

Gwybodaeth i Gleifion

Dysmotility

Gastroenteroleg

Mae anhwylderau symudoldeb yn gyffredin iawn, ac er y gall y symptomau fod yn anghyfforddus iawn mae bron byth yn arwydd o salwch difrifol. Fel y gwyddoch o brofiad, gall symptomau gynnwys y canlynol:

- **Dŵr poeth**
- **Poen yn rhan uchaf yr abdomen**
- **Cyfog**
- **Teimlo'n llawn ar ôl pryd cymedrol**
- **Teimlo'n chwyddedig**
- *Yn llai cyffredin* - **Teimlo pwysau/lwmp yn y gwddf (Globws)**
- **Y frest yn teimlo'n anghyfforddus**

Efallai bod gennych hanes o Syndrom Coluddyn Llidus, cyflwr symudoldeb arall. Mewn gwirionedd, gellid galw eich cyflwr chi yn "Stumog Llidus". Yn aml, bydd coluddyn a stumog llidus ochr yn ochr â'i gilydd.

Dyma yw'r achos mwyaf cyffredin o gamdreuliad, (sy'n effeithio ar oddeutu 6 allan o 10 o'r bobl sydd â chamdreuliad). Gall stumog llidus neu straen neu boen emosiynol ei achosi. Credir bod rhai stumogau'n cymryd amser hirach nag eraill i wagio, a bod y symptomau yn sgil stumog sensitif weithiau sy'n teimlo'n anghyfforddus pan fydd yn llawn.

Y prif driniaeth yw edrych ar ôl eich stumog sensitig drwy fabwysiadu'r tueddiadau ffordd o fyw canlynol.

Stopio Llid Mecanyddol

- ✓ Bwyta'n arafach a chnoi bwyd yn gywir
- ✓ Peidio â methu prydau - anelwch at fwyta bob 4-6 awr pan fyddwch yn effro.
- ✓ Stopiwch fwyta tua 2-3 awr cyn mynd i'r gwely i helpu'r system dreulio.
- ✓ Dewiswch feintiau dogn canolig i osgoi gorlenwi eich stumog. Ceisiwch beidio â bwyta prydau mawr a pheintiau o ddiod ar yr un pryd (yn enwedig alcohol).
- ✓ Dylech osgoi cnau, hadau a thost caled os yw wedi achosi llid i'r stumog yn hanesyddol.



Stopio Llid Cemegol

- ✓ Peidiwch ag ysmygu - Mae nicotin yn ymlacio'r cyhyr ar waelod y llwnc ac yn galluogi i gynnwys y stumog lifo nôl i'r llwnc.
- ✓ Dylech osgoi meddyginiaethau dros y cownter sy'n cynnwys Aspirin neu Ibuprofen
- ✓ Cyfyngwch ar nifer y ffrwythau citrws, finag, winwns a tsili yr ydych yn ei fwyta
- ✓ Dewiswch De, Coffi a Cola heb gaffein.
- ✓ Rhowch gynnig ar fathau gwahanol o de llysieuol
- ✓ Cyfyngwch ar nifer y diodydd pefriog yr ydych yn ei yfed a'r rheiny sy'n cynnwys caffein ac asid citrws.
- ✓ Peidiwch â bwyta gormod o siocled a diodydd egni
- ✓ Peidiwch ag yfed alcohol am o leiaf 3 mis i weld os yw hyn yn helpu. Os ydych yn dechrau yfed alcohol eto - Llai na 2 uned y dydd i ddynion a Llai nag 1 uned y dydd i fenywod.



Stopio Llid Corfforol

- ✓ Peidiwch ag yfed diodydd poeth iawn
- ✓ Ceisiwch yfed te mintys, llaeth oer iawn neu ddŵr.



Rheolwch eich straen

Gall straen emosiynol wneud symptomau treulio'n waeth. Efallai y byddwch yn ystyried un o'r dulliau canlynol yn ddefnyddiol

- ✓ Siaradwch am bethau gyda rhywun yr ydych yn ymddiried ynddo
- ✓ Mynd am dro i ymlacio
- ✓ Gwneud ymarferion yoga / myfyrdod neu ymlacio.
- ✓ Cael digon o gwsg / amser i ymlacio
- ✓ Dewch o hyd i rywbeth yr ydych yn mwynhau ei wneud
- ✓ Ceisiwch gael egwyl go iawn ar adegau bwyta



Pethau eraill sy'n helpu rhai pobl

- ✓ Eisteddwch i lawr i fwyta
- ✓ Ewch am dro ysgafn am o leiaf 10 munud ar ôl bwyta
- ✓ Ceisiwch osgoi mynd i gysgu ar stumog llawn
- ✓ Ceisiwch osgoi yfed diodydd gyda phrydau, a chael gwydr bychan o ddŵr am 30-45 munud ar ôl bwyd.
- ✓ Os yw ymchwyddo'n eich poeni chi, rhowch gynnig ar gapsiwlau olew mintys poethion



Gall y newidiadau hyn helpu, ond nid ar unwaith!

Ac yn olaf... **Os yw eich symptomau'n newid yn sylweddol, yn enwedig os ydych yn datblygu symptomau treulio newydd neu'n colli chwant bwyd neu'n colli pwysau, mae croeso i chi siarad â'ch Meddyg Teulu neu Nyrs Practis.**

Gall meddyginiaeth ond helpu i ryw raddau gyda'r broblem gyffredin hon, ac mae'ch ymdrech chi'n cyfrif.

Cyfeiriadau

Crynodeb o ganllawiau BSG, SIGN a NICE ar ddyspepsia. Canllaw rhagnodwyr, Wyeth Pharmaceuticals, A & M Publishing, 2004.

Dyspepsia – Management of dyspepsia in adults in primary care. Quick reference guide, Clinical Guideline 17, Tudalen 3, 5, 6 ac 11. Awst 2004. NICE.

Chan, D & Patel P, Patient information leaflets, Non-Ulcer Dyspepsia, Reflux type Dyspepsia. (defnyddiwyd â chaniatâd) 2005.

Dyspepsia (Indigestion), Patient UK, www.patient.co.uk Emis and PIP 2005, PRODIGY Validated.

Indigestion, Non-Ulcer Dyspepsia and Hiatus Hernia Patient information leaflets, CORE, 3 St Andrews Place, LLUNDAIN, NW1 4LB. www.digestivedisordersfoundation.co.uk Cymeradwyir gan Gymdeithas Gastroenteroleg Prydain. 2005

Chan, D (2004) *An Emerging role for the Upper GI Nurse Practitioner in primary and acute care.* Gastrointestinal Nursing Journal, 2(1): 19-22.

Chan D, (2004) *Health Promotion and the Dyspepsia Man,* Gastrointestinal Nursing Journal, 2(3): 18-20.

Allison M (2004) NHS Wales Management of Dyspepsia – Quick reference guide. National Leadership and Innovation Agency for Healthcare.

"Say goodbye to heartburn guide", Ffederasiwn Ewropeaidd Unedig Gastroenteroleg, Astra Zeneca, 2003.

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