

Gwybodaeth i Gleifion sy'n Oedolion

Gabapentin a Ragnodir i Drin Poen

Uned Feddygol Achosion Dydd

Pam cefais bresgripsiwn am Gabapentin?

- Defnyddir gabapentin i drin rhai mathau o boen parhaol.
- Mae'n dda yn arbennig am boen nerfol, megis poen llosg a gwayw.
- Mae Gabapentin yn perthyn i grŵp o feddyginiaethau o'r enw gwrthgonfylsiynyddion a ddefnyddir i drin epilepsi.
- Efallai y byddwch yn sylwi nad yw'r wybodaeth gan y gweithgynhyrchwr yn sôn am eich math o boen.

Sut mae Gabapentin yn gweithio?

- Mae Gabapentin yn newid y ffordd y mae nerfau'n anfon negeseuon i'ch ymennydd. Os oes llai o negeseuon, yna bydd llai o boen.

Pryd dylwn i gymryd gabapentin?

- Fel arfer, bydd y dos cychwynnol yn fach a gellir ei gymryd rhwng un a thair gwaith y dydd, ond caiff y dos ei gynyddu'n raddol.
- Bydd angen fel arfer o leiaf 300mg gabapentin tair gwaith y dydd i gael unrhyw fath o fudd a gall fod angen cynyddu'r dos hwn i 1200mg y dydd.
- Cewch wybod faint o gabapentin i 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.
- Os ydych yn cymryd meddyginiaethau gwrthasid, y gorau fydd aros am ddwy awr ar ôl ei chymryd, ac wedyn cymryd y gabapentin.

Sut i gymryd Gabapentin?

- Dylid llynci'r tabledi'n gyfan, gyda gwydraid o ddŵr.
- Gallwch gymryd gabapentin heb fod wedi bwyta neu ar ôl bwyd.
- Peidiwch â chymryd mwy nag y rhagnodwyd i chi.

Faint fydd yn cymryd i'r feddyginiaeth ddechrau gweithio?

- Mae pob claf yn wahanol. Gallwch sylwi ar rywfaint o fudd o fewn ychydig ddiwrnodau, fodd bynnag, gallai gymryd hyd at 2 fis i gael effaith lawn. Bydd angen ichi gynyddu'r dos er mwyn i'r gabapentin fod yn effeithiol.
- Nid yw gabapentin yn gweithio i bawb. Os nad ydych yn teimlo unrhyw wellhad ynglŷn â 'ch poen ar ôl 6-8 wythnos, peidiwch â rhoi'r gorau i'r tabledi yn sydyn ond 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 diwrnod.
- Yn gyffredinol bydd y sgil effeithiau yn waeth ar ôl dechrau cymryd gabapentin neu ar ôl cynyddu'r dos. Mae'n bwysig dal ati i gymryd y gabapentin gan y bydd y sgil effeithiau hyn yn diflannu fel arfer.
- Mae'r sgil effeithiau cyffredin yn cynnwys: cysgadwydd, blinder a chryndod ar y cyhyrau. Os byddwch yn teimlo'r sgil effeithiau hyn, ac maent yn ddifrifol, cysylltwch â'ch meddyg neu eich fferylllydd i gael cyngor.
- Mae sgil effeithiau llai cyffredin yn cynnwys problemau gweld, camdreuliad, ennill pwysau, chwyddiad ar y coesau, colli cof, newid yn yr hwyliau neu rithweledigaethau a brech. 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 byddwch yn dymuno lleihau dos y driniaeth o bryd i'w gilydd, i weld os 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 gabapentin, y gorau fydd 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 gabapentin achosi cysgadwrwydd. Os bydd hyn yn digwydd, peidiwch â gyrru.

Beth ddylwn i 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 oes gennych broblemau gyda'r arennau?
- A ydych neu wedi bod yn cymryd gormod o alcohol neu gyffuriau ysgafn neu a ydych yn gaeth i feddyginiaeth ar bresgripsiwn neu dros y cownter?

Beth os byddaf yn anghofio neu'n colli dos?

- Cymerwch y dos cyn gynted ag y byddwch yn cofio.
- Fodd bynnag, os yw bron yn amser i gael y dos nesaf, peidiwch â chymryd y dos y gwnaethoch ei golli a chymerwch eich meddyginiaeth fel arfer.
- Peidiwch â chymryd dau ddos gyda'i gilydd.

Beth os byddaf eisiau rhoi'r gorau i Gabapentin?

- Os byddwch yn rhoi'r gorau i gabapentin 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 ar 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**