



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Dadwenwyno Alcohol a Thynnu'n ôl (canllaw i gleifion)

Gwasanaeth Alcohol a Chyffuriau Arbenigol Aneurin Bevan

Os ydych yn yfed alcohol yn ddyddiol, efallai eich bod wedi sylwi y gall mynd hebddo wneud i chi deimlo'n sâl. Gelwir hyn yn tynnu alcohol yn ôl a nod y daflen hon yw rhoi rhywfaint o wybodaeth i chi am beth yw hyn a sut y gellir ei drin (h.y. dadwenwyno alcohol).

Ein Hoff Gemegyn

Mae alcohol yn cael effaith ar yr ymennydd lle mae'n gweithredu fel iselydd h.y.mae'n arafu'r celloedd nerfol. Dyna pam yr ydym yn sôn am alcohol yn arafu amseroedd ymateb ac yn gwneud pobl yn gysglyd.



Os ydych yn yfed yn rheolaidd, nid yw'r ymennydd yn hoffi cael ei arafu'n barhaol, felly mae'n gwneud newidiadau i geisio cydbwysu effaith yr alcohol.

Mae'r ymennydd yn gwneud hyn drwy wneud mwy o gem sy'n ei actifadu.

Mewn rhywun sy'n yfed yn rheolaidd, mae hyn yn cynydd wrth actifadu cemegau yn helpu i gydbwysu'r effaith arafu gan yr alcohol fel y gallant ymddangos fel pe bai'n gweithio'n eithaf da.



Beth? Dim Alcohol?

Felly beth sy'n digwydd pan fydd yfwr rheolaidd yn rhoi'r gorau i yfed alcohol? Wel nawr rydych chi wedi dod i ochr arafu'r si-so, sy'n eich gadael gyda gormodedd o gemegion actifadu ac mae'r cemegau actifadu hyn yn cynhyrchu symptomau tynnu'n ôl.

Fel arfer, mae symptomau tynnu'n ôl yn dechrau 6-8 awr ar ôl y ddiodddiwethaf, yn cyrraedd uchafbwynt o fewn 24 awr ac yn dod i ben ymhen 5 diwrnod. Mae'r risg o ffitiau yn gostwng ar ôl y 48 awr gyntaf.

Crynu	Chwysu	Teimladau o banig
Cyfog	Dryswch	Rhithwelediadau
Ffitiau	Marwolaeth o bosibl	

Gwyddom, po fwyaf o weithiau yr ewch drwy'r broses hon, y mwyaf difrifol y mae eich symptomau'n mynd pob tro. Felly, os oeddech chi'n sâl ac wedi drysu y tro diwethaf i chi dynnu'n ôl, rydych chi'n wynebu'r risg o ffitiau y tro nesaf.

Difrifoldeb y symptomau yw un rheswm pam nad yw meddygon byth yn argymhell yfwr dibynnol i stopio'n sydyn.

Beth gellir ei wneud?

Er nad yw bob amser yn ddiogel rhoi'n gorau i yfed yn sydyn, mae ffyrdd y gall pobl dynnu'n ôl o alcohol. Mae 2 brif fath:

1. Gostyngiad graddol o'r swm a yfir gyda chymorth trwy gwnsela
2. Dadwenwyno a gynorthwyr yn feddygol h.y. disodli alcohol â meddyginiaeth a thynnu hyn yn ôl mewn ffordd reoledig.

Byddwn yn awr yn ystyried yr ail opsiwn yn fanwl.

Dadwenwyno a Gynorthwyr yn Feddygol

Yr egwyddor sylfaenol y tu ôl i ddadwenwyno yw bod alcohol yn cael ei disodli gan feddyginiaeth (diazepam neu chordiazepocsid fel arfer) y gellir ei dynnu'n ôl yn haws wedyn. Gellir gwneud hyn mewn un o ddwy ffordd:

1. Dadwenwyno a Sbardunir gan Symptomau - lle mae staff sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig yn monitro symptomau gyda graddfa asesu i lywio'r defnydd o feddyginiaeth.
2. Dadwenwyno Lleihau Sefydlog - lle mae dosau rheolaidd o feddyginiaeth yn cael eu gostwng dros gyfnod o 5-7 diwrnod.

Pa broses bynnag sy'n berthnasol i chi, bydd eich meddyg yn egluro'n fanylach pryd y bydd yn gofyn am eich caniatâd. *Ni roddir presgripsiwn rheolaidd am diazepam unwaith y bydd y broses ar ben.*

Y Pigiadau Fitamin hynny

Un rhan bwysig o'r broses ddadwenwyno yw defnyddio pigiadau thiamin. Mae Thiamin yn fitamin B1 ac fe'i ceir yn y diet mewn grawn cyflawn a rhai llysiau.

Mae'n bwysig gan ei fod yn sicrhau bod ein celloedd nerfol, gan gynnwys y rhai yr ymennydd, yn gweithio'n iawn.

Yn aml, mae gan yfwyr dibynnol storfeydd corff isel o thiamin ac yna, yn eironig, yn ystod y broses tynnu'n ôl, mae'r corff yn mynnu mwy.



Heb ddigon o thiamin, gall rhywbeth o'r enw Enceffalopathi Wernicke ddatblygu (WE - math o Niwed i'r Ymennydd sy'n Gysylltiedig ag Alcohol) sy'n digwydd wrth dynnu'n ôl. Er mwyn gwarchod rhag hyn, mae angen rhoi amnewidiad thiamin ac, oherwydd bod alcohol yn amharu ar amsugno tabledi thiamin, fe'i rhoddir drwy chwistrellu naill ai i'r cyhyrau neu mewn drip mewnwythiennol.

Gall y pigiadau i'r cyhyrau frifo. Fe'i rhoddir bob dydd am 5 diwrnod i'r cyhyrau glwtal (pen ôl). Mae risg fach o adwaith alergaidd difrifol (anaffylaxis) gyda'r pigiad - 1 o bob 5 miliwn ar gyfer y pigiad ymwithiol ac 1 o bob 250,000 ar gyfer y ffurf fewnwythiennol.

(Dengys ymchwil y gall hyd at 20% o yfwyr cronig ddatblygu WE ac mewn hyd at 17% o achosion gall fod yn angheuol. O'r goroeswyr, gall hyd at 85% ddatblygu math hirach o ddifrod i'r ymennydd.)

Sgil-effeithiau Triniaeth

Nod dadwenwyno o unrhyw fath yw paru lefelau triniaeth â symptomau tynnu'n ôl. Gyda rhy ychydig o feddyginiaeth a byddwch yn profi rhywfaint o symptomau tynnu allan; gormod ac efallai eich bod yn ansefydlog ar eich traed ac yn gysglyd.

Mae gan diazepam a chlordiazepoxide sgil-effeithiau tebyg. Y rhain yw:

- Bod yn gysglyd
- Pendro
- Dryswch
- Atacsia (cerddediad annormal)
- Amnesia
- Mwy o ymddygiad ymosodol
- Gwendid cyhyrau

Os ydych chi'n meddwl eich bod yn cael sgil-effeithiau trafferthus, siaradwch ag aelod o staff.

Un mater y gall pobl boeni amdano gyda'r meddyginiaethau hyn yw dod yn ddibynnol a dyna pam na fyddwch ond yn cael eich rhagnodi â hwy drwy gydol y dadwenwyno ac ni fyddwch yn cael cyflenwad i fynd ag ef adref.

Risgiau o Beidio â Chwblhau Dadwenwyno

Os byddwch yn penderfynu peidio â pharhau â'r dadwenwyno ond yn dal i aros oddi wrth alcohol, mae perygl i chi ddatblygu symptomau tynnu'n ôl. Fel y gwelsom yn gynharach, gall rhai o'r rhain fod yn eithaf peryglus. Dyna pam, os byddwch yn penderfynu gadael cyn cwblhau'r dadwenwyno, y cewch eich cyngori i barhau i yfed.

Gall hyn ymddangos yn rhyfedd ond, os nad ydych yn tynnu'n ôl fel rhan o raglen a reolir, y peth mwyaf diogel i atal cymhlethdodau yn aml yw yfed. P'un a ydych yn gadael yn gynnar neu ar yr adeg gywir, rydym yn argymhell eich bod yn ailgysylltu â'ch gwasanaeth triniaeth lleol i gael rhagor o ddilyniant.

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