Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Hepatitis C – Atebion i'ch Cwestiynau

Mae'r daflen hon wedi ei chreu i'ch helpu i gael atebion i'r rhai o'r cwestiynau cyffredin o ran Hepatitis C. Amcangyfrifir bod gan 14,000 o bobl yng Nghymru Hepatitis C, ond nid yw pob un wedi cael diagnosis. Os ydych chi, neu rywun sy'n agos atoch, wedi cael diagnosis yn ddiweddar, gallai'r daflen hon fod o fudd i chi. Ei Bwriad yw ategu'r wybodaeth a gewch gan eich nyrs neu feddyg yn yr ysbyty.

Beth yw Hepatitis?
Hepatitis yw'r term meddygol a ddefnyddir i ddisgrifio llid yr afu. Gall alcohol, rhai meddyginiaethau neu firysau achosi Hepatitis. Mae Hepatitis C yn un o'r firysau hyn.

Beth mae ein hafu yn ei wneud?
Mae'r afu yn organ bwysig yn ein corff. Mae y tu ôl i'r asennau gwaelod ar ochr dde eich abdomen. Mae'n pwyso oddeutu 3-4 pwys, a dyma'r organ fwyaf yn y corff dynol.
Mae'r afu yn cyflawni sawl swyddogaeth:-

- Rheoli a storio maetholion yn ein gwaed, gan gynnwys braster, siwgr, protein a fitaminau angenrheidiol i'r corff.
- Gwaredu tocsinau neu gynhyrchion gwastraff o'n gwaed.
- Gwneud bustl, sef hylif melyn sy'n helpu i dreulio'r bwyd yr ydym yn ei fwyta.
- Gwneud sylweddau yn y gwaed sy'n galluogi ein cyrff i geulo pan fyddwn yn gwaedu neu yn ein hanafu ein hunain.
- Mae'n troi bwyd yn egni.
- Mae'n rheoli lefelau hormonau yn ein corff.

Beth yw symptomau Hepatitis C?
Ni fydd pawb yn gwybod bod ganddynt Hepatitis C. Mae'n bosibl bod â'r clefyd am rai blynyddoedd a bod yn gymharol iach a heb symptomau

Gall rhai pobl fodd bynnag ddatblygu un neu fwy o'r symptomau canlynol:-
- Poen yn y cyhyrau a thymheredd uchel
- Teimlo'n flinedig
- Chwydu
- Colli chwant am fwyd, a cholli pwysau o bosibl
- Teimlo'n isel neu'n bryderus
- Poen neu anghysur dros yr afu
- Clefyd melyn (arlliw melyn ar y croen)
- Anoddefiad alcohol

Os ydych wedi cael diagnosis Hepatitis C positif, ac wedi cael unrhyw un neu'r mwyafrif o'r symptomau hyn, nid yw hyn yn golygu bod gennych chi fwy o broblemau gyda'ch afu nag sydd gan rywun heb symptomau.

Beth bydd 'positif' yn ei olygu i mi?
Am bob 100 o bobl sy'n Hepatitis C positif, bydd oddeutu 20 o bobl yn llwyddo i ladd y firws ar eu pennau eu hunain heb ymyrraeth feddygol. Gallai'r 80 arall, dros gyfnod o 20-40 mlynedd, ddatblygu hepatitis cronig, sirosis yr afu (ymgreithiad) a gallai oddeutu 2 berson ddatblygu canser yr afu.

Sut gallwn i fod wedi cael fy heintio gyda Hepatitis C?
Mae Hepatitis C yn haint a drosglwyddir drwy'r gwaed yn bennaf, er ei fod wedi ei ganfod mewn hylifau corfforol eraill. Mae sawl ffordd y gall pobl gael eu heintio, gan gynnwys:-

- Cael trallwysiad gwaed cyn Medi 1991 yn y DU
- Gan fam sy'n Hepatitis C positif i'w babi
- Trosglwyddiad drwy ryw, er yn brin iawn
- Anafiadau yn y gweithle
- Cael tatŵs neu dyllu'r corff gyda chyfarpar nad yw wedi ei ddiheintio
- Rhannu eitemau personol megis brwsh dannedd, rasel, plicwyr ac ati a all gael eu heintio gyda gwaed rhywun sy'n Hepatitis C positif
- Cael triniaethau meddygol neu ddeintyddol dramor, gyda chyfarpar nad yw wedi ei ddiheintio
- Mewn rhai achosion, ni chanfyddir llwybr y trosglwyddiad byth
- Rhannu nodwyddau wedi eu heintio

Nid yw'n bosibl cael eich heintio gyda Hepatitis C drwy gysylltiadau cymdeithasol arferol, gan gynnwys cusanu, seddi toiledau, defnyddio ffyrc a chyllyll ac ati.

Sut gellir atal Hepatitis C?
Os ydych wedi diagnosis Hepatitis C positif, gallwch atal yr haint rhag cael ei drosglwyddo drwy:-

- Wneud rhyw 'yn ddiogel' drwy ddefnyddio condomau.
- Peidio â rhannu eitemau hylendid personol megis brwsh dannedd, rasel, brwsh ewinedd ac ati.
- Cael tatŵs a thyllu'r corff gyda chyfarpar di-haint yn unig.
- Peidio â rhannu unrhyw nodwyddau nac unrhyw gyfarpar cymryd cyffuriau arall.
- Osgoi cyswllt â gwaed drwy orchuddio toriadau ar y croen gyda phlasteri gwrth-ddŵr.
- Peidio â chario cerdyn rhoddwr, na rhoi gwaed, semen na chynhyrchion gwaed.
- Os byddwch yn torri eich croen, cliriwch unrhyw waed a arllwyswyd ar loriau neu arwynebeddau gwaith gan ddefnyddio cannydd domestig.

Os oes gennych unrhyw bryderon am risgiau posibl, trafodwch nhw â'ch nyrs neu feddyg.

Beth fydd yn digwydd i fi nawr?
Bydd prawf gwrthgorffynnau yn datgelu a yw rhywun yn Hepatitis C positif neu negyddol. Os canfyddir eich bod yn bositif, bydd angen ichi gael prawf gwaed arall o'r enw PCR i chwilio am y firws actif.

Gan fod cyfnod magu yn y corff o hyd at dri mis gan y firws Hepatitis C, mae'n bosibl ichi gael canlyniad negyddol ffug rhwng yr adeg y cawsoch eich heintio gan y firws tan chwe mis yn ddiweddarach. Os bydd amheuaeth o hyn, fe'ch cynghorir i amddiffyn eich hun rhag unrhyw ddigwyddiadau heintio pellach gan ddefnyddio'r ffyrdd diogelu a restrwyd uchod.

Cewch brawf arall ar ôl tri mis. Os yw eich prawf PCR yn negyddol wedi hyn, dylech barhau i'ch amddiffyn eich hun.

Mae fy mhrawf PCR yn datgelu fy mod yn bositif am firws actif – beth fydd yn digwydd nesaf?
Cewch apwyntiad yn yr ysbyty neu yn y gymuned, lle byddwch yn cwrdd â'r tîm a fydd yn gofalu amdanoch chi.

Fel y gallwn sicrhau y cymorth, cyngor a thriniaeth a fydd fwyaf priodol ar eich cyfer, mae'n bwysig ichi fod yn gwbl onest gyda ni.

Cofiwch na fyddwch yn ein dychryn gan unrhyw beth y byddwch yn ei ddweud neu ofyn!

Os na lwyddodd eich system imiwnedd i waredu'r firws, cewch driniaeth gyda meddyginiaethau.

Cyn cael unrhyw driniaeth, bydd angen gwneud profion ychwanegol; trefnir prawf sganio arbennig ar yr afu (ffibrosgan). Os yw lefelau ffibrau yn eich ffibrosgan wedi eu codi, fe gewch sgan uwchsain.
Mae'r sgan uwchsain yn rhoi gwybodaeth am eich afu, eich arennau, pancreas, dueg a'r llestri gwaed yn eich abdomen. Cewch apwyntiad am y sgan hwn naill ai yn Ysbyty Brenhinol Gwent neu yn Ysbyty Nevill Hall

Mae'n bwysig eich bod yn mynd i bob un o'ch profion gan eu bod yn ofynnol er mwyn inni allu cynnig triniaeth i chi.

Mae'r syniad o gael triniaeth at Hepatitis C yn codi ofn ar rai pobl oherwydd eu bod wedi clywed am biopsi'r afu gyda nodwydd. Yn y mwyafrif helaeth o bobl sydd â Hepatitis C, nid yw hyn yn angenrheidiol erbyn hyn. Mae hyn wedi ei ddisodli gan y Ffibrosganiwr. Mae'r sgan hwn, sy'n gyflym, yn syml ac yn ddi-boen yn darparu gwybodaeth ar unrhyw ddifrod neu greithio yn eich afu. Mae'n cymryd ychydig o funudau a gellir ei berfformio yn yr ysbyty neu yn y gymuned.

Beth gallaf ei wneud i fy helpu fy hun?

ALCOHOL – Gall alcohol achosi difrod i'r afu os byddwch yn yfed mwy na'r uchafswm dyddiol a argymhellir, (2 uned y dydd ar gyfer menywod a 3 uned y dydd ar gyfer dynion). Fodd bynnag, os ydych yn Hepatitis C positif, gall alcohol

waethygu'r firws gan gyflymu clefyd yr afu tuag at sirosis. Felly, ni ddylech gymryd alcohol o gwbl. Os ydych yn teimlo y gallai fod yn anodd ichi beidio ag yfed alcohol, neu os ydych yn yfed llawer fel arfer, rhowch wybod i'r nyrs neu'r meddyg – gallant drefnu i chi gael cymorth os oes angen.

DIET – Dylech geisio bwyta prydau'n rheolaidd a chynnal diet iach a chytbwys. Golyga hyn ddiet sy'n isel mewn halen, siwgr a braster. Digon o fwyd llawn ffibr (h.y. grawnfwyd, bran ac ati). Dau ddogn o brotein y dydd (h.y. cig, pysgod, wyau, caws, cnau ac ati), llawer o ffrwythau a llysiau. Rhai carbohydradau (h.y. bara, tatws, reis, pasta ac ati) fel ffynhonnell egni.

YMARFER CORFF –gallech deimlo'n flinedig ac yn gysglyd fel canlyniad uniongyrchol i'r firws yn eich corff. Ni argymhellir ichi gyflawni ymarferion corff dwys, ond gall ymarfer corff ysgafn nad yw'n gwneud ichi deimlo'n flinedig fod o fudd i'ch llesiant yn gyffredinol.

MEDDYGINIAETH – Ystyrir y rhan fwyaf o feddyginiaethau yn ddiogel, ond argymhellir eich bod yn gwirio'r labeli, cyfarwyddiadau a rhybuddion ar y pecynnau bob amser a thrafod unrhyw bryderon gyda'ch meddyg, fferyllydd neu nyrs.

CYMRYD CYFFURIAU YSGAFN – Os ydych yn teimlo gall y rhain fod yn broblem, neu os hoffech gael cymorth gyda hyn, rhowch wybod i'ch nyrs neu feddyg.

Beth am Hepatitis C a Beichiogrwydd?
Os ydych yn feichiog a chanfuwyd eich bod yn Hepatitis C positif gall eich nyrs arbenigol roi gwybodaeth benodol i chi.

Pa feddyginiaeth bydd angen i mi ei chymryd?
Mae triniaeth gyfredol yn y DU yn cynnwys cyfuniad o feddyginiaethau sy'n cael eu teilwra i'r claf unigol yn ôl Genoteip. Mae llawer o wahanol driniaethau ar gael ar hyn o bryd.

MODDION NEWYDD DRWY'R GEG – mae'r rhain yn hynod effeithiol ac yn cael eu goddef yn dda, prin eu sgil effeithiau.

Profion gwaed eraill – yn ystod eich triniaeth, gall fod angen ichi gael amrywiaeth o brofion gwaed.

Sut byddaf yn gwybod os yw fy nhriniaeth wedi gweithio?
Ar ôl i'ch rhaglen driniaeth gael ei chwblhau bydd angen gwneud profion gwaed eto 3 mis yn ddiweddarach. Bydd y rhain yn dangos a ydych wedi cael eich 'gwella' yn llwyr.

Ni fydd cael eich heintio un tro a chael eich gwella'n llwyddiannus yn cynnig unrhyw amddiffyniad rhag yr haint yn y dyfodol. Dylech felly eich amddiffyn eich hun yn y dyfodol.

Wrth bwy dylwn i ddweud?

Yn anffodus, mae peth stigma ynghylch Hepatitis C o hyd, ond gall cymorth gan deulu agos a ffrindiau eich helpu. Mae eich cofnodion meddygol yn gyfrinachol a gall gwybodaeth gael ei rhyddhau i gwmnïau yswiriant ac ati ddim ond gyda'ch caniatâd chi. Efallai na fyddwch yn gorfod dweud wrth eich cyflogwr, er y gallech ddymuno gwneud hyn er mwyn cael eich cefnogi. Yn y pen draw, eich dewis chi yw penderfynu wrth bwy i ddweud. Bydd eich nyrs yn hapus i drafod hyn gyda chi.

Ble gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Gavin Hardcastle, Nyrs Clinigol Arbenigol ar gyfer Hepatitis Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
01633 – 656069 (mae peiriant ateb ffôn ar gael)
07825 606353

Karrina Mitchell, Nyrs Clinigol Arbenigol Hepatoleg
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
01633 – 656069 (mae peiriant ateb ffôn ar gael)

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