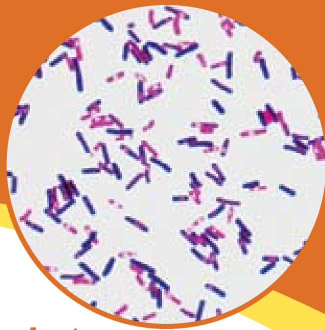
Clostridium difficile

Yr hyn y dylech chi ei wybod



Beth yw Clostridium difficile ("*C. difficile*")?

Bacteriwm sy'n creu sborau ac yn achosi'r dolur rhydd yw *C. difficile.* Fel arfer, ni fydd y salwch yn ddifrifol iawn ond weithiau, ac yn enwedig mewn pobl oedrannus, gall eich gwneud yn sâl iawn a gall fod yn angheuol. Mae'r bacteria'n cynhyrchu dau wenwyn sy'n achosi'r dolur rhydd ac sy'n gwneud niwed i'r celloedd yn leinin eich coluddyn neu'ch perfedd.

Beth yw symptomau *C. difficile*?

Dyma rai o symptomau'r haint *C. difficile*:

- dolur rhydd ysgafn i gymhedrol, gyda drewdod mawr
- cramp yn y stumog a theimlo'n dyner
- gwres
- colli chwant bwyd
- teimlo'n gyfoglyd

Gall y symptomau fod yn fwy difrifol. Weithiau, gall y chwydd yn y perfedd ddatblygu'n psudomembranous colitis sy'n beryglus iawn ac efallai y bydd angen llawdriniaeth arnoch i'w drin.

Sut ydych chi'n datblygu'r haint?

Mae pobl yn gallu dal yr haint ar ôl cymryd gwrthfiotig i drin salwch arall. Mae'r gwrthfiotig yn gallu amharu ar y bacteria sy'n byw yn eich perfedd ac os oes *C. difficile* yno eisoes, gall wneud iddo fagu ac arwain at y symptomau. Weithiau, welwch chi ddim mo'r symptomau am hyd at 10 wythnos ar ôl gorffen y cwrs o wrthfiotig.

Mae *C. difficile* yn gallu cael ei drosglwyddo hefyd rhwng pobl ar ddwylo heb eu golchi ac yn sgil cyffwrdd â phethau sydd â sborau'n tyfu arnyn nhw.

Her Iechyd Cymru Health Challenge Wales

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Pwy sy'n gallu dal *C. difficile*?

Pobl sydd eisoes yn sâl neu'n dost sydd fel arfer yn dal *C. difficile*. Cleifion hŷn sydd â chlefydau eraill arnyn nhw sy'n wynebu'r perygl mwyaf. Mae mwy nag 80% o'r achosion yn digwydd mewn pobl dros 65 oed. Fodd bynnag, gall yr haint daro unrhyw un:

- sydd wedi cael ei drin â gwrthfiotig
- sydd wedi cael llawdriniaeth ar y stumog neu'r perfedd
- sydd â system imiwnedd wan

Sut mae trin yr haint *C. difficile*?

Os oes dolur rhydd difrifol neu gyson arnoch chi oherwydd *C. difficile*, byddwch yn cael gwrthfiotig penodol i'w drin.

Mae'r bwysig yfed digon o hylif gan fod y dolur rhydd neu gyfogi yn gallu arwain at ddiffyg hylif a cholli siwgrau a mwynau pwysig o'ch corff. Os ydych chi'n teimlo'n sâl, triwch yfed ychydig bach yn aml. Dylech osgoi te, coffi, diodydd pefriog ac alcohol. Ychwanegwch ddŵr bob amser at ddiodydd sy'n cynnwys llawer o siwgr. Mae tabled lladd poen fel paracetamol yn gallu helpu i leddfu poen.

Pam ydym ni'n dal i weld achosion o C. difficile?

Mae nifer fawr o bobl oedrannus a sâl mewn ysbytai yn cael eu trin gan wrthfiotig, ac mae mathau newydd o'r bacteria yn esblygu sy'n lledaenu'n gyflym gan wneud mwy o bobl yn sâl. Mae'r gwahanol fathau o *C. difficile* (Reiboteipiau yw'r enw arnyn nhw) yn cael eu rhifo o 001 i fyny. Un math o *C. difficile* yw Reiboteip 027. Mae hwnnw'n lledaenu'n gynt o gwmpas ysbytai na mathau eraill ac efallai bod cysylltiad rhyngddo â'r cynnydd yn nifer yr achosion a bod yr achosion yn fwy difrifol.

Sut gallaf i helpu i atal *C. difficile* rhag lledaenu?

Cymerwch wrthfiotigau dim ond pan fydd eu hangen a goffennwch y cwrs o wrthfiotig.

Golchwch eich dwylo'n drwyadl gyda sebon a dŵr cynnes:

- ar ôl bod yn y tŷ bach
- ar ôl ymweld ag ysbytai a chartrefi gofal
- cyn paratoi a bwyta bwyd
- ar ôl trin bwyd amrwd

Nid yw eli dwylo o alcohol yn gweithio yn erbyn *C. difficile* felly mae'n bwysig eich bod yn golchi'ch dwylo a dwylo'r rheini rydych chi'n gofalu amdanyn nhw (neu eu helpu i olchi eu dwylo) gyda sebon a dŵr cynnes.

Golchwch wynebau paratoi bwyd ac offer paratoi bwyd cyn ac ar ôl eu defnyddio.

Os oes gan rywun *C.difficile*, golchwch eu dillad, dillad gwely a thyweli budr i gyd ac ar wahân i ddillad eraill, ar y tymheredd poethaf posibl ar gyfer y defnydd hwnnw. Ar ôl defnyddio'r tŷ bach, glanhewch sedd y toiled, powlen y toiled, yr handlen fflysio, y tapiau a'r basn ymolchi gyda glanedydd (detergent) a dŵr twym.

Mwy o wybodaeth

Os oes gennych bryderon neu gwestiynau eraill, holwch staff yr ysbyty (nyrsys, staff meddygol, y Tîm Rheoli Heintiau); eich meddyg teulu neu nyrsys cymunedol; neu staff iechyd y cyhoedd (clefydau heintus).

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 (gwefan: www.nhsdirect.nhs.uk/articles/article.aspx?articleId=2139)

neu'r Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol (gwefan: www.wales.nhs.uk/sites3/page.cfm?orgid=379&pid=13577)

I gael mwy o gopïau o'r daflen hon, cysylltwch â:

Y Ganolfan Gyhoeddiadau
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

Ffôn: 029 2082 3683 • E-bost: assembly-publications@wales.gsi.gov.uk