GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

# Proctogram Ysgarthu

## Beth yw Proctogram Ysgarthu?

- Astudiaeth MRI yw Proctogram Ysgarthu sy'n dangos sut bydd y rhefr, pibell yr anws a chyhyrau llawr y pelfis yn newid yn ystod ysgarthu (cael eich gweithio).
- Fe'i defnyddir i werthuso anhwylderau'r coluddyn isaf a chyhyrau llawr y pelfis, na ellir eu diagnosio â phrofion eraill megis colonosgopi.
- Mae sganiwr MRI yn dwnnel byr sy'n agored yn y ddau ben. Mae'n defnyddio magned pwerus, tonnau radio a chyfrifiadur i gynhyrchu delweddau. Nid yw'n defnyddio ymbelydredd ïoneiddio fel y defnyddir yn achos delweddau pelydr-X neu sganiau CT.
- Er ei fod yn lletchwith, gall ddarparu gwybodaeth werthfawr a all gynorthwyo'ch meddyg i ddiagnosio eich problem.

## Pryd caiff ei ddefnyddio?

- Mae ysgarthu yn golygu cael eich gweithio yn wirfoddol, sy'n cynnwys rhyngweithio cymhleth rhwng cyhyrau a nerfau, a rheolir hyn oll gan y system nerfol.
- Yn achos rhai pobl, gall y rheolaeth wirfoddol hon ddiffygio, a defnyddir Proctogram Ysgarthu i gasglu mwy o wybodaeth am y cyflwr neu'r cyflyrau sy'n gyfrifol amdano.
- Efallai y bydd eich meddyg arbenigol yn gofyn am y prawf hwn os byddwch yn ymdrin ag unrhyw un o'r symptomau canlynol:
    - Camweithrediad llawr y pelfis
    - Prolaps organau'r pelfis

    - Anymataliaeth wrinol
    - Anymataliaeth ysgarthol
    - Rhwymedd
    - Syndrom cwymp y perinewm
- Dyma rai o'r cyflyrau y gall Proctogram Ysgarthu eu diagnosio:
    - Prolaps y rhefr (mewnol neu allanol)
    - Rhefrgoden
    - Anismws (gwingo amhriodol yng nghyhyr sffincter yr anws)

**Beth sydd angen i mi ei wneud cyn y sgan?**

- Y diwrnod cyn y sgan gofynnir i chi gymryd moddion gweithio cryf o'r enw Picolax i sicrhau bod eich coluddyn yn wag cyn y sgan. Anfonir y moddion gweithio hyn atoch gyda'r llythyr yn cadarnhau eich apwyntiad.
- Gallwch fwyta yn ôl yr arfer, a dylech gofio yfed digon o ddŵr (o leiaf 150 mL bob awr.)
- Dylech barhau i gymryd eich holl feddyginiaethau rheolaidd.
- Os ydych chi'n amau eich bod chi'n feichiog, cysylltwch â'r adran Radioleg cyn eich sgan. Er nad oes tystiolaeth bod MRI yn anniogel yn ystod beichiogrwydd, fel rhagofal, ni fyddwn yn ymgymryd â sganiau MRI nad ydynt yn hanfodol yn achos pobl feichiog.
- Byddwch yn cael holiadur diogelwch MRI. Darllenwch ac atebwch yr holiadur hwn yn bwyllog. Mae'n holi am unrhyw fewnblaniadau metel, cymalau artiffisial, stentiau neu ddyfeisiau electronig. Os byddwch chi'n cynnig ateb positif i unrhyw gwestiwn, cysylltwch â'r adran Radioleg i ofyn am gyngor.

**Beth yn union yw'r driniaeth?**

- Gofynnir i chi ddod i Dderbynfa MRI Ysbyty Brenhinol Gwent ar Lawr 3, 10 munud cyn amser eich apwyntiad.
- Bydd aelod o'r tîm yn esbonio, yn trafod yr holiadur MRI eto, ac yn ateb unrhyw gwestiynau.
- Byddwch yn cael eich tywys i giwbicl preifat a gofynnir i chi newid i ŵn. Peidiwch â gwisgo unrhyw emwaith, oherwydd bydd angen tynnu'r rhain cyn y

sgan. Byddwch yn cael cloer i'w ddefnyddio i storio unrhyw bethau gwerthfawr a dillad.

- Pan fyddwch yn barod, cewch eich tywys i'r ystafell MRI a gofynnir i chi orwedd ar y gwely sganio. Bydd aelod o'r tîm yn mewnosod cathetr bach yn eich rhefr ac yn ei lenwi â jeli ireidio tryloyw.
- Yna bydd y bwrdd yn symud i mewn i'r sganiwr ac yn tynnu cyfres o luniau. Gofynnir i chi wasgu fel petaech chi'n ceisio stopio gollwng dŵr, ac yn olaf, gofynnir i chi gael eich gweithio ar bapur amsugnol a fydd wedi'i osod oddi tanoch. Bydd eich rhefr wedi'i lanhau, felly dim ond y jeli ireidio a ddaw allan pan fyddwch yn cael eich gweithio.
- Yna, tynnir lluniau o'ch pelfis tra byddwch yn ymlacio a thra byddwch yn straenio, yn gwasgu, ac yn ystod yr ysgarthu.
- Gall y sganiwr MRI wneud synau curo uchel wrth i'r magned droi ymlaen a diffodd. Byddwch yn cael clustffonau i'w gwisgo yn ystod yr archwiliad.
- Fel arfer, bydd angen 20-30 munud i wneud yr archwiliad. Byddwch ar eich pen eich hun yn yr ystafell, ond bydd y radiograffydd yn gallu eich gweld, siarad â chi a'ch clywed bob amser.
- Ar ôl yr archwiliad, byddwch yn cael eich tywys i ardal lle byddwch yn gallu ymolchi, newid dillad a chasglu eich eiddo.
- Gallwch fwyta ac yfed yn ôl yr arfer yn syth wedi'r archwiliad, ond efallai y byddwch yn sylwi ar rywfaint o weddillion wrth gael eich gweithio ar ôl defnyddio'r jeli yn y rhefr. Gallwch yrru eich hun adref.

**A oes unrhyw risgiau?**

- Ystyrir bod hwn yn brawf diogel iawn.
- Bydd yr archwiliad yn heriol i rai pobl oherwydd natur gaeedig y sganiwr, a bydd hynny'n achosi clawstroffobia.
- Gallai tawelydd ysgafn eich helpu i ymlacio weithiau. Os ydych chi'n credu y gallai fod yn ofynnol i chi gael tawelydd, cysylltwch â'ch meddyg teulu ymlaen llaw fel y gall roi presgripsiwn i chi, oherwydd ni allwn ni ddarparu'r tabledi hyn.
- Os byddwch yn cael tawelydd, fe'ch cynghorir i beidio â gyrru, teithio ar eich pen eich hun na gweithio ar ôl y sgan.

**Sut fyddaf i'n cael fy nghanlyniadau?**

- Bydd radiolegydd ymgynghorol arbenigol yn adolygu'r delweddau ac yn anfon adroddiad at y meddyg ymgynghorol sydd wedi'ch cyfeirio.
- Yna, bydd y meddyg ymgynghorol a wnaeth eich cyfeirio yn cysylltu â chi i drafod canlyniadau'r sgan.

*I gael rhagor o wybodaeth am hyn, ystyriwch fwrw golwg dros wefan Cymdeithas Llawr y Pelfis:*
https://thepelvicfloorsociety.co.uk/patients/default.aspx

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