

Gellid atal hanner y canserau drwy newid ein ffordd o fyw

reduce the risk

CANCER RESEARCH UK
Cymru



rhoi'r gorau i ysmegu

Dyma'r anrheg orau y gallech ei rhoi i chi eich hun. Gwyddom ei bod yn anodd, ond mae cymorth a thriniaethau effeithiol ar gael i'ch helpu i roi'r gorau i ysmegu neu gnoi tybaco. Rhowch y gorau iddi nawr a gallwch leihau'r risg o gael cancer yn sylweddol.



cadw'n iach

Gallwch leihau eich risg o gael cancer drwy gadw pwysau iach. Mae bod dros bwysau neu yn ordew yn cynyddu eich risg o gael sawl math o ganser. Ceisiwch gydbwysu'r egni rydych yn ei gael o fwyd gyda'r egni rydych yn ei losgi drwy weithgarwch. Mae 30 munud o ymarfer corff cymedrol bum gwaith yr wythnos fel cerdded yn gyflym, garddio neu nofio yn eich cadw'n iach.



bwytu ac yfed yn iach

Ceisiwch gadw lefel eich alcohol yn isel a dilynwch ddeiet iach er mwyn lleihau'r risg. Mae alcohol yn cynyddu eich risg o gael rhai canserau arbennig, hyd yn oed yn fwy os ydych yn ysmegu. Ceisiwch leihau faint rydych yn ei yfed. Ceisiwch ddilyn deiet cytbwys, iach, sy'n cynnwys digon o ffrwythau a llysiau – o leiaf bum dogn y dydd.



cadwch o lygad yr haul

Cadwch eich hun o lygad yr haul a'i belydrau niweidiol. Byddwch yn ofalus a pheidiwch â gadael i'ch croen losgi. Cadwch lygad ar eich manau geni ac ewch i weld y meddyg os byddant yn newid, neu os cewch frychau haul anarferol. Ceisiwch osgoi defnyddio gwelyau haul.



cymernwch ofal ohonoch eich hun

Archwiliwch eich corff, byddwch yn ymwybodol o unrhyw newidiadau a chysylltwch â'ch meddyg os byddwch yn sylwi ar unrhyw beth anarferol. Ewch i gael eich sgrinio pan gewch wahoddiad - gallai arbed eich bywyd.