Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Anymataliaeth ysgarthol

Beth yw anymataliaeth ysgarthol?

Mae anymataliaeth y coluddyn yn golygu methu â rheoli'r nwy a/neu'r carthion (cynhyrchion gwastraff bwyd) rhag dod allan o'r anws (twll y pen ôl). Gall amrywio o gyflwr ysgafn iawn i un mwy difrifol. Bydd pobl yn aml yn cael trafferth trafod y broblem hon oherwydd bydd yn achosi embaras iddynt. Heddiw, bydd 1-2% o'r boblogaeth yn profi damwain ddifrifol yn y coluddyn, sy'n gyffredin iawn.

Beth yw rhai o achosion posibl anymataliaeth ysgarthol?

Mae rhai o'r rhesymau dros ddifrod i'r cyhyrau sy'n rheoli ymataliaeth yn cynnwys:

- Anaf yn ystod genedigaeth – gall y cyhyrau o amgylch yr anws (twll y pen ôl) gael eu difrodi wrth esgor ar faban drwy'r fagina a gallant gael eu rhwygo neu eu hollti. Gall nerfau (sy'n anfon negeseuon i'r ymennydd i reoli symudiadau a theimladau) gael eu difrodi yn llawr y pelfis (cyhyrau'r pelfis) neu'r anws.
- Gweithrediadau yn y rhefr
- Oedran cynyddol – gall y cyhyrau wanhau, ac felly, daw problemau ysgafn cynharach yn fwy difrifol yn ddiweddarach mewn bywyd
- Salwch meddygol neu glefyd y system nerfol
- Dolur rhydd – carthion mynych a hylifol

Beth yw symptomau anymataliaeth ysgarthol?

Bydd pobl sydd ag anymataliaeth y coluddyn yn methu â rheoli cynhyrchion gwastraff bwyd ar ffurf nwy/hylif/solidau sy'n dod allan o'r pen-ôl. Yn aml, bydd cleifion yn teimlo bod yn rhaid rhuthro i ddefnyddio'r tŷ bach a byddant yn methu â rheoli neu bydd gollyngiadau'n digwydd (colli carthion heb wybod o gwbl bod y ddamwain wedi digwydd).

Pryd ddylwn i geisio cymorth yn ddi-oed?

Os caiff unrhyw waed ei basio, dylai cleifion geisio cymorth gan eu meddyg teulu, a gellir eu cyfeirio at feddyg sy'n arbenigo yn y coluddyn mewn ysbyty. Gall gwaed yn y carthion ddynodi achos lleol yn yr anws fel hemoroidau ('clwy'r marchogion'), llid neu haint yn y colon (y coluddyn mawr) o'r enw colitis, twf yn y coluddyn neu broblem â leinin y rectwm (lle daw'r colon a'r anws at ei gilydd) o'r enw prolaps (pan fydd y rhan honno wedi cwympo o'i lle ac efallai y bydd angen cyweirio hynny).

Beth fydd y meddyg/clinigydd yn ei wneud yn ystod ymgynghoriad?

- Ceisio nodi achos yr anymataliaeth, pa mor ddifrifol yw'r symptomau a sut mae'r symptomau'n effeithio ar eich bywyd. Mae'n bwysig eu hysbysu am unrhyw salwch meddygol blaenorol rydych wedi'i brofi, meddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd yn rheolaidd, ac os yw hynny'n berthnasol, eich hanes mewn perthynas â geni plant.
- Archwiliad corfforol o'r abdomen a'r rectwm i ganfod a oes unrhyw anafiadau amlwg.

Gellir cynnal profion eraill i edrych yn fanylach ar y rhan hon:

- Uwchsain endorefrol – Stiliwr uwchsain a osodir yn yr anws i ddarparu llun o'r cyhyrau ac i ganfod a allai unrhyw un o'r cyhyrau hynny fod wedi'u difrodi.
- Manometreg/ffisioleg yr anws a’r rhefr - Mewnosodir cathetr (tiwb hyblyg) bychan yn y rectwm i gofnodi pwysedd y cyhyrau pan fydd wedi ymlacio ac eto pan fydd y cyhyr yn cyfangu neu'n tynhau. Gall hynny ddangos pa mor gryf neu wan yw'r cyhyr. Gellir chwyddo'r cathetr yn araf i ddangos faint o deimlad neu ymwybyddiaeth synhwyraidd sy'n bresennol, neu pa mor anhyblyg y daw'r meinwe yn y pen-ôl.

Beth yw'r triniaethau posibl ar gyfer anymataliaeth ysgarthol?

Newid y diet a rhoi meddyginiaeth rhwymo yw'r unig ddull o drin problemau ysgafn. Yn aml, bydd angen triniaeth mewn ysbyty i ymdrin ag anymataliaeth fwy difrifol a gellir cynnig opsiynau anllawfeddygol a llawfeddygol i gleifion.

Cyweirio dolur rhydd – Bydd angen trin achosion sylfaenol dolur rhydd, a gallant gynnwys afiechydon megis colitis neu syndrom coluddyn llidus.

Mesurau dietegol – addasu’r diet yn unol â'r symptomau.

Meddyginiaethau rhwymo - Er enghraifft, loperamid (Imodiwm).
Ymarferion – Cyfeiriad at ein ffisiotherapyddion llawr y pelfis fel y gallant deilwra rhaglen i ddiwallu eich anghenion.

Bioadborth – Bydd hyn yn hyfforddi cleifion i fonitro gweithgarwch y corff a gallu rheoli pethau i'w galluogi i ddod ymwybodol o'r angen i ddefnyddio'r tŷ bach cyn bydd yn rhaid iddynt fynd ar frys. Gall hefyd gryfhau'r cyhyrau.

Dyfrhau'r rectwm – gall golchi’r carthion o'r rectwm gartref hefyd helpu i leihau nifer y damweiniau.

Therapi niwromodwleiddio - Mae Symbylu’r Nerf Grimogol Ôl (PTNS) yn driniaeth a roddir mewn adrannau cleifion allanol sy'n ysgogi nerf ger y ffêr, neu bydd triniaeth Symbylu'r Nerfau Sacrol (SNS) yn symbylu nerfau yn rhan isaf y cefn gan ddefnyddio cynyrfiadau trydanol. Mae'n ymddangos bod y ddwy driniaeth yn cynorthwyo'r cyhyrau sy'n gyfrifol am ymataliaeth i weithio'n fwy effeithiol. Er nad yw meddygon yn gwybod sut yn union mae'r triniaethau symbylu hyn yn gweithio, tybir y gallant beri i fwyd symud trwy'r perfedd yn arafach a chynyddu ymwybyddiaeth o'r angen i ddefnyddio'r tŷ bach.

Stoma – Weithiau, ystyrir hynny i drin achosion eithafol o anymataliaeth ysgarthol. Mae stoma, neu golostomi, yn llawdriniaeth i greu agoriad ym mur yr abdomen sy'n cysylltu pen y coluddyn â thu allan y corff. Yna, gwaredir cynhyrchion gwastraff trwy'r agoriad hwn i mewn i fag stoma. Gall stoma fod yn un parhaol neu'n un dros dro.

I gael rhagor o wybodaeth am hynny, gallech droi at 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”.