



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Taflen Wybodaeth i Gleifion ar Syndrom Ofariau Polysystig

### Adran Gynaecoleg

**Mae syndrom ofariau polysystig yn gyffredin. Gall achosi problemau gyda'r mislif, gyda phwysau, oedi cyn beichiogi a gall achosi i fwy o flew dyfu ar y breichiau a'r wyneb.**

#### **C. Beth yw Syndrom Ofariau Polysystig?**

A. Organau bach ger y groth yw ofariau. Swyddogaeth yr ofariau yw cynhyrchu wyau, hormonau a rheoli mislif. Gyda syndrom ofariau polysystig ni chynhyrchir wyau bob mis ac efallai na fydd mislif yn cael ei reoli. Mae ofariau'n edrych yn systig ar sgan uwchsain. Mae ofariau'n methu â chynhyrchu'r hormonau "rhyw" benywaidd arferol i mewn cyfrannau cywir.

#### **C. Pam fod syndrom ofariaidd polysystig gen i?**

A. Mae'n enetig (wedi'i etifeddu ar enedigaeth fel lliw llygaid neu wallt). Er eich bod mewn perygl o gael Syndrom Ofariau Polysystig o enedigaeth, Ni fydd y symptomau'n cychwyn nes y byddwch wedi cychwyn cael mislif. Weithiau dim ond ar ôl i rhywun roi pwysau ymlaen y bydd y symptomau'n cychwyn.

#### **C. Sut ydych chi'n profi am Syndrom Ofariau Polysystig?**

A. Gyda sgan uwchsain o'ch ofariau a phrofion gwaed.

#### **C. Pa broblemau y gall Syndrom Ofariau Polysystig eu hachosi?**

A. Gall achosi i chi roi pwysau ymlaen yn rhwydd, gwneud colli pwysau'n anodd, achosi mislif trwm, mislif afreolaidd neu fethu mislif, gwaedu cyson, mwy o flew yn tyfu ar yr wyneb a'r corff, problemau croen, cymryd mwy o amser i feichiogi a risg uwch o gamesgor.

#### **C. A oes modd ei wella?**

A. Nac oes, ond gellir trin pob un o'r symptomau yn effeithiol iawn.

#### **C. Beth yw'r triniaethau sydd ar gael?**

A. Mae'n dibynnu ar ba symptomau sy'n achosi problemau i chi.

#### **C. A oes unrhyw broblemau hirdymor yn deillio o gael ofariau polysystig?**

A. Oes, ond peidiwch â phoeni, gellir atal y rhain.

#### **Pwysau**

Gall colli pwysau fod yn anodd iawn, yn enwedig gyda Syndrom Ofariau Polysystig. Yn anffodus ni ellir chwifio ffon hud.

Mae cyfuniad o fwyta llai a gwneud mwy o ymarfer corff yn hanfodol. Gall cyngor gan ddietydd a chymorth gan nyrs practis neu glwb Weight Watchers helpu. Mae colli pwysau yn gwella holl symptomau Syndrom Ofariau Polysystig ac mae manteision hirdymor yn deillio o golli pwysau.

### **Trin Twf Blew**

Gall eillio, cwyro, defnyddio hufenau tynnu gwallt helpu ond rhaid gwneud hyn dro ar ôl tro. Gall triniaethau electrolysis a laser fod yn barhaol ond maent yn ddrud ac nid ydynt ar gael ar y GIG. Gall meddyginiaethau helpu gan gynnwys y bilsen atal cenhedlu. Os nad oes modd i chi gymryd y bilsen atal cenhedlu, gellir cymryd tabledi eraill, ond dim ond ar ôl 6 mis o driniaeth y byddwch yn gweld gwelliannau.

### **Trin Problemau gyda'r Mislif**

Gall cymryd y bilsen atal cenhedlu gyfun neu'r bilsen mini wneud mislif yn fwy rheolaidd ac yn ysgafnach. Nid yw cael mislif afreolaidd yn beryglus ar yr amod eich bod yn cael o leiaf 3 mewn blwyddyn.

### **Ffrwythlondeb**

Gall gymryd mwy o amser i feichiogi os ydych yn dioddef o Syndrom Ofariau Polysystig. Os na fyddwch yn beichiogi ar ôl 12 mis o gael rhyw heb ddiogelwch yn rheolaidd, efallai y bydd angen gwneud ymchwiliadau pellach. Yn aml, gall y driniaeth gynnwys cymryd tabledi yn unig.

### **Diabetes**

Mae Syndrom Ofariau Polysystig yn creu risg o ran datblygu diabetes yn nes ymlaen mewn bywyd. Mae hyn yn arbennig o wir os yw eich pwysau'n cynyddu. Mae colli pwysau yn bwysig iawn o ran atal problemau yn nes ymlaen mewn bywyd. Bydd eich meddyg yn cynnig prawf gwaed neu wrin i chi ar gyfer diabetes.

### **Clefyd y galon**

MAE'N BOSIB bod Syndrom Ofariau Polysystig yn ffactor risg o ran datblygu clefyd y galon yn y dyfodol yn enwedig os bydd eich pwysau'n cynyddu. Bydd eich meddyg yn cynnig prawf gwaed i chi er mwyn profi lefel eich colesterol, ffactor risg arall ar mewn perthynas â chlefyd y galon. Gellir trin colesterol. Bydd colli pwysau a gwneud ymarfer corff yn rheolaidd yn helpu i atal clefyd y galon.

### **Canserau**

Os oes gennych Syndrom Ofariau Polysystig a'ch bod yn cael mislif lai na 3 gwaith y flwyddyn, gallwch fod mewn perygl o ddatblygu canser y groth yn y dyfodol. Gellir atal hyn trwy gymryd meddyginiaeth sy'n rhoi misglwyf amlach i chi.

Hyd yn hyn nid oes unrhyw dystiolaeth bod unrhyw risgiau hirdymor eraill yn deillio o Syndrom Ofariau Polysystig.

Os oes gennych unrhyw bryderon neu gwestiynau, mae croeso i chi gysylltu â'ch meddyg.

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English**

