

Gwybodaeth i Gleifion ynghylch Thiamine

Gwasanaeth Alcohol a Chyffuriau Arbenigol Aneurin Bevan

Mae Thiamine, a elwir hefyd yn Fitamin B1, yn faetholyn hanfodol y mae holl feinwe'r corff dynol ei angen, gan gynnwys yr ymennydd, lle mae'n ymwneud ag atgyweirio celloedd yr ymennydd sydd wedi'u niweidio.

Dydyn ni ddim yn gallu cynhyrchu thiamine felly mae angen i ni ei gymryd yn rhan o'n diet neu fel meddyginiaeth. Ymhlith y bwydydd sy'n cynnwys thiamine mae:

- Pysgod (Brithyll, Eog, Tiwna, Macrell)
- Porc
- Cnau (Macadamia, Pistasio, cnau Brasil, Pecan, Cashew)
- Hadau (Blodau Haul, Pwmpen, Sgwas)
- Bara (Bara Gwenith, bagel Gwenith, Mwffin gwenith, Bara Rye)
- Llysiau (pys gwyrdd, india-corn wedi'i rewi)
- Sgwas (Derw, Hubbard, Cnau Menyn)
- Asbaragws (heb ei goginio, wedi ei goginio, wedi ei rewi)
- Ffa Soia Rhost Sych (Edamame, Ffa Du, Ffa Mung)
- Marmite

Mae alcohol yn uchel mewn calorïau a gall atal yr archwaeth; gall hyn arwain at fwyta'n wael gan ei gwneud yn anodd cynnwys thiamine yn ein diet dyddiol.

Gall alcohol beri i ni fod yn ddiffygiol o ran thiamine nid yn unig oherwydd diet gwael ond hefyd am fod alcohol yn ymyrryd ag amsugno thiamine i'r corff. Yn wir, mae'n rhwystro amsugno thiamine o'r perfedd.

Mae gan Thiamine rôl bwysig arall yn y corff o ran rhyddhau ynni a storiwyd. Yn eironig, pan fydd person yn diddyfnu oddi ar alcohol, mae angen llawer o thiamine ar y corff i ryddhau ynni i ymdopi â'r diddyfnu. O ganlyniad, mae'r ychydig bach o thiamine sydd ar gael yn cael ei ddargyfeirio i ryddhau ynni ac i ffwrdd o'r gwaith o drwsio celloedd nerfol.

Os ydych yn mynd yn ddiffygiol o ran thiamine, rydych mewn perygl o:

- Niwropathi Ymylol (diffyg teimlad, pinnau bach, teimlad o losgi neu boen yn y traed, dwylo a choesau oherwydd niwed i nerfau yn y aelodau'r corff)
- Encephalopathi Wernicke (dryswch, problemau osgo, golwg ddwbl o ganlyniad i niwed i gelloedd yr ymennydd yn ystod diddyfnu).
- Seicosis Korsakoff (colli cof fel canlyniad hirdymor i niwed i gelloedd yr ymennydd)
- Methiant cardiaidd

Mae ABSDAS yn argymhell bod eich meddyg teulu yn rhoi thiamine geneuol 100mg ar bresgripsiwn i chi i'w gymryd dair gwaith y dydd. Mae hyn yn rhan bwysig o'r driniaeth.

Efallai na fydd tabledi thiamine yn ddigonol, yn enwedig os byddwch yn dilyn proses dadwenwyno alcohol. Yn y ABSDAS gellir rhoi thiamine fel pigiad i'r cyhyrau dros gyfnod o bum niwrnod. Mae'r pigiad hwn yn y cyhyrau glwtal (yn y pen ôl) ac oherwydd cyfaint yr hylif (7ml) gall fod yn anghyfforddus.

Mae'r risg o adwaith alergaidd (anaffylaxis) yn brin: 1 o bob 5 miliwn gyda phigiad mewngyhyrol.

Mae ymchwil yn awgrymu y gall hyd at 20% o yfwyr cronig ddatblygu Encephalopathi Wernicke ac mewn 17% o achosion gall fod yn angheuol. O'r goroeswyr, mae 85% yn mynd yn eu blaen i ddatblygu Seicosis Korsakoff. Y ffordd orau o warchod rhag datblygu'r cyflyrau hyn (a elwir gyda'i gilydd yn Niwed i'r Ymennydd yn Gysylltiedig ag Alcohol) yw gweithio gyda ABSDAS i ddadwenwyno'n ddiogel o alcohol a sicrhau bod gennych ddigon o thiamine.

Mae ABSDAS yn argymhell thiamine ond ni all ei orfodi, felly mae gennym ffurflen gwrthod thiamine y gellir ei llofnodi a'i rhoi yn eich cofnodion clinigol.

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