

Beth yw Helicobacter pylori?

Mae Helicobacter pylori (H. pylori) yn facteria, math o germ, sy'n byw yn y mwcws gludiog sy'n leinio'r stumog. Mae heintiau Helicobacter pylori yn gyffredin a gall pobl o bob oed gael eu heintio. Mae'n bosibl cael eich heintio heb i chi sylweddoli oherwydd yn aml nid yw'r haint yn achosi symptomau.

Mewn rhai pobl gall y bacteria weithiau wanhau gorchudd mwcaidd amddiffynnol y stumog. Y gwanhau yma sy'n caniatáu i asid dreiddio i'r leinin sensitif oddi tano, gan ei wneud yn fwy agored i niwed.

Gall yr asid a'r bacteria lidio'r leinin sensitif hwn, gan achosi iddo fynd yn ddolurus a gall hyn weithiau ddatblygu'n wlser. Nid yw'n glir yn union pam mae rhai pobl yn fwy agored i effeithiau bacteria Helicobacter pylori nag eraill.

Mae gan tua 40% o bobl yn y DU H. pylori yn eu stumog felly mae'n gyffredin iawn. Yn yr wyth i naw o bob deg o bobl sydd ag ef, nid yw'n achosi unrhyw broblemau.

Fodd bynnag, mae tua 15% o'r bobl sydd â'r cyflwr yn cael wlserau naill ai yn y stumog (wlser gastrig) neu yn y dwodenwm (wlser dwodenol). Er bod wlserau'n dueddol o achosi diffyg traul, weithiau gallant ddod yn llawer mwy difrifol oherwydd gallant waedu neu hyd yn oed fyrstio (trydyllu) os yw'r wlser yn tyllu'n ddigon dwfn i leinin y stumog i wneud twll.

Felly, dylai pobl ag wlserau gael eu trin gyda'r nod o gael gwared ar H. pylori.

Beth yw symptomau wlser?

Symptom mwyaf cyffredin wlser yw anghysur yn yr abdomen, y mae'r rhan fwyaf o gleifion yn ei ddisgrifio fel:

- Poen cnoi diflas
- Poen sy'n mynd a dod am sawl diwrnod
- Poen sy'n ymddangos 2-3 awr ar ôl pryd o fwyd
- Poen sy'n ymddangos yng nghanol y nos (pan fo'r stumog yn wag)
- Poen sy'n cael ei leddfu trwy fwyta
- Poen sy'n cael ei leddfu gan wrthasidau

Gall symptomau eraill gynnwys:

- Colli pwysau
- Archwaeth gwael
- Chwyddo, torri gwynt
- Teimlo'n sâl
- Chwydu

Symptomau ysgafn iawn sydd gan rai pobl sydd ag wlserau, neu efallai nad oes symptomau o gwbwl.

Sut mae gwneud diagnosis o Helicobacter pylori?

Yn ystod eich gastrosgopi, rydym wedi cymryd biopsi bach. Gelwir hyn yn Brawf Clo. Mae'r prawf Clo yn cymryd tua **24 awr i'w brosesu**. Bydd copi o'r canlyniad hefyd yn cael ei anfon at eich meddyg teulu.

Sut mae Helicobacter pylori yn cael ei drin?

Os bydd eich prawf clo yn dangos bod gennych Helicobacter pylori bydd angen i'ch meddyg teulu roi gwrthfotigau i chi . Dylech gysylltu â'ch meddyg teulu **7-10 diwrnod** ar ôl eich gastrosgopi i gael y rhain.

Os bydd canlyniad y prawf clo yn dangos nad oes gennych Helicobacter pylori, ond bod yr Endosgopydd wedi gweld wlser yn eich stumog yn ystod eich gastrosgopi, rhoddir meddyginiaeth i chi a fydd yn helpu i leihau'r asid rydych yn ei gynhyrchu yn eich stumog a gwella'r wlser.

Mae dau fath o gyffur y gellir eu defnyddio i drin eich wlser. Eich ymgynghorydd ysbyty neu Feddyg Teulu fydd yn penderfynu pa un sydd fwyaf addas i chi ac efallai y byddwch yn cael un o'r canlynol:

Atalyddion Pwmp Proton - sy'n atal asid stumog rhag cael ei gynhyrchu: Omeprazole Pantoprazole Esomeprazole Rabeprazole Lansoprazole

Gwrthwynebyddion Derbynnydd H2 – sy'n atal asid rhag cael ei ryddhau i'r stumog:

Cimetidine Nizatidine Famotidine Ranitidine

Ynghyd â chyfuniad o wrthfotigau, naill ai metronidazole, tetracycline, clarithromycin, amoxycillin

Mae tystiolaeth yn dangos mai cwrs wythnos a elwir yn "therapi driphlyg" yw'r driniaeth fwyaf effeithiol .

Gall fod rhai sgîl-effeithiau megis teimlo'n sâl, bod yn sâl, dolur rhydd, carthion tywyll, blas metelaidd yn y geg, pendro, cur pen a heintiau burum (candida) ymysg merched. Bydd y rhan fwyaf o sgil-effeithiau'n cilio unwaith y bydd y driniaeth wedi dod i ben.

Fodd bynnag, o bryd i'w gilydd mae cwrs o wrthfotigau yn cael ei ymestyn i bythefnos. Bydd angen i chi barhau â'r atalyddion pwmp proton am hyd at chwe wythnos yn hirach, os yw'r endosgopi wedi dod o hyd i wlser peptig, er mwyn sicrhau fod yr wlser yn gwella. Efallai y bydd angen i ni wneud yr endosgopi eto hefyd, er mwyn gwneud yn siŵr ei fod wedi gwella, a bod helicobacter wedi'i ddileu'n llwyddiannus.

A ellir atal H. pylori?

Nid oes neb yn gwybod yn sicr sut mae H. pylori yn lledaenu felly mae atal yn anodd. Mae ymchwilwyr yn ceisio datblygu brechlyn i atal haint. Os oes angen rhagor o gyngor arnoch, cysylltwch â'ch meddyg teulu.

BETH I'W OFYN I'CH MEDDYG?

- A oes angen gastrosopi arnaf i gadarnhau a oes gennyf wlser ai peidio?
- A allai fy wlser gael ei achosi gan rywbeth heblaw Helicobacter pylori?
- A oes angen i mi gael fy monitro ymhellach ar ôl y driniaeth?
- A ddylwn i gael fy monitro am ganser y stumog?

Cyfeiriadau
GUTS UK Charity
Cymdeithas Gastroenterolegwyr Prydain
Iechyd Cyhoeddus Lloegr

**“Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg /
This document is available in English”**