

Gwybodaeth i Gleifion

Hiatus Hernia

Gastroenteroleg

Mae gan tua hanner y boblogaeth dros 50 oed hiatus hernia. Nid yw'n glir beth sy'n achosi hiatus hernia. Mae'n bosib fod y diaffram yn gwanhau wrth heneiddio a bod hynny'n galluogi rhan o'r stumog i lithro i fyny tuag at geudod y frest.

Nid yw'r hernia fel arfer yn achosi problemau ar ei ben ei hun, ond gall symptomau ymddangos pa fo'r hernia yn gwanhau'r falf ar waelod y beipen fwyd, gan achosi'r canlynol -

- **dŵr poeth**
- **cynnwys y stumog yn hyrddio i fyny i'r beipen fwyd**
- **adlif asid yn achosi ymdeimlad o losgi yn y frest neu hyd yn oed yn y geg gyda hylif chwerw**
- **bola chwyddedig a thorri gwynt**

Er y gall meddyginiaeth gan eich meddyg helpu i ryw raddau i reoli'r symptomau yma, mae sawl peth y gallwch chi ei wneud eich hun a all wella pethau. **Yn rhai achosion, drwy newid eich ffordd o fyw, gallwch ymdopi heb fod angen meddyginiaethau i'ch helpu.** Gall yr awgrymiadau canlynol helpu -

Ysmygu

Mae nicotin yn llacio'r cyhyr ar waelod y corn gwddf ac yn galluogi cynnwys y stumog ôl-lifo i'r corn gwddf.

- ✓ Ceisiwch ysmygu llai,
- ✓ Yn well fyth, rhowch y gorau iddi.



Rydym yn gwybod pa mor anodd y gall fod i roi'r gorau i ysmygu. Ond pan fyddwch yn barod i roi'r gorau iddi does dim rhaid i chi wneud hynny ar eich pen eich hun. Mae Dim Smygu Cymru yn cynnig cymorth am ddim, cyfeillgar, lleol gan y GIG sy'n hynod effeithiol.

Bydd Dim Smygu Cymru yn eich helpu i gynllunio a pharatoi ar gyfer y dyddiad y byddwch yn rhoi'r gorau iddi ac yn cynnig help a chyngor parhaus. Cysylltwch â Dim Smygu Cymru drwy ffonio (am ddim) 0800 085 2219.

Mae help ar gael gan Nyrs y Feddygfa hefyd.

Pwysau

Gallwch wirio a ydych dros bwysau gyda'ch meddyg neu nyrs y feddygfa, a fydd yn gallu rhoi cyngor dietegol i chi.

- ✓ Os ydych dros bwysau – ceisiwch ei ostwng
- ✓ Gall hyd yn oed colli 3kg (hanner stôn) wella symptomau hyd at 40% o bobl
- ✓ Bydd colli pwysau yn helpu i leihau'r pwysau ar eich stumog a gall atal problemau gyda ail-gyfogi asid.



Patrwm bwyta

Mae prydau mawr yn cynyddu'r pwysau ar y stumog, yn yr un modd â llawer iawn o hylif (e.e. peintiau o gwrw). Gall hyn wneud i gynnwys eich stumog hyrddio'n ôl i'r corn gwddf.

- ✓ Prydau rheolaidd cymedrol eu maint sydd orau i chi
- ✓ Os ydych yn bwyta'n gyflym, ceisiwch arafu
- ✓ Peidiwch ag yfed gormod o hylif gan y bydd gorlenwi eich stumog yn cynyddu'r o ddŵr poeth asid.



Amseru prydau

Bydd gorwedd ar eich hyd yn y gwely gyda stumog lawn yn gwneud eich symptomau yn waeth.

- ✓ Peidiwch â bwyta yn hwyr gyda'r nos Ceisiwch sicrhau 3-4 awr i dreulio bwyd cyn amser gwely
- ✓ Codwch ben y gwely i fyny 8-10 modfedd drwy ddefnyddio **un** o'r dulliau canlynol:-
 - ✓ Rhoi clustogau o dan ran uchaf y fatres
 - ✓ Rhoi gwadn o dan ran uchaf y fatres
 - ✓ Rhoi blociau gwely o dan y coesau ar ben y gwely y mae eich pen arno



- ✓ Mae disgyrchiant wedyn yn helpu i gadw cynnwys y stumog yn y man priodol ac allan o'r beipen fwyd yn y nos.
- ✓ Cysgwch ar ychydig o glustogau (o dan yr ysgwyddau a'ch pen) i helpu i atal ail-gyfogi asid a dŵr poeth yn y nos.



Mathau o fwyd

Mae rhai bwydydd yn arafu'r broses o wagio'r stumog neu achosi eich symptomau. **Efallai y bydd pethau'n gwella os ydych yn osgoi neu'n cyfyngu ar y canlynol:-**

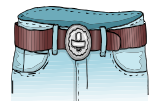
- ✓ Diodydd poeth iawn neu befriog
- ✓ Siocled a phupur-fintys/mintys Mair
- ✓ Bwyd sbeislyd neu frasterog iawn
- ✓ Bwydydd fel winwns/nionod a phupur
- ✓ Bwydydd brasterog fel bwyd wedi'i ffrio, crwst trwm neu gacennau
- ✓ Te neu goffi, sy'n cynyddu lefelau asid a gwneud dŵr poeth yn waeth.
- ✓ Llauer iawn o alcohol, neu wirod ar eu pen eu hunain



Ystum y corff

Bydd ystum corff gwael yn ysgogi symptomau: felly rhwch gynnig ar y canlynol:-

- ✓ Eisteddwch yn syth wrth fwyta; ceisiwch beidio â chrymu uwchben eich bwyd
- ✓ Ceisiwch beidio plygu neu grymu ar ôl bwyta Ceisiwch ymestyn i lawr drwy benlinio yn hytrach na phlygu o'ch gwasg
- ✓ Gwisgwch ddillad llacach o amgylch y stumog
- ✓ Byddwch yn ofalus gyda gwregysau gwasg, a cheisiwch osgoi corsesdau a staesau a all roi pwysau ar eich stumog
- ✓ Byddwch yn ofalus gydag ymarferion abdomenol egniöl a chodi pwysau a all achosi symptomau
- ✓ Os yw eich symptomau yn digwydd yn y nos, efallai y bydd yn fwy defnyddiol i chi gysgu yn fwy unionsyth



Gall y newidiadau hyn helpu, ond nid ar unwaith!

Os bydd eich symptomau yn newid neu'n gwaethygu, yn enwedig os cewch unrhyw broblemau newydd a pharhaus gyda'ch stumog, cysylltwch â'ch meddyg neu nyrs y feddygfa.

Cofiwch mai dim ond i ryw raddau y gall meddyginiaeth helpu gyda'r broblem gyffredin hon. Mae gwneud newidiadau cadarnhaol i'ch ffordd o fwy yn bwysig hefyd.

Cyfeiriadau

Crynodeb o ganllawiau BSG, SIGN a NICE ar ddyspepsia. Canllaw rhagnodwr, 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 a 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) *Heath 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”.**