



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Beth sydd angen ichi ei wybod am Fannau Du ('Moles')?

Mae gan bron bob un farc tywyll neu fan du ar eu croen. Mae'r rhan fwyaf o fannau du cyffredin yn datblygu ar ôl i faban gael ei eni. Bydd rhai unigolion yn cael eu geni gyda mannau du neu fannau geni. Mae'r rhan fwyaf o'r rhain yn gwbl ddiniwed ac yn parhau felly am weddill eu hoes. Mae'r perygl y bydd man du yn datblygu i fod yn falaen (yn ganseraidd) yn arbennig o fach.

ARWYDDION PERYGLUS MEWN MAN DU

Beth yw'r arwyddion y gallai un o'ch mannau du fod yn falaen? Dylai unrhyw newidiadau mewn man du sy'n datblygu dros gyfnod o fisoedd yn hytrach na newid graddol dros ychydig flynyddoedd fod yn rhybudd ichi. Dyma'r newidiadau mewn mannau du sy'n golygu y dylech ymweld â'r meddyg:

1. Cynydd mewn maint: mae'r rhan fwyaf o fannau du mewn plant yn cynyddu mewn maint yn raddol wrth i blentyn dyfu. Nid yw hyn yn anarferol ac mae'n gwbl ddiniwed. Fodd bynnag, gallai unrhyw newid sylweddol mewn maint mewn oedolyn fod yn bwysig.
2. Newid mewn amlinelliad neu siâp: mae amlinelliad y rhan fwyaf o fannau du diniwed yn rheolaidd ac yn grwn neu'n hirgrwn. Cysylltwch â'ch meddyg os bydd amlinelliad man du'n troi'n afreolaidd neu'n betalog neu os bydd ei siâp yn newid mewn unrhyw ffordd.
3. Newid mewn lliw: y newid lliw mwyaf cyffredin wrth i felanoma ddatblygu yw newid o frown i las-ddu. Gall y man du gynnwys pob math o arlliwiau brown, glas, du a phinc. Dylech nodi y gall mannau du cwbl ddiniwed dywyllu wrth i unigolion gyrraedd y glasod ac yn ystod beichiogrwydd.
4. Cosi, gwaedu neu ddiferu: mae'r holl symptomau hyn yn gallu digwydd mewn mannau du anfalaen (nad ydynt yn ganseraidd), ond dylech roi gwybod i'ch meddyg amdanynt er gwaethaf hynny.

Gall unrhyw un o'r newidiadau hyn godi mewn man du anfalaen, ond maen nhw'n arwyddion y dylai eich meddyg gael golwg arno.

FFEITHIAU YNGLŶN Â MELANOMA MALAEN

- Mae newidiadau malaen mewn mannau du cyn i unigolion gyrraedd y glasod yn anghyffredin iawn.
- Mae melanoma malaen yn ganser difrifol ac mae'n gallu lladd. Fodd bynnag, os bydd yn cael ei drin yn ddigon cynnar (fel arfer drwy lawdriniaeth i gael gwared arno) mae modd gwella'n llwyr ohono.
- Er nad ydym yn gwybod beth yn union sy'n achosi melanoma malaen, nid oes unrhyw amheuaeth bod golau uwchfioled yn gallu achosi newid malaen. Yn benodol, mae'n bwysig osgoi llosgi eich croen yn yr haul ac osgoi bod allan yn yr haul am gyfnodau hir.
- Mae eich risg o ddatblygu melanoma malaen yn uwch os ydych yn llosgi'n hawdd yn yr haul, os oes gennych lygaid glas, gwallt coch neu frychni haul, neu os oes gennych lawer o fannau du ar eich corff.
- Byddwch yn hynod ofalus gyda chroen eich plant, oherwydd mae llosgi pan fydd rhywun yn ifanc iawn yn gallu cynyddu'r risg o ddatblygu melanoma yn hwyrach mewn bywyd.

COFIWCH – OS YDYCH YN POENI AM UNRHYW FAN DU – EWCH AT Y MEDDYG

Defnyddiwch y Dull Melanoma ABCDE

Os byddwch chi'n poeni am fan du yr ydych chi wedi sylwi arno ar eich croen, gall fod o gymorth ichi feddwl am y dull **ABCDE** o sylwi ar fannau du amheus:

A – Anghymesuredd ('Asymmetry'):

Ydy dau hanner y man du yn edrych yn wahanol i'w gilydd? Os dynnwch chi linell drwy ganol eich man du, a chreu dau hanner nad ydynt yn ymdebygu i'w gilydd, yna mae'r man du yn anghymesur. Cadwch mewn cof bod pob man du yn wahanol ac ni fyddant bob amser yn gwbl gymesur. Os sylwch ar anghymesuredd, efallai na fydd yn rhywbeth difrifol ar ei ben ei hun ond bydd angen iddo gael sylw pellach.



B - Border ('Border'): Borderi nad ydynt wedi eu diffinio'n amlwg neu sy'n afreolaidd. Mae borderi'r man du yn anghyfartal a'r ymylon yn betalog neu'n anwastad.



C – Lliw ('Colour'): Ydy'r lliw yn amrywio o un rhan o'r man du i'r nesaf? Mae gan felanoma wahanol arlliwiau o goch, gwyn neu las, ond fel arfer maent yn wahanol arlliwiau o frown neu ddu. Gall newidiadau mewn lliw, hyd yn oed os dim ond un lliw fydd hwnnw, fel man du sy'n tywyllu, hefyd fod yn symptom o felanoma.



D – Diamedr ('Diameter'): Mae melanomas fel arfer yn fwy o faint na rwber ar bensil (tua 6mm) pan roddir diagnosis, ond gallant ddechrau yn llai o faint na hynny.



E – Newid ('Evolving'): Os sylwch chi ar fan du sy'n dechrau newid neu os ddewch chi o hyd i friw sy'n cynyddu mewn maint neu'n newid lliw, ewch i weld y meddyg i gael gwybod a allai hyn fod yn arwydd cyntaf o ganser y croen (melanoma). Dylech chi hefyd gadw golwg am unrhyw smotiau sy'n codi mewn siâp cremen ar eich croen.

