosis yn gynt
- sicrhau eich bod yn gweld gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sydd â gwybodaeth arbenigol o endometriosis
- sicrhau eich bod yn cael gwybodaeth am eich holl opsiynau o ran triniaeth, a help i benderfynu pa driniaeth fyddai fwyaf addas i chi.

## Eich helpu i benderfynu ynglŷn â thriniaeth

Gofynnir i'r rhan fwyaf o fenywod ag endometriosis ystyried dulliau atal cenhedlu hormonal fel y math cyntaf o driniaeth hormon i roi cynnig arni. Mae'r rhain yn rheoli'r cylchred misglwyf felly, er mai fel dulliau atal cenhedlu y cânt eu defnyddio fwyaf cyffredin, cânt hefyd eu defnyddio i drin endometriosis. Rydym wedi llunio'r [cymorth penderfynu](#) hwn er mwyn helpu menywod i benderfynu a ydynt am gael y math hwnnw o driniaeth ar gyfer endometriosis, a pha driniaeth i'w dewis.

## Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Er mwyn eich helpu i wneud penderfyniadau, ystyriwch:

- Beth sydd bwysicaf i chi ar yr adeg hon yn eich bywyd – a yw'n bwysicach eich bod yn lleihau eich symptomau neu'n gallu beichiogi?
- P'un a ydych am gael triniaeth, a beth all ddigwydd os byddwch yn penderfynu peidio â chael triniaeth.
- Sut y gall y driniaeth, yn cynnwys unrhyw sgîl-ffeithiau, effeithio ar eich bywyd o ddydd i ddydd.

Os na allwch ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dywedwch hynny wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Darllenwch ragor am [wneud penderfyniadau am eich gofal](#).

### **Yn y newyddion**

Darllenwch newyddion NICE i ddysgu sut y bydd y canllaw hwn o gymorth.

[Dylech amau bod endometriosis gan fenywod sydd â phoen pelfig cronig, yn ôl NICE](#)

[Codi ymwybyddiaeth o endometriosis Mae Rachel Brown yn sôn wrthym am sut y dylai canllaw newydd NICE arwain at ansawdd bywyd gwell i fenywod sydd ag endometriosis](#)

Dilynwch ni ar [Twitter](#) a [Facebook](#).

### **Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?**

Mae gan [NHS Choices](#) ragor o wybodaeth am endometriosis.

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chefnogaeth i chi.

- [Endometriosis UK](#), 0808 808 2227
- [Fertility Friends](#)
- [Fertility Network UK](#), 01424 732361
- [Pain Concern](#), 0300 123 0789
- [Y Gymdeithas Hysterectomi](#)

Gallwch hefyd fynd i wefan [NHS Choices](#) neu'r [Awdurdod Ffrwythlondeb ac Embryoleg Dynol \(HFEA\)](#) am ragor o wybodaeth am broblemau o ran ffrwythlondeb. Gallwch gysylltu ag eraill sydd â phroblemau tebyg ar [fforwm Health unlocked Endometriosis UK](#).

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl y mae endometriosis wedi effeithio arnynt a staff sy'n eu trin a'u cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN 978-1-4731-2662-6