

Glawcoma

Beth yw glawcoma?

Mae glawcoma yn gyflwr llygaid lle mae'r **nerf optig**, y nerf sy'n cludo gwybodaeth weledol o'r llygad i'r ymennydd, yn cael ei niweidio'n raddol. Mae'r niwed hwn yn arwain at **goli'r maes gweledol**, yn enwedig y golwg ochrol (ymylol).

Mewn llawer o bobl, mae'r difrod hwn yn cael ei achosi gan **bwysedd cynyddol** y tu mewn i'r llygad. Mae'r pwysedd yn effeithio ar ffeibrau'r nerf sy'n rhedeg o'r retina (yr haen sy'n sensitif i olau yng nghefn y llygad) i'r nerf optig. Unwaith y bydd y ffeibrau hyn wedi cael eu niweidio, bydd yn effeithio ar y golwg. Mae'r niwed hwn i'r golwg yn **barhaol**.

Pwysedd llygad a glawcoma

Mae angen lefel benodol o bwysedd ar y llygad i gynnal ei siâp a chaniatáu i olau ffocysu'n iawn ar y retina. Fodd bynnag:

- Mae rhai pobl yn datblygu glawcoma **hyd yn oed pan fydd ganddyn nhw bwysedd arferol yn eu llygaid**. Yn aml, bydd hyn yn digwydd oherwydd bod llai o gyflenwad gwaed yn mynd i'r nerf optig, gan ei wneud yn fwy sensitif. Gelwir y math hwn yn **glawcoma tensiwn arferol**. Mae'n effeithio ar tua **10–20%** o gleifion glawcoma.
- Mae gan eraill bwysedd uchel yn y llygaid ond nid oes niwed i'r nerf optig. Gelwir hyn yn **orbwysedd ociwlar**. Mae'n bosibl i tua 10% o bobl â gorbwysedd ociwlar ddatblygu glawcoma yn y pen draw.

Os na chaiff glawcoma ei drin, mae'r maes gweledol yn cael ei effeithio fwyfwy ac mae'r golwg yn dirywio'n raddol.

Mathau o glawcoma

Mae sawl math o glawcoma:

- Glawcoma Ongl Agored Sylfaenol (POAG)** Y math mwyaf cyffredin. Mae'r "ongl" yn cyfeirio at yr ongl ddraenio rhwng y gornbilen a'r iris.
- Glawcoma Ongl Acíwt Gaeedig** Yn digwydd pan fydd yr ongl ddraenio yn culhau neu fod rhwystr ynddi.

- **Glawcoma Eilaidd** Caiff ei achosi gan gyflyrau llygaid eraill fel llid, trawma, neu rai meddyginiaethau.
- **Glawcoma Cynhenid** Yn bresennol o enedigaeth oherwydd datblygiad annormal yn system ddraenio'r llygad.

Mae'r daflen hon yn canolbwyntio ar Glawcoma Ongl Agored Sylfaenol.

Sut mae trin glawcoma?

Prif nod y driniaeth yw **gostwng y pwysedd y tu mewn i'r llygad** i atal neu arafu niwed pellach.

Fel arfer, mae triniaeth yn dechrau gyda diferion llygaid/neu laser . Rhaid defnyddio'r rhain yn union fel y'u rhagnodir.

- Mae lleihau'r pwysedd yn helpu amddiffyn y nerf optig
- Mae'r pwysedd targed yn amrywio o berson i berson
- Mae un botel o ddiferion fel arfer yn para **4 wythnos**
- Dylid gofyn am ail bresgripsiynau gan eich meddyg teulu
- **Peidiwch â rhoi'r gorau i ddefnyddio'ch diferion** oni bai bod tîm yr ysbyty wedi eich cyngori chi i wneud hynny
- Os ydych chi'n ansicr ynglŷn â sut i ddefnyddio'ch diferion, gofynnwch am gymorth
- Bydd angen llawdriniaeth ar rai cleifion i reoli'r pwysedd

Pa brofion fyddaf i'n eu cael?

Byddwch yn cael apwyntiadau rheolaidd yn yr ysbyty i fonitro'ch cyflwr. Mae'n ddoeth **peidio â gyrru** i'r apwyntiadau hyn.

Gall y profion gynnwys:

- **Mesur pwysedd y llygaid**
- **Archwilio'r nerf optig**
- **Profi'r maes gweledol** – dangosir goleuadau bach i chi ar sgrin a gofynnir i chi pa rai allwch chi eu gweld
- **Cymryd delweddau o'r nerf optig** – megis sgan laser (OCT)

Mae'r profion hyn yn helpu i asesu a yw'r glawcoma yn sefydlog neu'n gwaethygu.

Byw â glawcoma

Mae diagnosis cynnar a thriniaeth gyson fel arfer yn atal neu'n arafu colli'r golwg yn sylweddol.

Gall y rhan fwyaf o bobl â glawcoma barhau i yrru, ar yr amod bod eu maes gweledol yn bodloni'r safonau cyfreithiol. Bydd eich arbenigwr llygaid yn dweud wrthyh chi os oes angen i chi hysbysu'r DVLA.

A yw glawcoma yn rhedeg yn y teulu?

Ydy. Gall glawcoma redeg mewn teuluoedd.

Mae perthnasau agos (rhieni, brodyr a chwiorydd, neu blant) rhywun â glawcoma chwe gwaith yn fwy tebygol o ddatblygu'r cyflwr.

Mae gan bobl dros 40 oed sydd â pherthynas gradd gyntaf â glawcoma hawl i gael profion llygaid am ddim gan y GIG. Argymhellir yn gryf eich bod yn cael archwiliadau llygaid rheolaidd.

Cysylltiadau a gwefannau defnyddiol

International Glaucoma Association (IGA) Sightline: **0870 609 1870** Gwefan: www.iga.org.uk

Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol Pobl Ddall (RNIB) Llinell Gymorth: **0845 766 9999** Gwefan: www.rnib.org.uk

Gwybodaeth gyffredinol am ieched: www.patient.co.uk

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Gymraeg a Saesneg /
This document is available in Welsh and English.**