

**CYFLYRAU'R FRON ANFALAEN**

# Gynaecomastia

(Welsh/Cymraeg)

## Ynglŷn â'r llyfryn hwn

Mae'n normal cael cwestiynau os ydych chi wedi cael diagnosis o gynecomastia, neu os ydych chi'n meddwl bod gennych chi gynecomastia.

Mae'r llyfryn hwn yn egluro beth yw gynecomastia, beth sy'n ei achosi, a pha driniaethau sydd ar gael.

## Beth yw gynecomastia?

Mae gynecomastia yn gyflwr cyffredin, diniwed (nid canser) lle mae meinwe'r fron wrywaidd wedi ehangu neu wedi chwyddo. Mae'n effeithio'n bennaf ar fechgyn yn eu harddegau a dynion hŷn, ond gall effeithio ar ddynion o unrhyw oedran.

Gall gynecomastia wneud i fechgyn yn eu harddegau deimlo'n bryderus yn aml, ac efallai y byddant yn poeni am oblygiadau hyn iddyn nhw.

Mae'r rhan fwyaf o fechgyn yn eu harddegau yn datblygu rhywfaint o gynecomastia. Fodd bynnag, mewn 9 o bob 10 achos bydd yn gwella ar ei ben ei hun dros amser.

## Symptomau gynecomastia

Gall gynecomastia effeithio ar feinwe'r fron mewn 1 ochr neu'r ddwy ochr.

Mae'r symptomau'n cynnwys:

- Ardal y fron yn dyner i'w chyffwrdd
- Ardal y fron yn boenus
- Lwmp neu chwydd (yn fwy cyffredin y tu ôl i'r deth ond gall ddigwydd yn unrhyw le yn ardal y fron, rhan uchaf y fron neu'r gesail)
- Bron neu fronnau sy'n amlwg yn fwy

Mae gynecomastia go iawn yn cael ei achosi gan chwyddiad meinwe'r fron. Mae hyn yn wahanol i ffug-gynecomastia, sef cynnydd mewn meinwe brasterog. Fodd bynnag, gall gynecomastia fod yn gymysgedd o gynecomastia gwirioneddol a ffug-gynecomastia.

# Beth sy'n achosi gynecomastia?

## Glasoed

Fel arfer, mae glasoed mewn bechgyn yn dechrau unwaith y byddwch chi'n cyrraedd eich ardegau, er y gallech chi sylwi ar newidiadau pan fyddwch chi mor ifanc â 10 oed.

Hyd at y glasoed, mae meinwe'r fron mewn bechgyn a merched yn datblygu yn yr un ffordd. Fodd bynnag, mae lefelau hormonau uwch yn ystod glasoed yn effeithio ar sut mae meinwe'r fron yn parhau i ddatblygu.

Efallai y byddwch yn sylwi bod eich bron yn dyner neu'n tyfu. Mae hyn oherwydd y bydd adegau yn ystod y glasoed pan fydd mwy o'r hormon estrogen na thestosteron yn eich corff. Mae hyn yn achosi i feinwe'r fron newid.

Os yw lefelau estrogen yn parhau i fod yn uwch na lefelau testosteron, bydd meinwe'r fron yn tyfu.

Erbyn tua 15 oed, mae testosteron yn dechrau setlo ar lefel gyson, uwch nag estrogen. Mae hyn yn atal yr estrogen rhag cael unrhyw effaith bellach ar feinwe'r fron.

Erbyn tua 19 oed, bydd unrhyw chwyddiad meinwe'r fron fel arfer wedi dechrau crebachu a mynd yn fwy fflat. Fodd bynnag, gall hyn gymryd peth amser.

## Heneiddio

Wrth i bobl fynd yn hŷn, maen nhw'n tueddu i gael mwy o fraster corff. Mae hyn yn cynhyrchu estrogen. Wrth i ddynion fynd yn hŷn, maen nhw hefyd yn cynhyrchu llai o testosteron. Gall y cyfuniad o fwy o estrogen a llai o destosteron achosi i'r fron fynd yn fwy.

Gall ennill pwysau yn ddiweddarach mewn bywyd fod yn arbennig o amlwg yn ardal y fron, gan arwain hefyd at fronnau mwy. Efallai y byddwch chi'n clywed hyn yn cael ei alw'n ffug-gynecomastia.

## Achosion eraill

### Cyflyrau meddygol

Gall gynecomastia fod yn symptom o rai cyflyrau meddygol. Fodd bynnag, yn y rhan fwyaf o achosion, mae'n annhebygol mai gynecomastia fydd yr unig symptom sydd gennych.

Mae'n bwysig gweld eich meddyg teulu, a fydd yn asesu eich symptomau. Gallant eich atgyfeirio at glinig y fron i gael profion.

### Cyffuriau (ar bresgripsiwn a hamdden)

Gall rhai cyffuriau, ar bresgripsiwn a rhai hamdden, achosi gynecomastia.

Gall sawl math o gyffuriau newid y cydbwysedd hormonaidd yn y corff ac achosi gynecomastia. Mae'r rhain yn cynnwys cyffuriau a gymerir ar gyfer:

- Pwysedd gwaed uchel
- Cyflyrau'r galon
- Rhai cyflyrau seiciatrig
- Wlserau stumog

Gall rhai triniaethau canser (megis therapïau hormonaidd), gwrthfotigau, cyffuriau hamdden fel cannabis a chyffuriau a gymerir i adeiladu cyhyrau (steroidau anabolig) hefyd achosi gynecomastia.

### Cynhyrchion llysiuol

Mae rhai atchwanegiadau llysiuol a chynhyrchion gofal croen yn cynnwys estrogen. Gall hyn gynyddu lefel yr estrogen yn eich corff neu efelychu effaith estrogen.

Unwaith y byddwch chi'n rhoi'r gorau i ddefnyddio'r atchwanegiadau a'r cynhyrchion hyn, bydd yr effeithiau'n dod i ben. Yn y pen draw, bydd y meinwe'r fron chwyddedig yn setlo i lawr.

## Bod yn ordrwm

Mae braster y corff yn cynhyrchu estrogen, a gall cynnydd mewn estrogen wneud i feinwe'r fron dyfu.

Mae ymarfer corff a diet cytbwys yn bwysig ar gyfer cynnal pwysau iach.

## Alcohol

Mae yfed llawer o alcohol yn achosi i feinwe'r fron dyfu. Mae hyn oherwydd y gall alcohol ysgogi'r afu, gan leihau lefel y testosteron a chynyddu lefel yr estrogen.

Weithiau nid yw'n bosibl dweud pam eich bod wedi datblygu gynecomastia, ond ni fydd peidio â gwybod yr achos yn effeithio ar yr opsiynau triniaeth.

**GWYBODAETH**

# Sut mae gynecomastia yn cael ei ddiagnosisio?

## Gweld eich meddyg teulu

Os ydych chi'n teimlo bod y chwydd yn meinwe eich bron yn achosi embaras, neu os ydych chi'n poeni, ewch i weld eich meddyg teulu.

Fel arfer, bydd eich meddyg teulu yn gallu cadarnhau a oes gennych gynecomastia.

## Atgyfeiriad at glinig y fron

Weithiau, gall eich meddyg teulu eich atgyfeirio at glinig y fron lle byddwch yn cael eich gweld gan feddyg neu nyrs arbenigol.

Yn y clinig byddwch chi'n cael archwiliad o'ch bron.

Efallai y bydd angen i chi gael profion eraill i wneud diagnosis pendant. Gall y profion hyn gynnwys:

- Mamogram (pelydr-x o'r fron)
- Sgan uwchsain – yn defnyddio tonnau sain i gynhyrchu delwedd
- Allsugniad nodwydd fân – yn defnyddio nodwydd fân a chwistrell i gymryd sampl o gelloedd i'w harchwilio o dan ficrosgop
- Biopsi craidd – yn defnyddio nodwydd wag i gymryd sampl fach o feinwe'r fron i'w harchwilio o dan ficrosgop

Gan y gall gynecomastia fod yn symptom o gyflyrau eraill, efallai y bydd eich arbenigwr eisiau archwilio rhannau eraill o'ch corff.

Gall hyn gynnwys eich:

- Gwddf
- Abdomen (bol)
- Ceilliau

Efallai y byddan nhw hefyd yn gofyn i chi gael profion pellach, fel prawf gwaed.

Gallwch ddarllen mwy am yr hyn i'w ddisgwyl mewn apwyntiad clinig y fron yn ein llyfryn **Eich apwyntiad clinig y fron**.

## Triniaeth a dilyniant

### Nid oes angen unrhyw driniaeth ar gynecomastia fel arfer

Yn y rhan fwyaf o achosion, ni fydd angen unrhyw driniaeth na dilyniant arnoch os oes gennych gynecomastia.

Fodd bynnag, mae'n bwysig mynd yn ôl at eich meddyg teulu os yw meinwe eich bron yn tyfu'n fwy neu'n mynd yn boenus, neu os oes gennych unrhyw symptomau newydd.

Fel arfer, mae gynecomastia mewn bechgyn yn eu harddegau yn gwella ar ei ben ei hun dros amser.

I rai pobl, cael gwared ar achos y gynecomastia yw'r cyfan sydd ei angen i leihau'r meinwe chwyddedig y fron. Gall hyn olygu newid meddyginiaethau, lleihau pwysau corff gormodol neu leihau faint o alcohol rydych chi'n ei yfed.

Weithiau efallai y bydd angen triniaethau cyffuriau ar bobl neu, yn anaml iawn, llawdriniaeth.

### Triniaethau â chyffuriau

Efallai y bydd eich arbenigwr yn rhagnodi cyffuriau i chi i drin gynecomastia. Sef:

- Tamoxifen
- Atalyddion aromatase (er bod y rhain yn cael eu rhagnodi'n achlysurol iawn)

Nid yw'r holl driniaethau hyn wedi'u trwyddedu i'w defnyddio mewn gynecomastia. Fodd bynnag, dangoswyd eu bod yn ddefnyddiol wrth ei drin. Bydd eich arbenigwr eisiau i chi gael apwyntiadau dilynol rheolaidd os cewch unrhyw un o'r rhain ar bresgripsiwn.

Nid oes unrhyw ganllawiau ynghylch pa driniaeth y dylid ei hystyried yn gyntaf.

Efallai y byddwch chi'n profi sgil-ffeithiau wrth gymryd unrhyw un o'r cyffuriau a restrir.

Gall eich gynecomastia ddychwelyd ar ôl i chi roi'r gorau i gymryd y cyffuriau hyn. Os bydd hyn yn digwydd, efallai yr hoffech fynd yn ôl at eich arbenigwr.

## Tamoxifen

Fel arfer, rhoddir Tamoxifen fel triniaeth ar gyfer canser y fron. Fodd bynnag, mae astudiaethau wedi dangos ei fod hefyd yn effeithiol wrth drin gynecomastia poenus.

Mae Tamoxifen yn gweithio trwy ostwng faint o estrogen sydd yn y corff. Mewn dynion, mae hyn yn lleihau maint meinwe'r fron.

Gallwch gymryd Tamoxifen fel tabled. Bydd eich arbenigwr yn eich cynghori pa ddos i'w gymryd ac am ba hyd.

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ddarllen ein llyfryn **Tamoxifen** i gael rhagor o wybodaeth gyffredinol am ei sgil-ffeithiau.

## Atalyddion aromatase

Mae atalyddion aromatase yn gyffuriau a ddefnyddir fel triniaeth ar gyfer canser y fron. Mae rhywfaint o ymchwil yn awgrymu y gallent fod yn effeithiol wrth drin gynecomastia, ond mae angen mwy o ymchwil.

Gallwch gymryd atalyddion aromatase fel tabled. Bydd eich arbenigwr yn dweud wrthyhych pa ddos i'w gymryd ac am ba hyd.

Gall atalyddion aromatase gael sgil-ffeithiau fel poen yn y cymalau a lleihau cryfder esgyrn. Fodd bynnag, gall y sgil-ffeithiau hyn ddibynnu ar ba mor hir rydych chi'n cymryd atalyddion aromatase.

Efallai y byddwch yn ei chael hi'n ddefnyddiol darllen ein llyfrynau unigol atalyddion aromatase (anastrozole, exemestane a letrozole) i gael gwybodaeth fwy gyffredinol am y cyffuriau a'u sgil-ffeithiau.

## Llawdriniaeth

Gellir argymhell llawdriniaeth ar gyfer gynecomastia mewn amgylchiadau eithriadol. Nid yw ar gael ar y GIG ac mae'n fwyaf tebygol y byddwch angen Cais Cyllido Unigol, sef cais y gall eich arbenigwr neu'ch meddyg teulu ei wneud ar eich rhan.

Nid yw llawdriniaeth ar gyfer gynecomastia yn syml. Bydd y math o lawdriniaeth yn dibynnu ar faint eich gynecomastia a faint o groen dros ben sydd gennych.

Nod llawdriniaeth yw cael gwared ar feinwe gormodol yn y fron. Weithiau gall hyn olygu mwy nag 1 llawdriniaeth.

Bydd eich llawfeddyg y fron yn eich asesu cyn penderfynu ar y llawdriniaeth fwyaf priodol i chi.

Mae liposugno (triniaeth lawfeddygol lle mae braster yn cael ei dynnu o'r ardal yr effeithir arni) yn un o'r triniaethau mwyaf cyffredin. Gall fod yn driniaeth ar ei phen ei hun neu ei defnyddio ar yr un pryd â llawdriniaeth lleihau'r fron, a elwir weithiau'n famoplasti lleihau. Gellir gwneud llawdriniaeth lleihau'r fron heb liposugno hefyd.

Gan fod y triniaethau hyn yn gadael rhywfaint o feinwe'r fron, gallai eich gynecomastia ddychwelyd o hyd.

## Sut y gallwch fod yn teimlo

Os ydych chi'n mynd trwy'r glasoed ac yn ymdopi â newidiadau corfforol eraill, efallai y byddwch chi'n ei chael hi'n arbennig o anodd trafod y twf neu boen yn eich bron gydag unrhyw un. Mae hyn yn golygu nad yw bechgyn yn eu harddegau yn aml yn sylweddoli pa mor gyffredin yw gynecomastia.

Gall dynion hŷn boeni bod y newidiadau i feinwe eu bron yn arwydd o ganser. Nid yw cael gynecomastia yn cynyddu eich risg o ddatblygu canser y fron, ond mae'n dal yn bwysig bod yn ymwybodol o'ch bron. Ewch yn ôl at eich meddyg teulu os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw newidiadau eraill, waeth pa mor fuan y mae'r rhain yn digwydd ar ôl i chi gael diagnosis o gynecomastia.

Gallwch ddysgu mwy am fod yn ymwybodol o'ch bronnau yn ein llyfryn **Adnabod eich bronnau: canllaw i ymwybyddiaeth a sgrinio'ch bronnau**. Er bod y llyfryn hwn wedi'i anelu'n bennaf at fenywod, mae'r arwyddion a'r symptomau i chwilio amdanynt yn debyg iawn.

## Cefnogaeth bellach

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am gynecomastia neu os ydych chi eisiau trafod pethau, gallwch ffonio ein llinell gymorth ar **0808 800 6000** a siarad ag un o'n tîm.





**BREAST  
CANCER  
NOW**

**Ni yw prif elusen cancer y fron y DU. Ac rydym yn cyfuno pŵer gwyddoniaeth a chefnogaeth i newid cancer y fron.**

### **Gwyddoniaeth sy'n achub bywydau**

Datgelu sut mae cancer y fron yn datblygu ac yn lledaenu. Triniaethau newydd a gwell a all ddod o hyd i gelloedd cancer a'u dinistrio. Ac un diwrnod, iachâd a all ei atal yn llwyr.

### **Cymorth sy'n newid bywyd**

Gwybodaeth arbenigol am bopeth o arwyddion a symptomau i gemotherapi. Cymorth fel y gallwch fyw'n dda. Cwrdd â phobl sy'n mynd trwy'r un peth - pobl sy'n ei ddeall.

### **Ymgyrchoedd sy'n gwneud newid**

Gwneud yn siŵr bod pawb yn gwybod pwysigrwydd gwirio eu bronau a'u brestiau, a'r arwyddion i edrych amdanynt. Gwthio am ddiagnosis a gofal gwell. Gwneud yn siŵr y gall pawb gael y cyffuriau sydd eu hangen arnynt.

**Nid ydym yn cael unrhyw gyllid gan y llywodraeth na'r GIG am ein gwybodaeth na'n cefnogaeth. Rydym yn dibynnu ar ein cefnogwyr i wneud i newid ddigwydd.**

Felly os ydych chi wedi canfod bod yr wybodaeth hon yn ddefnyddiol ac yr hoffech ein cefnogi, ewch i:

**[breastcancernow.org/give](https://breastcancernow.org/give)**

# Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Ysgrifennwyd **Gynaecomastia** gan arbenigwyr clinigol Breast Cancer Now, ac fe'i hadolygwyd gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol a phobl yr effeithir arnynt gan ganser y fron.



Am restr lawn o'r ffynonellau a ddefnyddiwyd gennym i ymchwilio iddo:

E-bost **health-info@breastcancer.org**



Gallwch archebu neu lawrlwytho mwy o gopïau o

**breastcancer.org/publications**



Rydym yn croesawu eich adborth ar y cyhoeddiad hwn:

**health-info@breastcancer.org**



Ar gyfer fersiwn print bras, Braille neu CD sain:

E-bost **health-info@breastcancer.org**

## Ymwadiad meddygol

Rydym yn gwneud pob ymdrech i sicrhau bod ein gwybodaeth iechyd yn gywir ac yn gyfredol, ond nid yw'n disodli'r wybodaeth a'r gefnogaeth gan weithwyr proffesiynol yn eich tîm gofal iechyd. Cyn belled ag y caniateir gan y gyfraith, nid yw Breast Cancer Now yn derbyn atebolrwydd mewn perthynas â defnyddio unrhyw wybodaeth sydd wedi'i chynnwys yn y cyhoeddiad hwn, na gwybodaeth trydydd parti sydd wedi'i chynnwys neu y cyfeirir ati ynddo.

## Gwybodaeth arbenigol ar iechyd y fron.

P'un a ydych chi'n poeni am ganser y fron. Eisiau gwybod yr arwyddion a'r symptomau i gadw golwg amdanynt. Neu ddim yn siŵr beth i'w wneud os byddwch chi'n sylwi ar newid. Rydyn ni yma.

Ffoniwch **0808 800 6000** i siarad ag un o'n nyrsys.

Ewch i **breastcancernow.org** nawr am wybodaeth am ganser y fron y gallwch ymddiried ynddi.

## Breast Cancer Now

6th Floor  
The White Chapel Building  
10 Whitechapel High Street  
London E1 8QS

