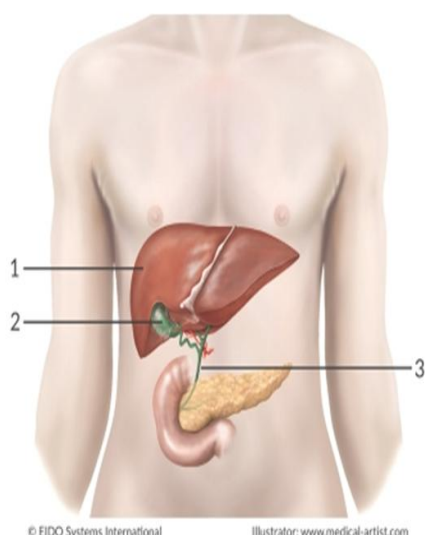


Cyngor ar reoli cerrig bustl - Adran Llawfeddygaeth Gyffredinol

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 cyngori 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 dwythelli'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**, sy'n hybu deiet cytbwys a chynaliadwy.

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

CYNYDDU	OSGOI
---------	-------

Cynyddwch fwydydd sy'n uchel mewn ffibr fel • Ffrwythau • Llysiau • Pys a Ffa • Grawn cyflawn – reis brown, bara gwenith cyflawn, a cheirch 	Osgowch frasterau dirlawn fel • Cig brasterog • Cynhyrchion cig, gan gynnwys selsig a phasteiod • Menyn, ghee, a lard • Caws, yn enwedig caws caled fel caws Cheddar • Hufen, hufen sur a hufen iâ • Rhai byrbrydau sawrus, fel craceri caws a rhai mathau o bopcorn • Siocledi • Bisgedi, cacennau, a theisennau • Olew palmwydd • Olew cnau coco a hufen cnau coco
Bwyteuoch frasterau iach, annirlawn – fel pysgod ac olew olewydd. Bydd hyn yn helpu eich coden fustl i grebachu a gwagio'n rheolaidd.	Bwyteuoch lai o siwgr a charbohydradau wedi'u trin Osgowch ddioddydd llawn siwgr
Ymarfer corff i gynnal pwysau iach. Mae rhagor o gymorth ar gael yma: https://bipab.gig.cymru/ysbytai/aros-yn-dda-ac-iach/bywn-dda/bwytan-dda/cael-help-gydach-pwysau/	Osgowch gaffein – gall achosi i'r goden fustl grebachu mewn ffordd boenus.
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/

Pryd dylid cael cyngor meddygol

Gwnewch apwyntiad i ymgynghori â'r tîm Ymarferwyr Nyrsio Llawfeddygol ar y rhif a ddarperir os ydych chi'n meddwl bod gennych chi golig y bustl. Cysylltwch â ni rhwng 08:00 a 16:00 ar y 01633 493495 (estyniad: 23495) ar unwaith am gyngor os byddwch chi'n datblygu:

- 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

Os nad yw'n bosibl cysylltu â ni. 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 poen leddfwyr helpu i reoli'r boen; rydym yn argymhell defnyddio Paracetamol 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.