

Gwaedu Ar Ôl y Menopos (PMB) Clinig Un Stop

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Clinig B1, Ysbyty Castell-nedd Port Talbot

Beth yw PMB?

Rydych wedi cael eich atgyfeirio i'r Clinig Un Stop PMB gan eich meddyg teulu oherwydd rydych wedi profi gwaedu o leiaf 12 mis ar ôl i'ch mislifoedd stopio, neu waedu annormal wrth gymryd therapi adfer hormonau (HRT). Diben yr ymweliad hwn yw adnabod achos y gwaedu a thrafod yr archwiliadau a'r driniaeth angenrheidiol.

Dylai gwaedu ar ôl y menopos gael ei archwilio bob amser. Yn y rhan fwyaf o achosion, ni fydd unrhyw broblem ddifrifol yn cael ei chanfod, ond weithiau gwaedu yw'r arwydd cyntaf o glefyd difrifol, er enghraifft, canser.

Achosion PMB

Mae sawl peth yn achosi gwaedu ar ôl y menopos. Mewn dros 90% o achosion, mae'n rhywbeth syml iawn, yn enwedig os ydych yn cymryd HRT. Fodd bynnag, mewn lleiafrif o fenywod (llai na 10%) gall fod annormaledd yn leinin y groth (yr endometriwm) neu weithiau ar geg y groth (y serfics). Gall y celloedd yn y manau hyn droi'n annormal neu'n ganseraidd.

Hoffem bwysleisio nad oes tystiolaeth o ganser mewn dros 90% o'r holl achosion.

Sut mae PMB yn cael ei archwilio?

Cewch gynnig sgan uwchsain trawsweiniol a byddwn yn gofyn i chi dynnu'ch dillad o dan y gwasg. Nid oes rhaid paratoi'n arbennig ond byddwn yn gofyn i chi wagio'ch pledren ychydig cyn y sgan. Mae chwiliedydd bach yn cael ei basio'n ysgafn i mewn i'r wain ac wedyn gellir gweld delwedd uwchsain eich croth a'ch ofarïau.

Yn dilyn y sgan, byddwch yn gweld y meddyg neu'r nyrs arbenigol yn y clinig gynaeoleg, lle bydd canfyddiadau'r sgan yn cael eu trafod â chi a chewch gynnig hysterosgopi claf allanol a gaiff ei berfformio yn yr un apwyntiad.

Beth yw hysterosgopi?

Mae hysterosgopi yn driniaeth sy'n defnyddio telesgop manwl i edrych y tu mewn i'r groth. Mae'r driniaeth fel arfer yn cymryd tua 10 munud heb angen cael anesthetig cyffredinol. Byddwn yn gofyn i chi dynnu'ch holl ddillad o dan y gwasg, gwisgo gŵn ysbyty ac eistedd mewn cadair archwilio arbennig. Bydd nyrs wrth eich ochr drwy gydol y driniaeth.

Yn yr un ffordd â phan gewch brawf ceg y groth, bydd offeryn o'r enw sbecwlwm yn cael ei ddodi'n ysgafn yn y wain, er mwyn gweld ceg y groth. Bydd telesgop manwl yn cael ei basio trwy geg y groth ac i mewn i'r groth. Caiff dŵr halwynog di-haint ei gyflwyno i'r groth i wahanu'r waliau ychydig fel y gellir gweld y ceudod â'r telesgop. Os oes unrhyw bolypau'n bresennol, bydd y rhain naill ai'n cael eu tynnu neu bydd biopsi'n cael ei gymryd yn ystod yr hysterosgopi. Ar ôl yr hysterosgopi, mae'n gyffredin i dynnu sampl bach o feinwe o leinin y groth. Efallai y cewch rywfaint o anghysur a phoenau crampaidd 'tebyg i fislif', ond nid yw hyn yn para'n hir. Yna bydd unrhyw samplau biopsi'n cael eu hanfon i'r labordy i'w harchwilio.

Paratoi ar gyfer hysterosgopi

Cymerwch dabledi lleddfu poen, megis 1000mg o barasetamol a 400mg o ibuprofen, neu'r tabledi lleddfu poen arferol rydych yn eu cymryd gartref, un awr cyn yr apwyntiad. Gallwn roi anesthetig lleol yn ôl yr angen.

Mae'n bwysig eich bod yn **bwyta ac yfed yn ôl yr arfer** cyn eich ymweliad i atal teimlo'n benysgafn neu'n wanllyd.

Beth yw risgiau hysterosgopi?

Mae hysterosgopi'n cael ei ystyried yn driniaeth ddiogel ond mae rhai risgiau.

- Twll yn y groth. Mae hwn yn anghyffredin, ac yn digwydd mewn llai nag 1% o achosion. Y rhan fwyaf o'r amser mae'r anaf yn y groth yn gwella ar ei ben ei hun ond mae'n bosibl y cewch eich cadw dros nos yn yr ysbyty i gael eich monitro.
- Haint belfig. Nid yw hyn yn gyffredin ond efallai y bydd rhai pobl yn cael poen yn yr abdomen is, twymyn neu redlif drwg. Gellir trin hwn â gwrthfotigau.
- Mae cael delweddau o geudod y groth yn methu weithiau os yw agoriad y groth yn dynn iawn ac anodd ei ymledu. Os digwydd hyn yn ystod hysterosgopi dan anesthetig lleol, efallai y cewch gynnig ail hysterosgopi dan anaesthesia cyffredinol.
- Poen. Mae rhywfaint o anghysur i'w ddisgwyl ond nid ddylai hyn fod yn ddifrifol. Cymerwch dabledi lleddfu poen fel y nodir uchod.
- Mae colli gwaed sylweddol yn brin iawn. Efallai y bydd angen trallwysiad gwaed ar gyfer achosion o'r fath.

Ar ôl y driniaeth

Cewch eich hysbysu o'r hyn mae'r clinigydd wedi'i weld yn ystod y driniaeth ac a oes angen archwiliad pellach. Caiff unrhyw gwestiynau sydd gennych eu hateb. Mae'n bosibl y bydd angen cyfnod byr arnoch i wella ac felly rydym yn eich cynghori i orffwys am 15 munud yn yr ystafell aros lle cewch gynnig diod boeth. Dylech fedru mynd adref ar ôl hyn. Mae'n arferol i brofi gwaedu am hyd at dri diwrnod ar ôl y driniaeth ac efallai y cewch boen mislif mud am tua 24 awr. Rydym yn argymhell eich bod yn:

- defnyddio cadachau misglwyf yn hytrach na thamponau ar gyfer y gwaedu
- peidio â chael cyfathrach rywiol nes bod y gwaedu yn stopio
- cael rhywun i fynd â chi adref, er nid yw hyn yn orfodol
- peidio â dychwelyd i'r gwaith ar ddiwrnod y driniaeth. Gallwch ailafael yn eich gweithgareddau arferol y diwrnod canlynol.

A fydd angen rhagor o archwiliadau arnaf?

Weithiau rydym yn gofyn am brofion gwaed a sganiau ychwanegol. Mae hyn yn cynnwys sgan MRI neu CT. Byddai'r sganiau'n cael eu hesbonio'n llawn gan yr adran radioleg cyn dod.

Sut y byddaf yn gwybod am fy nghanlyniadau?

Gallwn roi canlyniadau dros y ffôn neu drwy ymgynghori ag un o'r meddygon yn y clinig PMB. Rhowch wybod i ni pa opsiwn fydd orau gennych.

Pryd y byddaf yn gwybod am fy nghanlyniadau?

Os cymerwyd unrhyw biopsïau mewn clinig, byddem fel rheol yn cysylltu â chi gyda'ch canlyniadau cyn gynted ag y bo modd. Gallai hyn gymryd hyd at bythefnos yn dilyn eich apwyntiad clinig.

Beth os oes angen triniaeth arnaf?

Os ydych wedi cael diagnosis o ganser, cewch eich atgyfeirio i dîm arbenigol arall a/neu feddyg ymgynghorol. Caiff hyn ei esbonio'n llawn pan gewch eich canlyniadau. Bob amser yn ystod eich asesiadau yn y clinig bydd meddyg ymgynghorol dynodedig yn gyfrifol am eich gofal a gallwch godi unrhyw gwestiynau neu bryderon gydag unrhyw aelod arall o'r tîm meddygol neu nyrsio.

Beth os oes angen i mi siarad â rhywun am fy nghanlyniadau?

Gallwch ein ffonio'n uniongyrchol ar **01639 862590 (Llun-Gwe 8.30-4.30)**.

Neu anfon e-bost atom yn **abm.pmbclinicenquiries@wales.nhs.uk**

Appointment queries

If you have any questions regarding your appointment, please contact:

- PMB Booking Office: 01656 754393
Or email: powopd@wales.nhs.uk
(Monday - Friday 8:30am – 4:00pm).
- Hysteroscopy Booking Office: 01639 862078
(Monday - Friday 8:30am – 5:00pm).
- Gynaecology clinic (B1) Reception: 01639 862080
(Monday - Friday 8:30am – 4:30pm).

Editorial Board: 1000
Publication Date: November 2018
Version: 1
Review Date: November 2020
Author: Women & Child Health