

FTWW

FAIR TREATMENT FOR
THE WOMEN OF WALES

WWW.FTWW.ORG.UK

TRINIAETH DEG
I FERCHED CYMRU



LLyfr Poced Chwalu Mythau Endometriosis gan FTWW

FTWW YW'R UNIG FUDIAD YNG NGHYMURU SY'N CAEL EI ARWAIN GAN GLEIFION
AC SY'N CANOLBWYNTIO'N LLWYR AR GYDRADDOLDEB IECHYD I FERCHED

Ydych chi'n byw gydag ENDOMETRIOSIS ('Endo')?

Os felly, mae'n siŵr eich bod chi wedi dechrau dod ar draws gwybodaeth anghywir am y cyflwr. Felly dyma **Lyfr Piced Chwalu Mythau Endometriosis gan FTWW**, sy'n rhoi'r GWIRIONEDD sydd ei angen arnoch chi i wrth-ddweud yr wybodaeth anghywir honno – lle bynnag rydych chi'n ei chlywed!

✗ *Does neb erioed wedi clywed am 'Endo', felly mae'n rhaid ei fod yn rhywbeth prin – gwir?*

✓ Anghywir! Mae'n effeithio ar 1 o bob 10 geneth / menyw, yn ystod yr oedran atgenhedlu yn bennaf, felly mae'r un mor gyffredin â diabetes neu asthma.

✗ *Rydych chi'n rhy ifanc i gael endo*

✓ Mae'r symptomau'n gallu dechrau cyn cyrraedd oedran y glasoed, ac mae rhai astudiaethau wedi dangos bod nam yn gallu bod yno cyn i chi gael eich geni!

✗ *Rydych chi'n rhy hen i gael endo*

✓ Mae endo yn dal yn gallu ymddangos ar ôl y menopos, yn enwedig os nad ydy'r clefyd erioed wedi cael ei dynnu oddi yno.

✗ *Mae beichiogrwydd yn gallu gwella endo*

✓ Mae symptomau rhai menywod yn gallu lleihau yn ystod beichiogrwydd. Fydd hynny ddim yn wir i bawb. Hefyd, mae'r symptomau'n gallu dychwelyd ar ôl i'r cyfnod beichiogrwydd neu fwydo ar y fron ddod i ben...

✗ Dim ond misglwyf gwael ydy hyn

✓ Os ydy misglwyf yn ddigon trwm a phoenus i wneud ysgol neu waith yn broblem, mae angen ymchwilio i hynny. Hefyd, mae'n bosib y bydd gennych chi symptomau pan na fyddwch chi ar eich misglwyf hyd yn oed, yn enwedig wrth i'r clefyd ddatblygu.

✗ Dim ond Syndrom Coluddyn Llidus (IBS) ydy hyn

✓ Mae IBS (gan gynnwys teimlo'n rhwym a / neu ddolur rhydd) yn gallu bod yn symptom o endo wrth ymyl neu ar y coluddion. Os ydych chi'n credu mai endo sy'n achosi'r problemau hyn, daliwch i sôn am y peth.

✗ Haint y llwybr wrinol (UTI) / haint a drosglwyddir yn rhywiol / llid y pendics ydy hyn

✓ Mae endo yn gallu achosi symptomau sy'n teimlo'n debyg iawn i'r problemau hyn. Os ydy'r pethau hyn wedi cael eu diystyru, neu os ydych chi wedi cael pob triniaeth sydd ar gael ar eu cyfer ac nad ydy hynny wedi gweithio, mae'n bosib iawn bod gennych chi endo!

✗ Bydd newid eich deiet a / neu osgoi cemegion yn eich gwella

✓ Mae astudiaethau'n dangos bod endo yn bodoli ers tro byd cyn i ni ddechrau defnyddio plastigion a siampŵs neu fwyta bwydydd wedi'u prosesu. Mae'n bosib y bydd defnyddio llai ar y rheini yn gwneud i chi deimlo'n iachach, ond fyddan nhw ddim yn cael gwared ar endo!

✗ Rydych chi'n cymryd / defnyddio triniaeth hormonaidd – does dim posibilrwydd mai endo sy'n achosi'ch symptomau!

✓ Anghywir eto! Mae'n gwbl bosib cael symptomau endo wrth ddefnyddio'r bilsen atal cenhedlu, coil a phigiadau menopos – hyd yn oed os nad ydych chi'n cael misglwyf o gwbl! Mae triniaethau hormonaidd yn gallu lleddfu'r symptomau i rai pobl – ond dydyn nhw ddim yn trin y clefyd sydd wrth wraidd hynny!

✗ Rydych chi wedi cael llawdriniaeth ar gyfer endo, a dylai hynny roi diwedd ar y mater!

✓ Weithiau mae'n bosib nad ydy'r endo wedi cael ei dynnu oddi yno'n llwyr, yn enwedig os ydy'r llawfeddyg wedi defnyddio techneg o'r enw 'abladu' (ablation), sy'n llosgi dim ond top yr endo i ffwrdd. Mae torri'r endo i ffwrdd yn opsiwn gwell, ond hyd yn oed wedyn, mae'n bosib methu'r endo ar brydiau. Mae'n glefyd cymhleth, a'r ffordd orau i'w drin ydy o dan ofal arbenigwr.

✗ Fe fyddwch chi'n iawn os cewch chi hysterectomi*

✓ Mae hysterectomi yn golygu tynnu'r groth (womb). Mae'n bosib y bydd hynny'n lleddfu'r symptomau i rai menywod, ond yn aml iawn bydd hynny oherwydd bod ganddyn nhw gyflwr yn ymwneud â'r groth hefyd, fel adenomyosis. I'r rhan fwyaf o gleifion endo, mae angen cael gwared ar y clefyd, yn hytrach na thynnu organau iach.

***Myth Ychwanegol – darnau o'ch croth / leinin eich croth sy'n glynu wrth ddarnau eraill y tu mewn i chi ydy endo - ymm, na. Mae endo yn debyg i leinin y groth ond, wrth edrych arno o dan chwyddwydr, mae'n wahanol iawn.**

✗ Mae'n ymddangos nad oes gan neb arall y clefyd yma!

✓ Mae nifer o bobl eraill yn teimlo'n union yr un fath â chi, ond mae llawer yn gyndyn o sôn am eu symptomau'n gyhoeddus. I gael rhagor o wybodaeth, awgrymiadau ynghylch hunanreoli a chefnogaeth gan bobl eraill sy'n deall y sefyllfa, ymunwch â grŵp ar-lein FTWW ar Facebook.

Ffynonellau defnyddiol o wybodaeth a / neu gymorth:

<http://endopaedia.info/>

<https://www.nice.org.uk/guidance/qs172>

<https://www.endometriosis-uk.org/>

DIM GWYLLTINEB, OND CHYDRADDOLDEB



WWW.FTWW.ORG.UK



INFO@FTWW.ORG.UK

CHWILIWCH AM FTWW WALES

