

## Gwybodaeth i Gleifion sy'n Oedolion

### Pregabalin ar Bresgripsiwn i Drin Poen

#### Uned Feddygol Achosion Dydd

### Pam cefais bresgripsiwn am Pregabalin?

- Defnyddir pregabalin i drin rhai mathau o boen cyson.
- Mae'n arbennig o dda ar gyfer poen nerfol, megis poen llosg a gwayw.
- Mae Pregabalin yn perthyn i grŵp o feddyginiaethau o'r enw gwrthgyffylsiynau a ddefnyddir hefyd i drin epilepsi.
- Efallai y byddwch yn sylwi nad yw'r wybodaeth gan y gweithgynhyrchwr yn sôn am eich math o boen.

### Sut mae Pregabalin yn gweithio?

- Mae Pregabalin 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 pregabalin?

- 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 75mg ddwywaith y dydd i gael unrhyw fath o fudd a gall fod angen cynyddu'r dos hwn i 300mg y dydd.
- Cewch wybod faint o Pregabalin i gymryd wrth ddechrau 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 peth gorau yw aros am ddwy awr ar ôl ei chymryd, ac wedyn cymryd y pregabalin.

## **Sut i gymryd y pregabalin?**

- Dylid llyncu'r tabledi'n gyfan, gyda gwydraid o ddŵr.
- Gallwch gymryd pregabalin heb fod wedi bwyta neu ar ôl bwyd.
- 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. Gallwch sylwi ar rywfaint o fudd cychwynnol o fewn ychydig ddiwrnodau, fodd bynnag, gallai gymryd hyd at fis i gael effaith lawn. Bydd angen i chi gynyddu'r dos er mwyn i'r pregabalin fod yn effeithiol.
- Nid yw pregabalin yn gweithio i bawb. Os nad ydych yn teimlo unrhyw wellhad ynglŷn â 'ch poen ar ôl 4-6 wythnos, peidiwch â rhoi'r gorau i'r tabledi yn syth. 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, mae mwy o broblemau gyda sgil effeithiau yn syth ar ôl dechrau cymryd pregabalin neu ar ôl cynyddu'r dos. Mae'n bwysig dal ati i gymryd y pregabalin 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, a'u bod yn ddifrifol, cysylltwch â'ch meddyg neu eich fferylllydd i gael cyngor.
- Mae sgil effeithiau llai cyffredin yn cynnwys problemau gweld, camdreuliad, magu pwysau, chwyddiad ar y coesau, colli cof, newid yn yr hwyliau, rhithweledigaethau neu frech. 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 dros gyfnod 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 sedatif pregabalin. 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 pregabalin achosi cysgadwrwydd. Os bydd hyn yn digwydd, peidiwch â yrru.

## **Beth dylwn i 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 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 yn dymuno rhoi'r gorau i gymryd Pregabalin?**

- Os byddwch yn rhoi'r gorau i pregabalin yn sydyn gallwch deimlo symptomau diddyfnu. Siaradwch â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol (meddyg, nyrs a fferylllydd) 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 wybodaeth i gleifion y gweithgynhyrchwr a ddaw gyda'ch meddyginiaeth gan eich fferylllydd pan ddosberthir eich meddyginiaeth. Cadwch feddyginiaethau yn bell oddi wrth blant, oedolion sy'n 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”.**