Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Pwl o Isgemia Dros Dro (TIA)

Mae'r wybodaeth hon i'r rhai yr amheuir eu bod yn cael Pwl o Isgemia Dros Dro (TIA). Mae'n disgrifio beth yw TIA, beth sy'n ei achosi a beth all ddigwydd i chi pan fyddwch yn mynd i Clinig TIA Mynediad Cyflym Ysbyty Brenhinol Gwent y bydd eich meddyg yn yr ysbyty neu eich meddyg teulu yn eich cyfeirio ato os bydd yn amau eich bod wedi cael TIA. Caiff y clinig naill ai ei gynnal yn Ysbyty Dydd Springfield neu'r Prif Adran Cleifion Allanol yn Ysbyty Sant Gwynllyw, Casnewydd. Rhoddir gwybod i chi o leoliad y clinig ar adeg trefnu'r apwyntiad. **Rydym yn eich cynghori, os cewch eich atgyfeirio i mewn i'r clinig, ni ddylech yrru nes i chi gael eich gweld gan y Tîm Arbenigol hwn.**

Beth yw TIA?

Yn aml gelwir 'strôc fach' ar TIA. Mae'r symptomau'n debyg iawn i rai strôc lawn ond fel arfer maent ond yn para am 5 i 15 munud gyda gwelliant graddol ac maent yn digwydd oherwydd diffyg gwaed dros dro i ran o'r ymennydd. (Ystyr isgemia yw cyflenwad llai o waed ac ocsigen i ran o'r ymennydd).

Beth yw symptomau TIA?

Mae'r symptomau sy'n datblygu yn dibynnu ar y rhan o'r ymennydd yr effeithir arni ac mae'n cynnwys un neu fwy o'r canlynol:

- ❖ Gwendid sydyn ar ochr gyfan neu ran o ochr y corff neu'r wyneb.
- ❖ Merwindod neu binnau bach ar un ochr gyfan neu ran o un ochr y corff.
- ❖ Anhawster sydyn wrth siarad.
- ❖ Colli golwg neu newid yn y golwg mewn un llygad neu'r ddwy.

A yw TIA yn ddifrifol?

Gall TIA fod yn rhybudd bod problemau o ran y cyflenwad gwaed i'r ymennydd. Ni ddylid byth anwybyddu TIA oherwydd heb geisio cyngor a thriniaeth feddygol mae'n bosibl y bydd 1 o bob 12 o bobl yn mynd ymlaen i gael strôc lawn o fewn wythnos. Mae adnabod symptomau TIA, ceisio cymorth meddygol a mabwysiadu ffordd iach o fyw yn agweddau allweddol o ran atal strôc.

Beth sy'n achosi TIA?

Yn ystod TIA, mae un o'r pibellau gwaed sy'n cyflenwi gwaed llawn ocsigen i'r ymennydd yn cael ei blocio. Fel arfer achosir y rhwystr gan geulad gwaed sydd wedi ffurfio yn rhywle arall yn y corff ac wedi teithio i'r bibell waed sy'n cyflenwi'r ymennydd, er y gellir ei achosi hefyd gan ddarnau o ddeunydd brasterog neu swigod awyr.
Os bydd y rhwystr hwn dros dro, mae'n bosibl y bydd TIA yn digwydd. Os bydd yr ymyriad hwn i'r cyflenwad gwaed yn barhaol, mae'n bosibl y bydd yn arwain at strôc.

Beth yw'r ffactorau risg?

Mae nifer o ffactorau risg a all fod gennych yr ydych yn methu dylanwadu arnynt, ond mae rhai eraill o'r enw ffactorau ffordd o fwy y dylanwadir arnynt gan y ffordd rydych yn byw eich bywyd, a thrwy newid y rhain, gellir helpu i leihau eich risgiau.

Mae ffactorau na ellir dylanwadu arnynt yn cynnwys:

- **Oedran:** mae risg TIA yn cynyddu gydag oedran.
- **Rhywedd**: Mewn pobl o dan 75 oed, mae mwy o ddynion nag fenywod yn cael strôc.
- **Hanes Teulu**: Gall fod â pherthynas sydd wedi cael strôc o dan 60 oed gynyddu eich risg o TIA a strôc.
- **Cefndir Ethnig**: Mae pobl o dras Asiaidd ac Affricanaidd o dan fwy o risg o TIA a strôc oherwydd bod cyflyrau meddygol fel diabetes a phwysau gwaed uchel yn fwy cyffredin.

Ffactorau y gall y meddyg helpu gyda nhw:

- **Pwysedd gwaed uchel** (gorbwysedd) yw'r ffactor risg unigol mwyaf.
- **Clefyd y galon** (Curiad calon afreolaidd – ffibrilio)
- **Diabetes**
- **Colesterol Uchel**

Ffactorau y gallwch chi ddylanwadu arnynt:

- **Ysmygu** (Rhowch y gorau iddo)
- Gormod o alcohol (Heb fod yn fwy na 14 uned yr wythnos i ddynion a menywod.
- **Deiet**: Bwytewch ddigon o ffrwythau a llysiau, torrwch i lawr ar halen a bwydydd brasterog a all achosi colesterol, gordewdra a phwysau gwaed uchel
- Ymarfer Corff: Mae ymarfer corff rheolaidd yn cadw'r galon a'r llif gwaed yn iach.

Beth fydd yn digwydd yn y clinig TIA mynediad cyflym?
Os bydd eich meddyg teulu neu feddyg yr ysbyty yn amau eich bod wedi dioddef TIA cewch eich cyfeirio ar y clinig TIA Mynediad Cyflym. Yma bydd meddyg a/neu Nyrs Strôc Arbenigol yn gofyn cwestiynau i chi am eich symptomau, pa mor hi wnaethant barhau ac a ydych wedi dioddef y symptomau hyn o'r blaen.
Ymgymerir ag archwiliad niwrolegol syml (archwiliad o'r system nerfol) er mwyn penderfynu a yw eich symptomau wedi'u datrys.

Rydym yn gofyn i chi ddod â rhestr o'ch meddyginiaethau presennol i'r clinig er gwybodaeth i'r Meddyg.

Mae'n bosibl y cewch y profion canlynol yn y clinig:

- **Mesur pwysau gwaed a'ch pwysau.**

- **Profion gwaed ac archwiliad cardiofasgwlaidd** i weld a oes unrhyw beth sy'n gysylltiedig â'ch calon a'ch gwaed i achosi'r symptomau.

- **ECG (Electrocardiograff)** sy'n edrych ar weithgarwch trydanol eich calon.

- **Sgan Dwplecs ar y Carotid** sy'n sgan i edrych ar lif y gwaed ac am unrhyw gulhau ar y rhydwelïau carotid yn eich gwddf. Mae'n sgan syml, yn ddi-boen ac ni ddefnyddir unrhyw nodwyddau. Yn debyg i sgan babi, defnyddir uwchsain i gynhyrchu delweddau ar y sgrin.

Mae'n bosibl y cewch eich cyfeirio ar gyfer:

- **Sgan Pen CT (Tomograffeg Gyfrifiadurol).** Sgan o'ch ymennydd er mwyn edrych arnon'n fanwl.

- **Ecocardiogram**, sgan uwchsain o'ch calon.

- **Tâp 24 awr**, yn debyg i ECG ond mae'n recordio curiad y galon dros gyfnod o 24 awr. Rydych chi'n gallu parhau gyda gweithgareddau arferol yn ystod hyn.

- **Adolygiad gan Lawfeddyg Fasgwlaidd**: Os bydd canlyniadau eich sgan dwplecs ar y carotid yn dangos bod gennych gulhau (stenosis) ar un o'r rhydwelïau carotid, cewch chi eich cyfeirio at y llawfeddyg fasgwlaidd. Mae culhau'r rhydweli o fwy na 50% yn ffactor risg sylweddol ar gyfer strôc. Mae'n bosibl y bydd y llawfeddyg fasgwlaidd yn ystyried llawdriniaeth i ddileu croniad plac ar leininau waliau'r rhydwelïau o'r enw Endarterectomi Carotid i leihau eich risg o strôc. Os bydd gofyn am y cam gweithredu hwn, caiff hyn ei drafod yn llawn gyda chi.

A fydd rhaid i mi gymryd unrhyw feddyginiaethau?

Meddyginiaeth Wrth-blatennau
Ar ôl TIA rhagnodir cyffuriau i lawer o bobl i leihau'r risg o geuladau yn ffurfio yn eu gwaed ac yn blocio rhydwelïau neu bibellau gwaed eraill yn yr ymennydd.

Aspirin a Clopidogrel yw'r cyffuriau a ddefnyddir fwyaf i atal platennau (blociau adeiladu ceuladau gwaed) rhag glynu at ei gilydd. Dylid cymryd y cyffuriau hyn yn ôl cyngor eich meddyg yn unig.

Meddyginiaeth ar gyfer pwysau gwaed uchel
Os gwelir bod eich pwysau gwaed yn uchel ar ôl cyfres o ddarlleniadau, rhagnodir cyffuriau i chi er mwyn dod ag e i lawr i derfynau arferol. Mae llawer o gyffuriau gwahanol ar gael y gall eich meddyg eu rhagnodi o bosibl ac mae'n bosibl y bydd angen i chi gymryd dau neu dri o rai gwahanol er mwyn rheoli eich pwysau gwaed.

Meddyginiaeth ar gyfer colesterol uchel
Os bydd lefel eich colesterol yn uchel mae'n bosibl y bydd angen meddyginiaeth arnoch i'w gostwng. Y cyffuriau a ragnodir fwyaf yw statins ac mae amrywiaeth ar gael i'w defnyddio.

Hefyd rhoddir cyngor i chi ar leihau maint y braster yn eich diet i helpu i leihau eich lefel colesterol.

Os bydd gennych unrhyw bryderon am eich meddyginiaethau, fe'ch ymgynghorir i beidio â rhoi'r gorau i'w cymryd, ond gweld eich meddyg.

"Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English".