

Gwybodaeth am Gleifion sy'n Oedolion

Nortriptylin i Drin Poen

Uned Feddygol Achosion Dydd

Pam cefais bresgripsiwn am nortriptylin?

- Mae nortriptylin yn cael ei ddefnyddio i drin gwahanol fathau o boen parhaol.
- Mae'n arbennig o dda am boen nerfol, megis poen llosg a gwayw, ac am boen sy'n eich cadw ar ddihun drwy'r nos.
- Mae nortriptylin yn perthyn i grŵp o feddyginiaethau o'r enw gwrthiselyddion trichylchol a ddefnyddir hefyd i drin iselder.
- Mae'r dos sydd ei angen i leddfu poen yn aml yn is na'r dos a ragnodir i drin iselder.
- Efallai y byddwch yn sylwi nad yw'r wybodaeth gan y gweithgynhyrchwr yn sôn am boen. Er hynny, defnyddir nortriptylin i drin poen ers blynyddoedd 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 nortriptylin yn gweithio?

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

Pryd dylwn i gymryd nortriptylin?

- Y gorau fydd cymryd nortriptylin 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 nortriptylin?

- Dylid llynci'r tabledi'n gyfan, gyda gwydraid o ddŵr.
- Gallwch gymryd nortriptylin heb fod wedi bwyta neu ar ôl bwyd.
- Cewch wybod faint o nortriptylin 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.
- 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 nortriptylin yn gweithio i bawb. Os nad ydych yn teimlo unrhyw wellhad ynglŷn â 'ch poen ar ôl 2 fis, peidiwch â rhoi'r gorau i'r tabledi, 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 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 fferyllydd i gael cyngor.
- Mae'r sgil effeithiau llai cyffredin yn cynnwys llewygu, crynu, curiad y galon afreolaidd, golwg aneglur, neu broblemau gwneud wrin (gwneud dŵr). Os byddwch yn teimlo unrhyw rai o'r sgil effeithiau hyn, cysylltwch â'ch meddyg neu eich fferyllydd 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 nortriptylin, 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 nortriptylin achosi cysgadrwydd. Os bydd hyn yn digwydd, peidiwch â yrru.

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 nortriptylin?

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

Ni fwriedir i'r wybodaeth hon gymryd lle cyngor eich meddyg. Rydym yn eich cyngori i ddarllen taflen gwybodaeth i gleifion y gweithgynhyrchwr a ddaw gyda'ch meddyginiaeth gan eich fferyllydd pan ddosberthir 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”.**