



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Gwybodaeth i Gleifion sy'n Oedolion

### Amitriptylin a Ragnodir i Drin Poen

#### Uned Feddygol Achosion Dydd

## Pam cefais bresgripsiwn am amitriptylin?

- Mae amitriptylin yn cael ei ddefnyddio i drin gwahanol fathau o boen parhaol.
- Mae'n arbennig o dda i drin poen nerfol, megis poen llosg a gwayw, ac am boen sy'n eich cadw ar ddi-hun drwy'r nos.
- Mae amitriptylin yn perthyn i grŵp o feddyginiaethau o'r enw gwrthiselyddion trichylchol a ddefnyddir hefyd i drin iselder.
- Mae'r dos sydd ei angen i drin poen fel arfer yn is na'r dos a ragnodir ar gyfer iselder.
- Efallai y byddwch yn sylwi nad yw'r wybodaeth gan y gweithgynhyrchwr yn sôn am boen. Er hynny, mae amitriptylin wedi cael ei ddefnyddio i drin poen ers blynnyddoedd lawer. I gael rhagor o wybodaeth, darllenwch ['Use of medicines outside of their UK marketing authorization in pain management and palliative medicine – information for patients'](#) gan Gymdeithas Poen Prydain.

## Sut mae amitriptylin yn gweithio?

- Mae amitriptylin yn cynyddu trawsyryddion nerfol penodol yn y system nerfol, gan leihau'r negeseuon poen sy'n cyrraedd yr ymennydd.

## Pryd dylwn i gymryd amitriptylin?

- Mae'n well cymryd amitriptylin gyda'r nos. Dechreuwch gan gymryd y feddyginiaeth awr cyn mynd i'r gwely, ac os byddwch yn teimlo'n gysglyd y bore wedyn, ceisiwch ei chymryd yn gynharach yn y nos.

## **Sut i gymryd amitriptylin?**

- Dylid llynci'r tabledi'n gyfan, gyda gwydraid o ddŵr.
- Gallwch gymryd amitriptylin heb fod wedi bwyta neu ar ôl bwyd.
- Cewch wybod faint o amitriptylin i'w gymryd yn y dechrau a phryd i gynyddu'r dos. Bydd y tabl ar ddiwedd y daflen hon yn eich helpu i gofio pryd i gynyddu'r dos.
- Peidiwch â chymryd mwy na'r hyn a ragnodwyd i chi.

## **Faint fydd yn cymryd i'r feddyginiaeth ddechrau gweithio?**

- Mae pob claf yn wahanol. Mae'n bosibl y byddech yn sylwi ar rywffaint o fudd o fewn 2 wythnos, fodd bynnag, gallai gymryd hyd at 2 fis i deimlo'r effaith lawn. Efallai bydd angen i'ch meddyg gynyddu'r dos i gael yr effaith orau posibl.
- Nid yw amitriptylin yn gweithio i bawb. Os nad ydych yn teimlo unrhyw fath o wellhad o ran eich poen, peidiwch â rhoi'r gorau i'r tabledi yn sydyn. Yn hytrach, siaradwch â'ch meddyg.

## **Beth yw'r sgil effeithiau posibl?**

- Mae'r mwyafrif o sgil effeithiau yn ysgafn a disgwylir y byddant yn diflannu ar ôl sawl dos.
- Mae'r sgil effeithiau cyffredin yn cynnwys: teimlo'n gysglyd, yn benysgafn, ceg sych, rhwymedd a chwysu. Os byddwch yn teimlo'r sgil effeithiau hyn, a'u bod yn ddifrifol, cysylltwch â'ch meddyg neu eich fferylllydd i gael cyngor.
- Mae'r sgil effeithiau llai cyffredin yn cynnwys llewygu, crynu, curiad y galon afreolaidd, golwg aneglur, neu broblemau gwneud dŵr. Os byddwch yn teimlo unrhyw rai o'r sgil effeithiau hyn, cysylltwch â'ch meddyg neu eich fferylllydd i gael cyngor.

## **A gaf i gymryd y feddyginiaeth hon yn y tymor hir?**

- Cewch, os yw'n helpu. Efallai y byddwch yn dymuno lleihau dos y driniaeth o bryd i'w gilydd, i weld a yw'r poen yn dal i fod yn broblem i chi. Dylid gwneud hyn gyda chyngor eich meddyg teulu neu arbenigwr poen, gan leihau eich meddyginiaeth dros amser.

## **A gaf i yfed alcohol?**

- Mae alcohol yn cynyddu effeithiau tawelyddol amitriptylin. Mae'n well peidio ag yfed alcohol wrth ichi ddechrau ei chymryd. Ar ôl cyrraedd dos sefydlog, gallwch yfed alcohol yn gymedrol ond gall hyn eich gwneud yn fwy cysglyd nag arfer.

## **A gaf i yrru?**

- Gall amitriptylin achosi cysgadwrwydd. Os bydd hyn yn digwydd, peidiwch â gyrru.

## **Beth ddylwn ei ddweud wrth y meddyg?**

- A oes gennych alergedd i unrhyw feddyginiaethau?
- A ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaethau eraill neu unrhyw feddyginiaethau llysieuol?
- A ydych yn feichiog neu'n bwydo ar y fron, neu a ydych yn bwriadu bod yn feichiog yn y dyfodol?
- A ydych wedi cael trawiad ar y galon yn ddiweddar neu a oes unrhyw broblemau calon gennych?
- A oes gennych hanes o epilepsi neu ffitiau?
- A oes gennych glawcoma?
- A oes gennych anawsterau gwneud dŵr?
- A oes gennych gyflwr ar y chwarren thyroid?
- A oes gennych neu a oedd gennych broblem iechyd meddwl?
- A ydych yn cymryd meddyginiaeth gwrth-iselder, yn arbennig un o'r enw atalydd monoamin ocsidas (MAOI)

## **Beth os byddaf yn anghofio neu'n colli dos?**

- Cymerwch y dos cyn gynted ag y byddwch yn cofio.
- Os ydych yn cymryd dim ond un dos cyn mynd i'r gwely ac yn colli'r dos, peidiwch â chymryd y feddyginiaeth yn y bore. Arhoswch nes y noswaith ganlynol ac anwybyddwch y dos y gwnaethoch ei golli.
- Peidiwch â chymryd dau ddos gyda'i gilydd.

## Beth os byddaf yn dymuno rhoi'r gorau i amiltriptylin?

- Os byddwch yn rhoi'r gorau iddi yn sydyn gallwch deimlo symptomau diddyfnu. Siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol (meddyg, nyrs a fferyllydd) a all oruchwylio'r broses o leihau'r dos yn raddol.

*Ni fwriedir i'r wybodaeth hon gymryd lle cyngor eich meddyg. Rydym yn eich cynghori i ddarllen taflen gwybodaeth i gleifion y gweithgynhyrchwr a ddaw gyda'ch meddyginiaeth gan eich fferyllydd pan ddsberthir eich meddyginiaeth. Cadwch feddyginiaethau yn bell oddi wrth blant, oedolion agored i niwed neu anifeiliaid anwes.*

Dyddiad	Bore	Cinio	Prynhawn	Nos

Rhagor o wybodaeth: <http://www.fpm.ac.uk/faculty-of-pain-medicine/patient-information>



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