

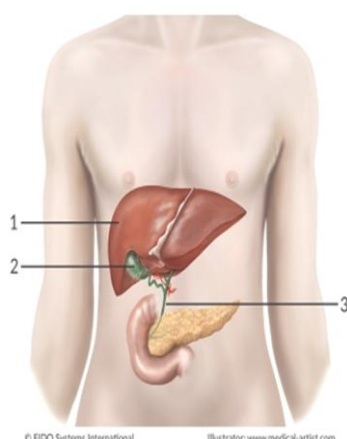
Cyngor ar reoli cerrig bustl

Adran Llawfeddygaeth Gyffredinol

Beth yw achos fy symptomau?

Mae eich profion yn dangos bod eich poen yn cael ei achosi gan gerrig bustl. Mae cerrig bustl yn 'gerrig' sy'n ffurfio yn eich coden fustl, sef organ fach, siâp gellygen sydd wedi'i lleoli o dan yr afu. Mae'n storio beil sef hylif sy'n helpu'r corff i chwalu braster. Mae bod â cherrig bustl yn beth cyffredin iawn ac mae'r risg o ddatblygu cerrig bustl yn cynyddu wrth i chi fynd yn hŷn ac os ydych chi'n bwyta deiet sy'n llawn braster. Gall cerrig bustl achosi symptomau difrifol i rai, a'r mwyaf cyffredin o'r rhain yw pyliau o boen yn yr abdomen sy'n digwydd dro ar ôl tro. Mae'r boen yn digwydd naill ai oherwydd bod cerrig yn blocio pibell y bustl (dwythell y bustl) ac yn atal eich bustl rhag gwagio (colig y bustl), neu oherwydd llid yn eich bustl (cholecystitis). Gall y boen fod mor ddifrifol fel bod angen i chi gael eich derbyn i'r ysbyty. Gall poen llid y bustl bara am gyfnod o ddyddiau.

Lleoliad coden fustl



- 1. Liver
- 2. Gallbladder
- 3. Common bile duct

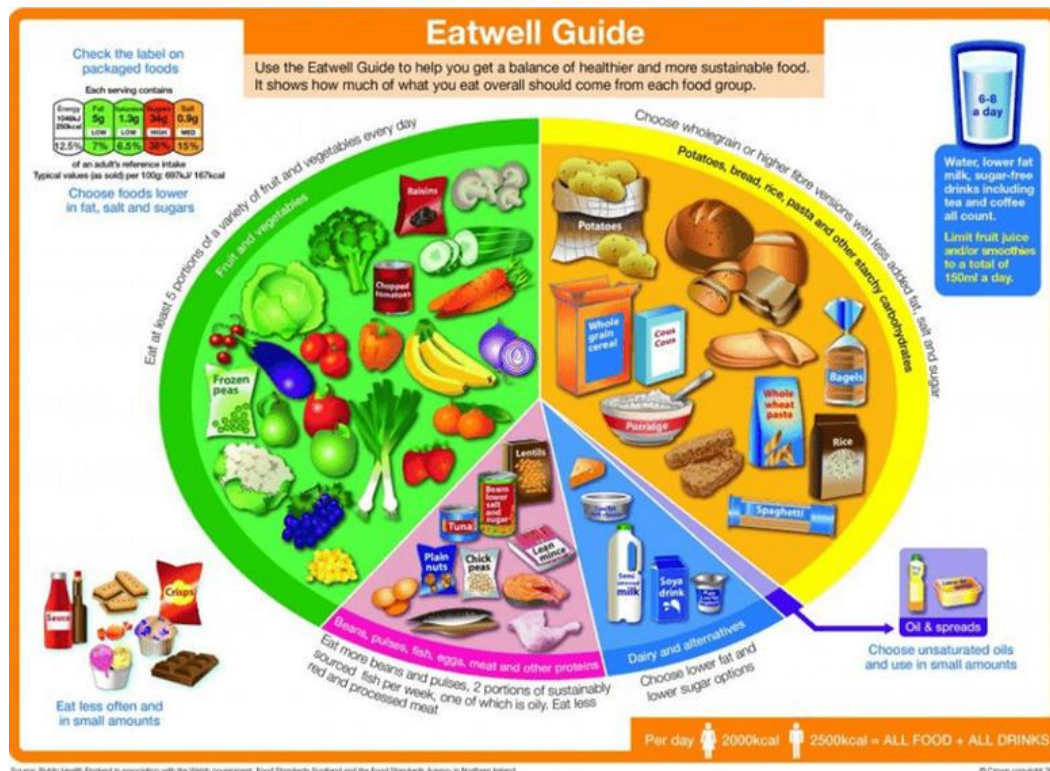
Pa broblemau all cerrig bustl eu hachosi?

Gall llid y bustl wneud i chi deimlo'n sâl. Os yw'r cerrig yn symud allan o'ch coden fustl i ddwythell y bustl, gall hyn achosi clefyd melyn (pan mae'r llygaid a'r croen yn troi'n felyn), haint difrifol ym mhibellau'r bustl (cholangitis) neu lid yn eich pancreas (pancreatitis aciwt). Gall y problemau hyn fod yn ddifrifol a gallant hyd yn oed achosi marwolaeth.

Oes angen i mi ddilyn deiet arbennig?

Yn aml, bydd pobl yn cael eu cynghori i ddilyn deiet braster isel wedi iddyn nhw gael diagnosis o gerrig bustl. Mae hyn oherwydd bod braster deietegol yn ysgogi'r bustl i grebachu, a all achosi poen neu symptomau eraill mewn rhai achosion. Fodd bynnag, pan fydd y goden fustl yn crebachu, mae hefyd yn gweithredu mewn modd amddiffynnol, oherwydd bod y crebachu yn helpu i leihau croniad yr elfennau sy'n ffurfio'r cerrig o fewn y goden fustl a dwythellau'r bustl. Felly ni argymhellir osgoi braster yn llwyr. Mewn gwirionedd, mae braster yn elfen hanfodol mewn deiet cytbwys ac fel arfer mae'n cyfrannu tua 30-35% o gyfanswm yr egni mae'r corff yn ei gael.

Gall deiet braster isel iawn neu golli pwysau'n gyflym iawn gynyddu'r risg y bydd cerrig bustl yn ffurfio, tra gall deiet sy'n uchel mewn asidau traws-frasterog hefyd gynyddu'r tebygolrwydd y bydd cerrig bustl yn ffurfio. Felly, cynghorir pobl sydd â phroblemau gyda'r goden fustl i ddilyn y **Canllaw Bwyta'n Dda (sganiwch y cod QR isod am ragor o wybodaeth)**, sy'n hybu deiet cytbwys a chynaliadwy.



https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5ba8a50540f0b605084c9501/Eatwell_Guide_booklet_2018v4.pdf
assets.publishing.service.gov.uk

Gweler y tabl isod am grynodeb o fwydydd i'w **cynyddu** a'r rhai i'w **lleihau** er mwyn hybu iechyd y bustl:

CYNYDDU	LLEIHAU
Cynyddwch fwydydd sy'n uchel mewn ffibr fel • Ffrwythau • Llysiau • Pys a Ffa • Grawn cyflawn – reis brown, bara gwenith cyflawn, a cheirch	Lleihewch fwydydd sy'n uchel mewn braster dirlawn megis: • Cig brasterog gan gynnwys selsig a phasteiod • Menyn, ghee, a lard • Caws braster llawn (dewiswch fathau sy'n cynnwys llai o fraster lle bo'n bosibl). • Hufen, hufen sur a hufen iâ • Siocledi • Bisgedi, cacennau, a theisennau • Olew palmwydd • Olew cnau coco a hufen cnau coco
Bwyteuoch frasterau iach, dewiswch frasterau annirlawn megis: - pysgod olewog (eog, macrell, sardîns). Olew olewydd ac olew had rôp. Afocados. Cnau almwn a chnau Ffrengig a menyn cnau (os nad oes alergedd). Cig heb lawer o fraster, cyw iâr neu dwrci heb groen a briwgig sy'n is mewn braster. Bydd hyn yn helpu eich coden fustl i grebachu a gwagio'n rheolaidd.	Lleihewch garbohydradau wedi'u prosesu a bwydydd sy'n cynnwys llawer o siwgr ychwanegol. Cyfyngwch ar ddioddydd llawn siwgr.
Gwnewch ymarfer corff i gynnal pwysau iach. Mae rhagor o gymorth ar gael yma:  https://bipab.gig.cymru/ysbytai/aros-	Lleihewch gaffein – gall achosi i'r goden fustl grebachu mewn ffordd boenus.

yn-dda-ac-iach/bywn-dda/bwytan-dda/cael-help-gydach-pwysau/	
Anelwch at yfed dau litr (chwech i wyth gwydraid) o hylif (dŵr yn ddelfrydol) y dydd – mwy os ydych chi'n gwneud ymarfer corff neu pan fydd y tywydd yn boeth.	Yfwch gyn lleied o alcohol â phosibl. Mae rhagor o gymorth a gwybodaeth ar gael yma: https://www.gdas.wales/cy/ 

Cynghorion deietegol ychwanegol er mwyn helpu i reoli symptomau

- Ceisiwch fwyta prydaau bwyd rheolaidd, gan fod colli prydaau bwyd ac ymprydio'n lleihau i ba raddau y gall y goden fustl wagio sy'n cynyddu'r risg y bydd cerrig yn ffurfio neu'n chwyddo.
- Os yw bwyta prydaau bwyd mawr yn achosi anghysur i chi, ceisiwch leihau faint eich dognau bwyd a bwyteuach yn amlach, gallai hyn leihau eich symptomau.
- Bwyteuach frecwast yn fuan ar ôl i chi ddeffro, gan fod crynodiadau colesterol ar eu huchaf mewn beil sy'n cael ei gynhyrchu dros nos.
- Cynghorion ar gyfer bwyta llai o fraster:
 - Ceisiwch brynu fersiynau o fwydydd sy'n isel mewn braster e.e. bwydydd sy'n rhai isel mewn braster, ysgafn neu ddeiet.
 - Gwiriwch labeli bwyd a dewiswch fwydydd sy'n cynnwys llai na 3g o gyfanswm braster am bob 100g. Mae'r bwydydd hyn wedi'u labelu fel rhai gwyrdd yn y system 'goleuadau traffig' sydd ar y labeli.
 - Rhowch gynnig ar ddefnyddio'r popty microdon, stemio, potsio, berwi neu grilio yn hytrach na rhostio neu ffrio.
 - Defnyddiwch olew a menyn yn gynnil. Rhowch gynnig ar ddefnyddio symiau bach o chwistrellau olew a thaeniadau sy'n isel mewn braster yn lle.
 - Tynnwch y croen a braster gweladwy oddi ar gig/dofednod cyn coginio.
- Os gwelwch fod bwydydd eraill sy'n sbarduno eich symptomau, gallech geisio osgoi'r rhain er mwyn gweld a yw hyn yn helpu.
- Os byddwch yn sylwi ar steatorrhea (carthion gwelw, melyn, oren neu olewog a allai arnofio neu a allai fod yn ddrewllyd) neu os byddwch yn colli pwysau'n anfwriadol, yn ei chael hi'n anodd bwyta oherwydd symptomau'r goeden fustl, neu os bydd gennych bryderon ynghylch eich deiet, siaradwch â'ch meddyg teulu neu â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol. Efallai y byddant yn eich cyfeirio at ddeietegydd am gyngor pellach.

Pryd dylid cael cyngor meddygol

Os byddwch yn datblygu unrhyw rai o'r symptomau canlynol, ceisiwch sylw meddygol ar unwaith:

- clefyd melyn
- poen yn yr abdomen sy'n para'n hirach nag 8 awr
- tymheredd uchel a chryndod oer
- poen yn yr abdomen sydd mor ddwys fel na allwch chi ddod o hyd i unrhyw safle i'w leddfu

Cysylltwch â'ch meddyg teulu ar unwaith, ffoniwch eich [gwasanaeth y tu allan i oriau](#) lleol neu [GIG 111](#).

Sut gellir trin cerrig bustl?

Gall poenleddfwyr helpu i reoli'r boen; rydym yn argymhell defnyddio parasetamol ar gyfer lleddfu poen ac Ibuprofen i helpu i leihau poen a llid. Fel arfer, defnyddir gwrthfotigau i drin llid ac unrhyw haint yn y goden fustl. Gall bwyta deiet sy'n isel mewn braster helpu i leihau pyliau o boen. Fodd bynnag, ni fydd y pethau hyn yn gwella'r cyflwr, ac mae'n debygol y bydd symptomau'n dychwelyd. Yr unig ffordd ddibynadwy o wella'r cyflwr yw drwy dynnu'r goden fustl ynghyd â'r cerrig bustl (a elwir yn colesystectomi). Bydd y tîm llawfeddygol yn y clinig yn trafod yr opsiwn hwn gyda chi.

Cynhelir y llawdriniaeth o dan anesthetig cyffredinol ac fel arfer mae'n cymryd tua awr. Fel arfer, bydd eich llawfeddyg yn defnyddio dull laparosgopig (twll clo) ar gyfer y llawdriniaeth. Bydd eich coden fustl yn cael ei gwahanu oddi wrth eich afu ac yn cael ei thynnu. Ni ddylech deimlo unrhyw boen a dylech allu bwyta deiet arferol. Dylai llawdriniaeth hefyd atal y cymhlethdodau difrifol y gall cerrig bustl eu hachosi. Bydd eich corff yn gweithredu'n hollol iawn heb goden fustl.

**“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English”.**