Ail gynhyrchwyd yn dilyn caniatad hael Newyddion BBC.

Mae'n unfed awr ar ddeg ar gancr y croen ymhlith pobl ifanc

"Os na wnaiff pobl ifanc newid eu ffyrdd a dysgu amddiffyn eu hunain yn iawn yn yr haul yna gallen ni wynebi argyfwng cancr difrifol.

Dr Charlotte Proby, Ymchil Cancr y DU

Dywed arbenigwyr, bod nifer o bobl ifanc yn wynebi'r posibilrwydd o ddatblygu cancr y croen os byddant yn parhau i anwybyddu rhybuddion i ddiogelu eu hunain rhag yr hau.

Darganfyddodd arolwg gan Ymchwil Cancr y DU fod dros dri chwarter o Brydeinwyr 16-24 a ymatebodd eisiau lliw haul er gwaethaf risg o ddal cancr.

Mae achosion difrifol o malignant melanoma wedi codi 24% mewn pum mlynedd.

Mae'r elusen wedi ymuno gyda gweinidogion i lansio ymgyrch addysg i'r cyhoedd.

Tra bod pobl ifanc yn cael eu rhybuddio yn barhaol am beryglon gory fed a rhyw heb ddiogewlch, nid oes digon yn cael ei wneud i'w rhybuddio nhw ynglŷn â pheryglon bod allan yn yr haul ormod.

Mae arbenigwyr yn poeni y bydd cynnydd yn y nifer o wyliau tramor a chynnydd yn nhymeredd y DU yn rhoi mwy o bobl mewn risg.

Yn 1995 roedd yna 5,626 o achosion newydd o melanoma ym Mhrydain ond erbyn 2000 roedd y ffigwr yma wedi codi i 6,967.

Gwelyau Haul

Fe ganfyddodd arolwg CRUK o mwy na 1,800 o oedolion fod 70.6% o'r rhai rhwng 16 i 24 yn hoffi neu yn anelu at gael lliw haul ar wyliau, gyda dim ond 7.7% yn dweud eu bod yn osgoi ceisio cael lliw haul.

Menywod ifanc oedd y rhai mwyaf tebygol i geisio cael lliw haul ac i ddefnyddio eli haul gyda lefelau 'SPF' isel.

Yn ddiweddar yn y mis galwodd CRUK a'r Gymdeithas Gwelyau Haul i blant dan 16 i gael eu gwahardd rhag defnyddio gwelyau haul oherwydd bod y risg cancr mor uchel.

Yn ôl gwyddonwyr mae gorwedd ar wely haul am gyfnodau di ben draw yn niweidio celloedd y croen cyn weithed â gorwedd yn yr haul heb unrhyw amddiffyniad am rhy hir.

Diogelwch y r haul
Arhoswch allan o'r haul rhwng 1100-1500
Gorchuddiwch eich hunain

Gwisgwch sbectol haul gydag amddifyniad UV
Peidiwch byth a llosgi
Defnyddiwch eli haul ffacto 15+
Cymerwch ofal arbennig o blant
Peidiwch byth a defnyddio gwelyau haul

Nodiadau Meddygol: Cancrau y croen

Galwodd ymgyrchwyr ar i unrhyw barlwr sy'n cael ei reoli gan fwydo ceiniogau i'r peiriannau gael eu cau i lawr ac roeddent yn argymell yn gryf bod unrhyw fusnesau lliw haul eraill yn gorfod dilyn canllawiau Ewropeaidd.

Bob blwyddyn mae tua 1,700 o bobl yn mawrw o melanoma – y trydydd cancr mwyaf cyffredin ymlith pobl rhwng 15 a 39.

Mae mwy na 62,500 o achosion nad yw'n gancr croen melanoma hefyd yn cael ei recordio ym Mhrydain yn flynyddol.

Yn ôl Dr Charlotte Proby, dermatolegydd i Ymchwil Cancr y DU, " Mae mwyafrif o arddegwyr yn tyfu fyny gyda'r obsesiwn yma am gael lliw haul tra ar wyliau. Ond mae croen ifanc yn hynod o fregus i belydrau UV

Os na wnaiff pobl ifanc newid eu ffyrdd a dysgu amddiffyn eu hunain yn iawn yn yr haul yna gallen ni wynebi argyfwng cancr difrifol.

Mae'r neges yn treiddio yn araf bach, ond fel mae'r arolwg yn dangos, mae yna ddifyg ymwybyddiaeth mawr yn dal i fod am beryglau posib llosgi yn yr haul."

Mae Ymchwil Cancr y DU a'r Adran Iechyd yn ffocysu eleni ar ymgyrch 'Sunsmart' ar y cyd er mwyn dweud wrth bobl ifanc a mamau i blant ifanc sut i gadw'n ddiogel yn yr haul.

Cyhoeddodd y gweinidog iechyd Melanie Johnson bod yr Adran Iechyd yn bwriadu buddsoddi £400,000 i'r ymgyrch dros y dair blynedd nesaf.

"Pan ystyriwch chi bod llosgi yn yr haul pan yn ifanc yn cynyddu'r posibilrwydd o gael cancr pan yn hŷn, mae pwysigrwydd yr ymgyrch "Sunsmart" yma yn amlwg i bawb."

http://news.bbc.co.uk/1/hi/health/3580315.stm