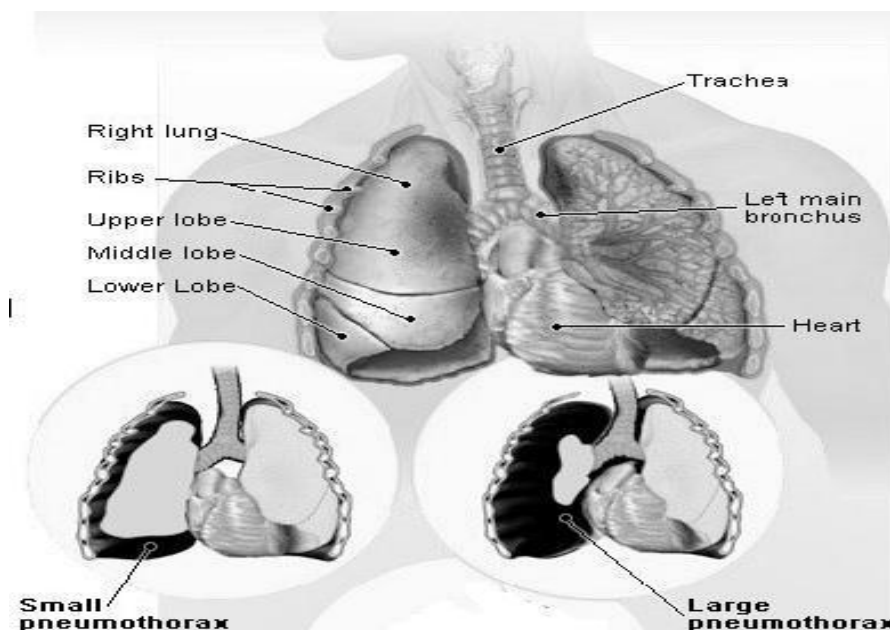


Gwybodaeth i Gleifion Niwmothoracs

Adran Anadlol, Ysbyty Nevill Hall

Beth yw niwmothoracs?

Mae niwmothoracs yn cyfeirio at aer yn y gofod rhwng yr ysgyfaint a wal y frest. Mae'r aer yn mynd yno naill ai o'r ysgyfaint neu o'r tu allan i'r corff.



Trachea – Pibell wynt

Left main bronchus – Prif broncws chwith

Heart – Y gallon

Large pneumothorax – Niwmothoracs mawr

Small pneumothorax – Niwmothoracs bach

Lower lobe – Llabed is

Middle lobe – Llabed canol

Upper lobe – Llabed uwch

Ribs – Asennau

Right lung – Ysgyfaint de

Pa fathau o niwmothoracs sydd?

- **Niwmothoracs Digymell Sylfaenol (Primary Spontaneous Pneumothorax [PSP])**

Mae hyn yn datblygu heb reswm amlwg mewn unigolion sy'n iach fel arfer. Mewn rhai achosion (~ 10%) mae achos diffiniadwy sylfaenol. Mae'n fwy cyffredin mewn unigolion tal a thenau.

- **Niwmothoracs Digymell Eilaidd (Secondary Spontaneous Pneumothorax [SSP])**

Mae'r math hwn o niwmothoracs yn digwydd fel cymhlethdod o afiechyd yr ysgyfaint sylfaenol, fel mewn unigolion sydd ag emffysema neu ffibrosis systig.

Beth yw symptomau niwmothoracs?

Y symptomau nodweddiadol yw poen pigog, gwayw, sydd fel arfer yn waeth pan fyddwch chi'n anadlu mewn. Efallai y byddwch yn brin o anadl hefyd.

Yn gyffredinol, y mwyaf yw'r niwmothoracs y mwyaf brin o anadl y byddwch chi. Efallai bod gennych symptomau eraill fel peswch neu dwymyn. Ar ôl un niwmothoracs, mae perygl y bydd yn digwydd eto. Mae'r risg hwn yn fwy mewn ysmygwyr.

Rheoli niwmothoracs

- **Niwmothoracs Digymell Sylfaenol (PSP)**

Bydd niwmothoracs bach heb ddiffyg anadl sylweddol yn clirio'n ddigymell heb driniaeth gan fod y corff yn gwella'r gollyngiad ac mae'r aer yn cael ei amsugno'n raddol.

Efallai y bydd angen i niwmothoracs mwy cael tynnu'r aer a luniwyd i leddfu'r symptomau. Gwneir hyn yn yr ysbyty naill ai gyda chwistrell a nodwydd neu drwy fewnosod agorfa thorasig. Os bydd y mesurau uchod yn methu, efallai y bydd angen rhoi tiwb draenio i'r gofod rhwng yr ysgyfaint a wal y frest. Gelwir hyn yn ddraen frest a chaiff ei fewnosod o dan anesthetig lleol. Fel arfer mae'n aros mewn am ychydig ddyddiau, ond weithiau hyd at bythefnos.

- **Niwmothoracs Digymell Eilaidd (SSP)**

Bydd pob claf sydd â'r math hwn o niwmothoracs yn cael ei dderbyn am o leiaf 24 awr ac yn derbyn ocsigen atodol. Efallai y bydd angen allsugnad ar niwmothoracs eilaidd bach gan ddefnyddio chwistrell a nodwydd yn unig. Fodd bynnag, bydd angen gosod draen y frest yn y rhan fwyaf o gleifion. Cynghorir cleifion ag achosion niwmothoracs aml i gael triniaeth lawfeddygol i atal i hyn ddigwydd eto.

Cyngor ar eich rhyddhau:

- Dylech ddychwelyd i'r adran Damweiniau ac Achosion Brys ar frys os byddwch chi'n datblygu poen yn y frest neu'ch bod yn brin o anadl ar ôl eich rhyddhau.
- Gallwch chi ddychwelyd i'r gwaith ac ailddechrau gweithgareddau corfforol arferol unwaith y bydd eich symptomau wedi'u datrys. Fodd bynnag, cynghorir y dylid gohirio chwaraeon sy'n cynnwys ymarfer eithafol a chyswllt corfforol hyd nes ichi gael eich gweld yn y clinig.
- Dylech osgoi teithio ar awyren nes y cynghorir eich bod yn ddiogel i wneud hynny, a bod pelydr-x ac apwyntiad claf allanol dilynol wedi dangos gwellhad eich niwmothoracs.

- Dylid osgoi sgwba-blymio yn barhaol oni bai eich bod wedi cael triniaeth lawfeddygol derfynol.
- Os ydych chi'n ysmegu, mae'n bwysig iawn rhoi'r gorau iddi gan y bydd gennych chi dros 10 gwaith yn fwy o risg o hyn yn ailadrodd ei hun trwy barhau i ysmegu.

Cynghorir cleifion i gysylltu â'r llinell gymorth Helpa Fi i STOPIO ar 0800 085 2219 neu eu gwasanaethau lleol.

Cysylltiadau mewn argyfwng:

Llun- Gwener, 9am-5pm
 Clare Tagg, Ymarferydd Nyrs Anadlol,
 Ysbyty Nevill Hall
 (01873 732732 – gofynnwch am bleep 5695)

Cofrestrydd Meddygaeth Anadlol, Ysbyty Prifysgol y Faenor
 (01633 493100 – gofynnwch am y Cofrestrydd Meddygaeth Anadlol)

Os nad yw'r rhifau hyn ar gael, neu y tu allan i'r oriau hyn, ewch i'r **Adran Damweiniau ac Achosion Brys yn Ysbyty Nevill Hall** ar unwaith.

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