

Syndrom Alergedd drwy'r Geg (OAS)

Gwybodaeth i Gleifion

Adran Dermatoleg

Beth yw Syndrom Alergedd drwy'r Geg (OAS)?

Mae OAS, a elwir hefyd yn syndrom bwyd paill, yn cael ei achosi gan alergedd pan mae bwydydd penodol megis ffrwythau a llysiau yn dod i gysylltiad â'r geg. Mae'n gymharol gyffredin, gan effeithio ar tua 2% o'r boblogaeth oedolion.

Beth yw symptomau OAS?

Mae symptomau'n ymddangos 1-10 munud ar ôl bwyta'r bwyd alergaidd. Fel arfer, mae'r symptomau yn ysgafn a byddant fel arfer yn setlo o fewn 1 awr, heb fod angen unrhyw driniaeth.

Symptomau ysgafn cyffredin

- Teimlad pigog neu goslyd yn y geg, y gwefusau, y tafod a'r gwddf
- Llosg dynad o amgylch y geg
- Llygaid coslyd, dyfrllyd neu gosi y tu mewn i'r trwyn

Symptomau ysgafn/cymedrol llai cyffredin

- Chwydd i'r wyneb
- Cyfog a/neu chwydu
- Poen yn yr abdomen
- Gwichian ysgafn

Symptomau anghyffredin (yn annhebygol iawn o ddigwydd)

- Adwaith alergaidd difrifol gydag anhawster anadlu neu lewygu

Os bydd hyn yn digwydd, dylech geisio cyngor meddygol brys (ffoniwch 999 neu ewch i'r Adran Achosion Brys ar unwaith).

Beth sy'n achosi OAS?

Mae OAS yn gysylltiedig ag alergedd i baill mewn coed, glaswellt a chwyn, sy'n achosi symptomau clefyd y gwair (llygaid coslyd, dyfrllyd) yn y rhai yr effeithir arnynt. Gall strwythur proteinau paill yn y planhigion hyn fod yn debyg iawn i broteinau mewn rhai ffrwythau, llysiau a chnau. Fodd bynnag, nid yw'r system imiwnedd bob amser yn cydnabod y gwahaniaeth rhwng y peilliau yn y coed, y

glaswellt neu'r chwyn yr ydych chi'n anadlu i mewn a'r strwythurau tebyg i baill yn y bwydydd yr ydych chi'n eu bwyta. Gydag OAS, mae'r system imiwnedd yn cydnabod y protein bwyd fel alergen ac yn creu adwaith alergaidd pan ddaw i gysylltiad â'r geg. Gelwir hyn yn draws-adweithedd. Mae'r ffenomen hon hefyd yn digwydd yn y rhai sydd ag alergedd latecs rwber naturiol, gan fod strwythur protein latecs yn debyg i'r strwythurau paill mewn rhai ffrwythau.

Pa fwydydd sy'n achosi OAS?

Isod, mae tabl sy'n rhestru'r bwydydd mwyaf cyffredin sy'n achosi OAS, wedi'u grwpio yn ôl y math o baill neu alergedd latecs y maent yn gysylltiedig ag ef a'r adeg o'r flwyddyn y mae'r paill yn weithredol.

Math o baill neu latecs	Bwydydd cysylltiedig		
Bedwen arian (yn achosi clefyd y gwair ym mis Ebrill)	Almon Afal Bricyllen Cneuen Brasil Moronen Cneuen Cashiw Seleri	Ceiriosen Cneuen gyll Ciwi Mango Nectarîn Nionyn Oren	Persli Eirinen wlanog Gellygen Taten Tomato Cneuen Ffrengig
Glaswelltau (yn achosi clefyd y gwair ym mis Gorffennaf)	Ffeuen Ciwi Ffacbysen Melon	Pysen Cneuen ddaear Taten Tomato	Ffa soia Gwenith Melon dŵr
Chwyn croeslys (yn achosi clefyd y gwair ym mis Awst)	Banana Moronen Seleri Cenhinen	Coriander Ffenigl Melon Persli	Moronen wen Cneuen ddaear
Ambrosia (yn achosi clefyd y gwair ym mis Medi)	Banana Melon		
Latecs	Afocado Banana Cneuen gastan Ffrwyth sitrws Ciwi Grawnwinen	Mango Melon Papaia Granadili Eirinen wlanog Cneuen ddaear	Pupurau Pin afal Eirinen Tomato

Sut yr wyf yn rheoli OAS?

Y ffordd bennaf o reoli OAS yw osgoi bwydydd sy'n achosi symptomau alergaidd. Os oes gennych alergedd i un bwyd yn y grwpiau uchod, nid oes angen i chi osgoi'r holl fwydydd eraill yn y grŵp hwnnw o reidrwydd, oni bai eich bod yn datblygu adwaith.

Awgrym Gwych! Mae ffrwythau a llysiau amrwd yn fwy tebygol o achosi adwaith. Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd ag OAS yn gallu goddef ffrwythau a llysiau wedi'u coginio'n dda neu sydd wedi'u prosesu. Efallai y bydd yn werth rhoi cynnig ar fwydydd sydd wedi'u coginio, sydd wedi'u gwneud yn y microdon neu fwydydd mewn tun.

Awgrym Gwych! Gellir rhyddhau gronynnau bwyd i'r awyr wrth baratoi bwyd e.e. plicio, a all achosi llid ar y croen a llygaid coslyd. Os bydd hyn yn digwydd, efallai y byddai'n ddefnyddiol plicio'r ffrwythau / llysiau o dan y dŵr neu wisgo menig.

Pa driniaethau sydd ar gael?

Os ydych yn dod i gysylltiad â bwyd y mae gennych alergedd iddo a'ch bod yn datblygu adwaith, dylech roi'r gorau i fwytar bwyd a bydd y symptomau fel arfer yn datrys ar eu pen eu hunain o fewn awr. I helpu i drin y symptomau, gallwch gymryd tabled gwrth-histamin megis cetirizine, loratadine neu fexofenadine, y gellir eu prynu dros y cownter mewn llawer o siopau.

Beth yw'r rhagolwg ar gyfer OAS?

Mae OAS fel arfer yn gyflwr gydol oes ac efallai y byddwch yn datblygu alergedd i fwy o fwydydd dros amser. Y peth gorau i'w wneud yw cadw rhestr o fwydydd y mae gennych alergedd iddynt a cheisio osgoi'r rhain. Mae'n syniad da cadw cyflenwad o dabledi gwrth-histamin wrth law os oes angen trin alergedd. Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd ag OAS yn gweld y gallant reoli eu cyflwr yn dda gyda'r strategaeth hon ac nid yw'n achosi problemau sylweddol.

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg.