

Gwybodaeth i Gleifion

Therapi Steroid

Yr Uned Llygaid

A oes raid imi gymryd steroidau?

Mae eich meddyg wedi penderfynu bod yn rhaid i chi gymryd steroidau i drin eich cyflwr i atal enyniad. Gyda rhai cyflyrau llygaid, mae'n bosibl y gallan nhw atal amhariad gweledol difrifol neu ddallineb.

Beth yw steroidau?

Maen nhw'n lleihau gweithgaredd system imiwnedd eich corff ac mae eu gweithred yn un sy'n lleddfu enyniad. Byddwch yn cael tabledi Prednisolone sy'n dod mewn gwahanol gryfderau yn ôl eu lliw.

Pryd byddaf yn eu cymryd?

Dylech eu cymryd gyda neu ar ôl bwyd er mwyn osgoi diffyg treuliad. Os yw'r tabledi wedi'u gorchuddio â haen galed (enteric), dylech eu llyncu'n gyfan.

Pa faint dylwn i gymryd?

Bydd y ddos yn dechrau yn uchel iawn nes bod y chwydd o dan reolaeth yna caiff ei gostwng yn raddol. Mae'n bwysig nad ydych yn rhoi gorau i'w cymryd yn sydyn.

Cewch Gerdyn Steroid a'ch dos wedi ei nodi arno. Cofiwch gadw hyn gyda chi a'i ddangos i unrhyw feddyg, deintydd neu nyrs sy'n eich trin.

Beth yw'r sgil-ffeithiau posibl o gymryd steroidau yn yr hirdymor?

Gall unrhyw gyffur achosi sgil-ffeithiau - mae'n bosibl na chewch unrhyw un ohonynt. Dyma'r rhai all ddigwydd:

- Mwy o chwant bwyd, ennill pwysau a chadw hylif
- Eich esgyrn yn teneuo (osteoporosis)
- Eich wyneb yn mynd yn fwy crwn
- Pwysedd gwaed uchel (gorbwysedd)
- Camdreuliad (dyspepsia) – mae'n bwysig bod y meddyg yn gwybod os ydych chi wedi cael wlsr
- Clefyd Siwgr - os yw'r cyflwr hwn arnoch, mae'n bosibl y bydd yn rhaid adolygu'r driniaeth
- Y croen yn teneuo gan arwain at gleisio yn hawdd a briwiau yn cymryd amser i wella
- Newid yn eich hwyliau
- Weithiau, gall cataract ddod arnoch ar ôl cymryd steroidau
- Gallan nhw waethygu glawcoma

Hefyd, mae cymryd steroidau yn eich gwneud yn fwy tebygol o ddatblygu heintiau. Os ydy hyn yn digwydd neu os yw'r dwymyn arnoch, ewch i weld eich Meddyg Teulu.

Bydd yn rhaid i'ch meddyg wybod os oes gennych epilepsi neu os ydych chi wedi dioddef twbercwlosis. Os nad ydych chi wedi cael brech yr ieir na'r eryr ac rydych chi yn dod i gysylltiad â rhywun y mae un o'r rhain arno, dywedwch wrth eich Meddyg Teulu.

Gallwch leihau unrhyw fath o sgil-ffaith trwy gyfuniad o ymarfer corff a diet da. Yn ddelfrydol, dylech geisio gwneud 30 munud o ymarfer corff i gryfhau'r cyhyrau, fel cerdded (neu redeg!) Hefyd, mae'n bosibl y bydd angen 1.5mg o galsiwm arnoch bob dydd.

Pa fonitro bydd ei angen arna i?

O bryd i'w gilydd, bydd eich meddyg yn gwirio eich cyflwr cyffredinol all gynnwys eich pwysau, pwysau gwaed, wrin.

Alla i gymryd meddyginiaethau eraill wrth gymryd steroidau?

Gellir cymryd y rhan fwyaf o feddyginiaethau yn ddiogel gyda Prednisolone ond gall rhai cyffuriau effeithio arnynt felly, mae'n rhaid i chi ddweud wrth eich meddyg beth rydych chi eisoed yn ei gymryd ac os ydych chi'n dechrau cymryd rhywbeth newydd.

Alla i gael fy imiwneiddio?

Os ydych chi angen imiwneiddiad, mae'n bwysig eich bod yn trafod gyda'ch Meddyg Teulu. Rydym yn cynghori eich bod yn cael brechiad rhag y fflw ond dylech osgoi brechiad rhag polio a rwbel.

A yw'n ddiogel i'w gymryd os ydw i'n feichiog?

Gallwch gymryd tabledi Prednisolone neu ddiferion llygaid steroid tra rydych chi yn feichiog ond trafodwch hyn gyda'ch meddyg.

A gaf i yfed alcohol?

Gall alcohol a Prednisolone rhoi stumog dost i chi felly, gwell yw yfed cyn lleied o alcohol â phosibl. Hefyd, dylech roi'r gorau i ysmegu neu ysmegu llai.

Cofiwch:

- **Cofiwch gadw eich Cerdyn Steroidau arnoch chi bob amser**
- **Peidiwch â rhoi'r gorau i gymryd steroidau'n sydyn**
- **Unrhyw bryderon – trafodwch hwy gyda'ch meddyg**

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