Taflen Ffeithiau ar Ffibromyalgia a'r Menopos

Ffibromyalgia

Nodweddir ffibromyalgia gan:

- Symptomau cyhyrysgerbydol
- Poen a stiffrwydd sy'n lledaenu i fannau eraill o'r corff

Mae symptomau cyffredin eraill a adroddir yn cynnwys:

- Aflonyddwch cysgu
- Blinder
- Anhwylderau hwyliau
- Camweithrediad gwybyddol neu "Niwl Ffibro"

Mae ffibromyalgia yn effeithio'n bennaf ar fenywod a gall amlygu ar unrhyw oedran, gyda symptomau fel arfer yn dod i'r amlwg rhwng 40 a 60 oed, yn cyd-fynd â'r cyfnod trawsnewid hormonaidd [2].

Mae rhai menywod sydd wedi cael diagnosis o ffibromyalgia yn y gorffennol yn nodi bod symptomau ffibromyalgia yn gwaethygu tua dechrau'r menopos. Mae tua 70% o fenywod yn profi poen cyhyrysgerbydol yn ystod y menopos. [1].

Yn ogystal, efallai y bydd cynnydd yn nifer yr achosion o ffibromyalgia newydd ar yr adeg hon [1].

Cwsg

Adroddir bod rhwng 75% a 90% o gleifion sydd â ffibromyalgia yn dioddef o aflonyddwch cysgu.

Mae cwynion sy'n gysylltiedig â chwsg yn aml yn cynnwys;

- Ansawdd cwsg gwael
- Cwsg tameidiog
- Anhawster syrthio i gysgu
- Cwsg nad yw'n adferol
- Deffro'n gynnar

Mae gan anhwylderau cwsg effaith enfawr ar symptomau ffibromyalgia, gan gynnwys problemau cyhyrysgerbydol, poen, blinder, anhwylderau hwyliau a swyddogaeth wybyddol [2].

Mae cwsg gwael wedi'i adrodd mewn bron i 90% o gyfranogwyr sydd â ffibromyalgia. Mae cwsg a Ffibromyalgia yn arddangos perthynas gydfuddiannol, felly mae ansawdd cwsg yn gwaethygu gyda difrifoldeb symptomau ffibromyalgia [3].

Menopos

Yn ystod cyfnod trawsnewid y menopos, mae tua 70% neu fwy o fenywod yn profi symptomau sy'n gysylltiedig â diffyg oestrogen.

Mae symptomau cyffredin a adroddir yn cynnwys:

- Pyliau o wres
- Aflonyddwch cysgu
- Chwysu yn ystod y nos
- Cylchredau mislif afreolaidd
- Sychder y wain
- Camweithrediad rhywiol
- Gorbryder a hwyliau isel
- Poen a stiffrwydd yn y cymalau

Mae'r symptomau hyn yn gysylltiedig â chyfnod trawsnewid y menopos, gyda chynnydd graddol mewn adroddiadau o'r menopos cynnar i'r menopos hwyr [2].

Triniaeth ar gyfer y Menopos

Mae GIG Cymru [4] yn awgrymu'r canlynol:

- Therapi Adfer Hormonau (HRT) – tabledi, patsys croen, geliau a mewnblaniadau sy'n lleddfu symptomau'r menopos trwy ddisodli oestrogen.
- Eliïau estrogen, iraid neu leithyddion y wain ar gyfer sychder y wain.
- Therapi Ymddygiad Gwybyddol (CBT) – math o therapi siarad a all helpu gyda hwyliau isel a gorbryder.
- Bwyta deiet iach a chytbwys a gwneud ymarfer corff yn rheolaidd. Gall cynnal pwysau iach ac aros yn ffit ac yn gryf wella rhai symptomau'r menopos.

Ffibromyalgia a'r Menopos

Mae cysylltiad rhwng gostyngiad mewn hormonau rhyw (estrogen, testosteron a phrogesteron) a symptomau Ffibromyalgia.

Mae rhai menywod sydd â Ffibromyalgia wedi profi menopos cynnar, gyda symptomau naill ai'n dechrau neu'n gwaethygu ar ôl y menopos.

Yn ogystal, mae menywod sy'n profi menopos cynnar yn tueddu i fod â lefelau uwch o sensitifrwydd i ysgogiadau poen a rhai nad ydynt yn boen o'i gymharu â'r rhai sy'n profi menopos hwyr [2].

Opsiynau Cymorth

Sesiwn Ymwybyddiaeth Menopos ar Opsiynau, Cyngor, Gwybodaeth (OAK)

Cynhelir y sesiynau gan Nyrs Glinigol Arbenigol sy'n rhoi atebion i'r cwestiynau canlynol:

- Beth yw Menopos?
- Beth yw'r symptomau?
- Sut y gallaf reoli'r symptomau?
- Pa driniaethau sydd ar gael?
- A yw HRT yn ddiogel?

Os hoffech fwy o wybodaeth neu os hoffech ddod i un o'r sesiynau, cysylltwch â'r tîm ar:

01495 768645 neu OAKReferrals.ABB@wales.nhs.uk

Gwasanaeth Rheoli Symptomau

Mae rheoli ffibromyalgia fel arfer yn cynnwys dull amlochrog, gan gynnwys ymarfer corff, rheoli straen a gwneud addasiadau ffordd o fyw sydd wedi'u teilwra i anghenion yr unigolyn.

Er nad oes iachâd ar gyfer ffibromyalgia, rydym yn gwybod y gall cymorth i reoli symptomau, megis poen, blinder a blinder gwybyddol (niwl yr ymennydd) a dysgu sgiliau wrth reoli egni fod o gymorth. Rydym hefyd yn gallu cynnig cymorth gyda phroblemau o ran gwaith ac addysg, cwsg, hwyliau isel a gorbyder a achosir gan ffibromyalgia.

Y nod yw helpu pobl i gael ansawdd bywyd gwell, gan wneud mwy o'r hyn sy'n bwysig iddynt o fewn y terfynau gwirioneddol a osodir arnynt gan eu cyflwr.

Rydym yn cynnig:

- Sgyrsiau sy'n Benodol i Gyflyrau ar gyfer Ffibromyalgia, ME/CFS a Covid Hir
- Gweithdai sy'n benodol i symptomau ar gyfer Rheoli Egni, Niwl yr Ymennydd, Anadlu Anhwylderol, Straen a Lles
- Cymorth ar sail 1:1 gyda Chydlynydd Therapi Galwedigaethol, Ffisiotherapi, Seicoleg, Ymarfer Corff/Adsefydlu

Os hoffech fwy o wybodaeth neu os hoffech ddod i un o'r sesiynau, cysylltwch â'r tîm ar:

03330 415379 neu Abb.symptommanagementservice@wales.nhs.uk

https://bipab.gig.cymru/ysbytai/a-y-o-wasanaethau/gwasanaeth-rheoli-symptomau/gwybodaeth-i-oedolion/

Gwent yn Symud yn Well

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan wedi datblygu'r wefan hon i helpu cymuned BIPAB i ofalu am eu hesgyrn, eu cymalau a'u cyhyrau.

Am fwy o wybodaeth, ewch i: https://gwentynsymudynwell.gig.cymru/

1. Clarke, J., Briggs, P., & Goebel, A. (2025). Fibromyalgia and the menopause transition – what's what? Implications for patient outcomes. Post Reproductive Health, 31(1), 50–53. https://doi.org/10.1177/20533691251325688
2. Vidal-Neira, L. F., Neyro, J. L., Maldonado, G., Messina, O. D., Moreno-Alvarez, M., & Ríos, C. (2024). Climacteric and fibromyalgia: a review. *Climacteric*, *27*(5), 458–465. https://doi.org/10.1080/13697137.2024.2376190
3. Dias RCA, Kulak Junior J, Ferreira da Costa EH, Nisihara RM. Fibromyalgia, sleep disturbance and menopause: Is there a relationship? A literature review. *Int J Rheum Dis*. 2019; 22: 1961–1971. **https://doi.org/10.1111/1756-185X.13713**
4. https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/m/article/menopause?locale=cy&term=A