Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Twbercwlosis – Y Ffeithiau

Y Tîm Atal Heintiau

Beth yw Twbercwlosis?
Haint a achosir gan ficro-organebau (bygiau) o'r enw **TWBERCWLOSIS MYCOBACTERIUM** yw twbercwlosis**,** a elwir hefyd yn **diciáu, .**

- Mae'n glefyd y gellir ei wella.
- Gan amlaf, mae'n effeithio ar yr ysgyfaint.
- Fel annwyd neu'r ffliw gellir ei drosglwyddo i bobl wrth besychu neu disian
- Ar ôl ei anadlu i mewn, gall system imiwnedd y corff ei hun ddinistrio'r micro-organeb/bygiau ac nid yw'n achosi unrhyw broblem.

NEU

- Gall y bygiau achosi salwch ychydig fisoedd yn ddiweddarach.
- Weithiau nid yw TB yn achosi unrhyw broblem ar unwaith, ond mae'n aros yn segur (ddim yn weithredol) yn y corff. Gall salwch ddatblygu flynyddoedd lawer ar ôl yr haint gwreiddiol, yn enwedig os yw'r corff yn cael ei wanhau gan broblemau meddygol eraill.

Brechu

Bydd y rhan fwyaf o blant wedi cael brechiad rhag TB o'r enw BCG pan fyddant tua deuddeg mlwydd oed yn yr ysgol. (Fodd bynnag, nid yw hyn bellach yn rhan o'r rhaglen ysgolion). Efallai na fydd brechu BCG yn diogelu TB yn llwyr; fodd bynnag, mae'n helpu amddiffyniadau'r corff i ymladd yn erbyn clefydau.

Beth yw symptomau TB a sut y caiff ei ddiagnosio?
Gall TB effeithio ar unrhyw ran o'r corff, ond fel arfer yr ysgyfaint a'r chwarennau lymff yw'r ardaloedd yr effeithir arnynt fwyaf. Gall symptomau gynnwys;

- **Peswch.**
- **Cynhyrchu fflem, a all gynnwys gwaed.**
- **Poenau yn y frest, colli eisiau bwyta a cholli pwysau.**
- **Twymyn (tymheredd).**
- **Gall lympiau ymddangos yn y gwddf os yw TB yn effeithio ar y chwarennau lymff.**

Fel arfer, caiff diagnosis o TB ei gadarnhau ar ôl i belydr-x ar y frest gael ei gymryd ac archwilio sampl o fflem yn y labordy.

Alla i heintio pobl eraill?
Os oes llawer o ficro-organebau TB yn eich fflem, gall y labordy eu gweld o dan feicrosgop. Gallech fod yn heintus i bobl eraill os ydych yn pesychu. Gallai meddygon ddweud eich fod yn "sbwtwm positif".

Sut alla i helpu i atal yr haint rhag lledaenu?
Gorchuddiwch eich trwyn a'ch ceg â hances wrth beswch. Gwaredwch yr hances yn ofalus a golchwch eich dwylo.

Am ba hyd y byddaf yn heintus?
Ar ôl tua phythefnos o driniaeth lwyddiannus mae llawer llai o risg o haint i bobl iach.

Beth am fy nheulu?
Yn ôl y gyfraith, mae'n rhaid i feddygon roi gwybod i'r ***Adran Iechyd y Cyhoedd***. Byddant yn eu tro yn gwirio eich teulu a chysylltiadau agos eraill yn awtomatig. Anaml iawn y mae aelodau'r teulu yn yn sâl â TB.

- Bydd yr holl gysylltiadau agos yn cael cynnig pelydr-x ar y frest.
- Bydd plant a phobl ifanc iau yn eu harddegau yn cael prawf croen di-boen syml. Os yw'r prawf yn negyddol, nid ydynt wedi'u heintio a byddant yn cael cynnig brechiad BCG.
- Os yw'r prawf croen yn gadarnhaol, mae naill ai'n golygu eu bod eisoes wedi cael brechiad BCG yn y gorffennol, neu efallai eu bod wedi'u heintio â TB rywbryd.
- Yn aml iawn, nid oes angen triniaeth, ond bydd yr unigolyn yn parhau i gael archwiliadau.
- O bryd i'w gilydd, rhoddir cwrs symlach o feddyginiaeth gwrth-TB i bobl sy'n ymddangos yn iach ond sydd mewn mwy o berygl o fynd yn sâl gyda TB yn y dyfodol.

Beth yw'r driniaeth i TB?
Mae'r driniaeth yn cynnwys cyfuniad o dabledi. Rhaid eu cymryd bob dydd am chwech i naw mis.

Gellir rhoi triniaeth gartref. Fodd bynnag, weithiau efallai y bydd angen i chi gael eich derbyn i'r ysbyty os ydych yn sâl neu os credir eich bod yn heintus iawn.

Os caiff ei drin gartref, nid oes angen mesurau arbennig h.y. llestri/cyllyll a ffyrc ar wahân.

Beth sy'n digwydd os byddaf yn cael fy nerbyn i'r ysbyty?

Fwy na thebyg, bydd angen eich nyrsio mewn ystafell sy'n ar wahân o gleifion eraill nes y credir nad ydych chi'n heintus mwyach.

Bydd yn rhaid cadw drws eich ystafell sengl ar gau er mwyn atal heintiau rhag lledaenu.

Bydd y nyrsys a'r meddygon yn gwisgo menig a ffedogau ac weithiau masg os oes angen pan fyddant yn delio â'ch fflem yn enwedig os ydych yn pesychu llawer. Nid oes angen i gysylltiadau teuluol agos wisgo menig/ffedog/masg.

Os oes angen cymorth arnoch i wneud i chi besychu e.e. ymarferion pesychu gyda'r ffisiotherapydd, gofynnir i'r staff wisgo masg.

Os oes angen i chi gael eich cludo o amgylch yr ysbyty ar gyfer unrhyw ymchwiliadau eraill, efallai y byddwn yn gofyn i chi wisgo masg. **Ni fyddwn yn tynnu sylw atoch cyn belled ag sy'n bosibl.**

A oes unrhyw sgil-effeithiau gyda'r driniaeth?
Mae un o'r tabledi coch a ddefnyddir i dros TB yn lliwio'r wrin yn lliw oren/coch. (Gall lensys cyffwrdd meddal hefyd gael eu lliwio'n barhaol).

Fel arfer nid yw tabledi a ddefnyddi i drin TB yn achosi problemau.
Fodd bynnag, os byddwch yn datblygu unrhyw un o'r canlynol, **rhaid i chi ymgynghori â'ch meddyg ar unwaith:**

- Clefyd melyn
- Brech
- Teimlo'n sâl
- Anhawster gweld
- Pinnau bach

O bryd i'w gilydd gall un o'r tabledi a ddefnyddir i drin TB achosi problemau gyda gweld. Bydd eich meddyg ymgynghorol yn eich cynghori i gael profion llygaid rheolaidd. Rhaid i chi roi gwybod i'ch meddyg am unrhyw broblemau y gallech eu cael gyda gweld. Bydd eich meddyg yn penderfynu a yw un o'r tabledi'n effeithio arnoch, ac os oes angen newid eich triniaeth.

Oes angen deiet arbennig arnaf?
Na, fodd bynnag, bydd deiet iach yn eich helpu i wella.

Beth am ddychwelyd i'r gwaith?
Dylid trafod hyn gyda'r arbenigwr sy'n gofalu amdanoch chi, a'ch meddyg teulu.

Efallai y bydd angen i chi aros i ffwrdd o'r gwaith nes nad ydych yn heintus mwyach neu nes eich bod yn teimlo'n ddigon cryf i ddychwelyd. Fodd bynnag, weithiau mae'r TB mor ysgafn fel efallai na fydd angen i chi hyd yn oed gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith.

Am ba hyd y bydd yn rhaid i mi fynd i'r ysbyty fel claf allanol?
O leiaf nes i'r driniaeth ddod i ben. (Chwech i naw mis fel arfer).

Nid oes ond rhaid ichi ddod i glinig bob tair i bedair wythnos ar y dechrau ac yna'n llai aml ar ôl hynny.

Efallai y bydd angen i chi fynd i glinig unwaith neu ddwywaith y flwyddyn am ddwy flynedd ar ôl i chi gwblhau'r driniaeth.

A fydd y TB neu'r feddyginiaeth TB yn effeithio ar fy mywyd rhyw?
Dim ond os ydych yn "sbwtwm positif" y byddwch yn heintus. Mae'n well osgoi cyswllt agos nes eich bod wedi cael pythefnos o driniaeth, fel arall nid oes angen torri ar draws cysylltiadau rhywiol. Gall rhywfaint o'r feddyginiaeth wneud y bilsen atal cenhedlu geneuol yn llai effeithiol. Os ydych yn cymryd y bilsen atal cenhedlu geneuol dylech holi eich meddyg am ddulliau eraill o atal cenhedlu tra byddwch ar feddyginiaeth TB.

Cofiwch: PEIDIWCH BYTH Â CHOLLI CYMRYD EICH TABLEDI. Os byddwch yn eu hanghofio yn y bore cymerwch nhw'n ddiweddarach yn y dydd. Sicrhewch nad ydych yn rhedeg allan o dabledi – ewch i nôl cyflenwad newydd cyn iddynt orffen. Os ydych yn poeni am y symptomau neu eich triniaeth, siaradwch â'ch meddyg.

Gall twbercwlosis gael ei **WELLA'N LLWYR DIM OND** os cymerwch eich tabledi'n **rheolaidd** ac ar gyfer y cwrs cyfan. **PEIDIWCH Â** stopio oherwydd eich bod yn teimlo'n dda eto. Dim ond pan fydd eich meddyg yn dweud wrthych ei bod yn ddiogel gwneud hynny y gallwch stopio.

I gael rhagor o wybodaeth am Dwbercwlosis a chlefydau'r ysgyfaint, cysylltwch â'ch clinig cyflyrau'r frest.
Bydd eich ysbyty'n gallu rhoi'r rhif i chi.
Gallwch hefyd gysylltu â Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint,
8 Peterborough Mews, Llundain, SW6 3BL neu ffonio 071 371 7704. Mae Iechyd y Cyhoedd hefyd ar gael i gael cyngor ar 0300 003 0032.

Y TÎM ATAL HEINTIAU

Ysbyty Nevill Hall	**01873 732048**
Ysbyty Brenhinol Gwent	**01633 238101**
Ysbytai cymunedol	**01495 768781 / 07903 324603**

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