Cyngor ar fewnanadlu mwg

Beth yw Mewnanadlu Mwg?

Mae mewnanadlu mwg yn digwydd pan fyddwch chi'n anadlu nwyon a gronynnau mwg niweidiol. Mae mwg fel arfer ond yn achosi cosi ysgafn ac nid oes angen llawer o driniaeth ar gyfer hynny, os o gwbl.

Weithiau gall anadlu gronynnau mwg lidio'ch ysgyfaint a'ch llwybrau anadlu a fydd yn achosi iddynt chwyddo gan arwain at anhawster anadlu.

Gall symptomau gymryd hyd at 36 awr i ymddangos a gallant amrywio yn ôl y math o gysylltiad â mwg a hyd y cysylltiad.

Beth yw carbon monocsid?

Nwy a gynhyrchir pan fydd sylweddau'n cael eu llosgi yw carbon monocsid, a gall fod yn beryglus gan ei fod yn lleihau lefelau ocsigen yn y corff. Y driniaeth, os bydd rhywun wedi anadlu carbon monocsid, yw anadlu crynodiadau uchel o ocsigen, sy'n cyflymu'r broses o'i dynnu o'r gwaed.

Symptomau Cyffredin
• Diffyg anadl • Peswch • Brest dynn • Gormodedd o sbwtwm • Llid i'r llygad • Llais cryg • Cyfogi/chwydu

Os oes angen asesiad arnoch, efallai bydd y canlynol yn digwydd:

- Bydd clinigwr yn holi ac yn cofnodi am ba hyd ac ym mha amgylchiadau buoch yn anadlu'r carbon monocsid. Bydd hefyd yn gofyn os oes gennych losgiadau thermol ar eich croen.
- Bydd y clinigwr yn eich archwilio i weld os oes arwyddion o ddiffyg anadl neu os yw'r frest yn dynn.
- Arsylwir a nodir lefelau ocsigen, cyfradd curiad y galon, cyfradd resbiradol a phwysedd gwaed.

- Bydd y clinigwr yn holi am eich hanes meddygol oherwydd gall cleifion â chlefyd anadlol a chardiaidd fod mewn mwy o berygl o ddatblygu cymhlethdodau.
- Dywedwch os ydych yn feichiog.

Bydd y driniaeth yn amrywio o glaf i glaf ond mae’n bosibl y gwneir rhai profion gan gynnwys:

- Pelydr-X ar y frest
- Profion gwaed arferol
- Profion gwaed i wirio am lefelau carbon monocsid
- ECG (monitro’r galon)
- Mae'n bosibl y cewch ocsigen drwy fwgwd
- Efallai y cewch ddyfais nebiwlyddio ar gyfer trin brest dynn

A fydd yn rhaid i mi aros yn yr ysbyty?

Bydd pob claf yn wahanol ond mae'r canllawiau cyfredol yn argymell y dylech gael eich arsylwi am o leiaf 4 awr yn yr ysbyty os oes gennych symptomau mewnanadlu mwg. Efallai y bydd rhai cleifion yn cael eu derbyn am gyfnod hwy er mwyn arsylwi a derbyn triniaeth. Bydd hyn yn dibynnu ar ddifrifoldeb y symptomau.

Pryd i ddod yn ôl i'r ysbyty:

Rydym yn argymell eich bod yn dychwelyd am adolygiad os bydd eich symptomau'n gwaethygu neu os bydd symptomau newydd yn datblygu dros y 24-48 awr ar ôl i chi gael eich rhyddhau.
Os oes gennych un o’r symptomau isod, dychwelwch i’r Adran Achosion Brys **yn syth:**

- Llais Cryg
- Trafferthion anadlu
- Pyliau hir o beswch
- Dryswch Meddyliol

Os byddwch yn datblygu unrhyw un o'r symptomau hyn ar ôl cael eich rhyddhau o'r ysbyty, dychwelwch i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Grange.

Pa broblemau all godi oherwydd mewnanadlu mwg?

Bydd y rhan fwyaf o gleifion yn gwella ar ôl cael eu rhyddhau o’r Adran Achosion Brys ond ar adegau prin gall problemau godi i rai cleifion fel:

- **Caethdra / Broncosbasm** – pan fydd y llwybrau anadlu'n chwyddo, a symptomau fel y frest yn tynhau. Gellir trin hyn gyda meddyginiaethau i leihau'r chwydd.
- **Edema'r ysgyfaint** –– pan mae’r ysgyfaint yn llenwi â hylif o ganlyniad i lid. Bydd cleifion yn pesychu cryn dipyn o sbwtwm a byddant yn fyr iawn o wynt, ac yn sâl.

Os byddwch yn datblygu unrhyw un o'r symptomau hyn ar ôl cael eich rhyddhau o'r ysbyty, dychwelwch i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Grange.

Cyfeiriadau:
https://www.toxbase.org/poisons-index-a-z/s-products/smoke-inhalation/

https://aci.health.nsw.gov.au/networks/eci/clinical/ed-factsheets/smoke-inhalation

Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English