

Gall cael y brechiad HPV helpu i leihau eich risg o ganser

Os ydych chi'n fenyw ac wedi cael eich geni ar neu ar ôl 1 Medi 1991 a heb gwblhau cwrs o frechiadau HPV, mae'r wybodaeth yma ar eich cyfer chi

- HPV yw'r enw ar grŵp cyffredin iawn o firysau. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael rhyw fath o HPV yn ystod eu bywyd.
- Mewn rhai pobl, nid yw'r firysau'n achosi problemau, ond gall rhai mathau achosi canserau ceg y groth, y geg, y gwddw a'r ardal wenerol. Hefyd gall y firysau achosi defaid gwenerol.
- Maent yn hawdd eu dal a'u pasio ymlaen drwy gyswllt rhywiol. Nid oes gan HPV unrhyw symptomau felly efallai nad ydych yn gwybod ei fod gennych chi.
- Mae'r brechiad HPV yn helpu i warchod rhag rhai mathau o HPV ac mae wedi cael ei gynnig yn yr ysgol i bob merch 12 i 13 oed ers 2008 yn y DU. Ers mis Medi 2019 mae'r brechiad yn cael ei gynnig hefyd i fechgyn 12 i 13 oed. Yr enw ar y brechiad sy'n cael ei gynnig ar hyn o bryd yn y DU yw Gardasil.

I gael y warchodaeth orau rhag mathau o HPV sy'n gallu achosi canser rhaid i chi gael:

- Dau dds o'r brechiad os cawsoch chi'r pigiad cyntaf cyn eich pen blwydd yn 15 oed
- Tri dos os ydych chi dros 15 oed a heb gael unrhyw frechiad HPV o'r blaen

Gallwch gael eich brechiadau HPV am ddim tan eich pen blwydd yn 25 oed

Am y brechiad HPV

- Mae tystiolaeth o'r DU ers dechrau'r rhaglen HPV wedi dangos y canlynol;
 - Gostyngiad mawr yn nifer yr heintiau HPV gyda'r prif fathau o HPV sy'n achosi canser;
 - Gostyngiad yn nifer yr achosion o ddefaid gwenerol; a
 - Gostyngiad o 89% yn nifer yr afiechydon cyn-ganser mwyaf difrifol yng ngheg y groth mewn merched ifanc sydd wedi'u brechu o gymharu â merched heb eu brechu.
- Mae sgil-efeithiau'r brechiad yn fân iawn. Efallai y bydd eich braich yn anesmwyth a choch ac y bydd wedi chwyddo ychydig lle rhoddwyd y brechiad; mae sgil-efeithiau difrifol yn eithriadol brin.
- Mae mwy na 10 miliwn o ddosys wedi cael eu rhoi yn y DU ac i fwy nag 80 miliwn o bobl ym mhob cwr o'r byd. Mae'r dystiolaeth yn dangos bod y brechiad yn ddiogel iawn.

Ymhen amser mae disgwyl i'r brechiad achub cannoedd o fywydau bob blwyddyn yn y DU drwy atal canser.

Beth sydd arnoch angen ei wneud:

- Gwneud apwyntiad yn eich meddygfa i gael unrhyw frechiadau rydych chi wedi'u colli.
- O 25 oed byddwch yn cael gwahoddiad am brofion sgrinio serfigol bob tair blynedd. Gellir atal canser ceg y groth drwy sgrinio serfigol rheolaidd.

Am ragor o wybodaeth:

- Siaradwch gyda'ch meddyg teulu neu nyrs y feddygfa, ewch i Galw Iechyd Cymru: [www.nhsdirect.wales.nhs.uk/encyclopaedia/h/article/humanpapillomavirus\(hpv\)](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/encyclopaedia/h/article/humanpapillomavirus(hpv)) neu ffoniwch 0845 46 47 (neu 111 os yw ar gael yn eich ardal chi)
- Diweddariad diogelwch y brechiadau HPV: www.who.int/vaccine_safety/committee/topics/hpv/June_2017/en/
- Taflen wybodaeth i gleifion: www.medicines.org.uk/emc/product/261/pil
- Sgrinio Serfigol Cymru: www.cervicalscreeningwales.wales.nhs.uk/home