Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Defnyddio Metformin wrth Drin PCOS mewn Anffrwythlondeb

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Defnyddio Metformin ar gyfer PCOS

Mae cysylltiad agos rhwng syndrom ofarïau polysystig (PCOS) â phroblemau gydag inswlin. Hormon sy'n cael ei ryddhau o'r pancreas ar ôl pryd o fwyd yw inswlin. Mae'n caniatáu i organau'r corff amsugno egni ar ffurf glwcos. Mewn achosion o PCOS, mae celloedd y corff yn gwrthsefyll inswlin, felly mae'r pancreas yn cynhyrchu mwy o inswlin i geisio gwneud iawn am hynny. Mae lefelau gormodol o inswlin yn cael effaith ar yr ofarïau, gan achosi cynnydd mewn lefelau androgen (testosteron) ac atal ofyliad. Gall hyn wneud colli pwysau yn anoddach hefyd. Mae lleihau lefelau inswlin drwy golli pwysau, ymarfer corff neu ddefnyddio cyffuriau (fel Metformin) yn arwain at leihau lefelau testosteron a gwella'r symptomau. Mae Metformin yn gyffur sydd wedi cael ei ddefnyddio i drin diabetes ers dros 30 mlynedd. Mae'n gweithio trwy wneud y corff yn fwy sensitif i inswlin felly nid yw'n ysgogi cynhyrchu mwy o inswlin.

Nid yw Metformin wedi'i drwyddedu ar gyfer trin PCOS fodd bynnag, fe'i defnyddir fel 'cyffur all-drwydded' i helpu i wella ymwrthedd i inswlin mewn menywod â PCOS. Gall Metformin helpu i gywiro anghydbwysedd hormonaidd mewn menywod â PCOS, gan arwain at fislif rheolaidd a gwell ffrwythlondeb. Gall hefyd helpu i wella symptomau o wallt diangen ar y wyneb, colli gwallt/gwallt ar y pen yn teneuo ac acne. Nid yw'n achosi lefelau siwgr gwaed isel pan gaiff ei ddefnyddio gan fenywod gan nad yw'n ysgogi cynhyrchu inswlin.

Beth yw sgil-effeithiau Metformin?

Bydd 1 o bob 6 menyw yn profi rhai sgil-effeithiau: cyfog, chwydu, poen yn yr abdomen a dolur rhydd yw'r rhai mwyaf cyffredin. Gall menywod hefyd brofi blas metel yn eu ceg. Er mwyn lleihau'r sgil-effeithiau, dylid cymryd Metformin gyda'ch pryd bwyd naill ai yng nghanol pryd bwyd neu'n syth ar ei ôl. Mae'r sgil-effeithiau fel arfer yn diflannu o fewn 3-4 wythnos.

Ni ddylai menywod sydd â methiant yr arennau neu glefyd difrifol yr afu gymryd Metformin gan eu bod mewn mwy o berygl o gael sgil-effaith prin iawn o'r enw asidosis lactig.

Sut ddylid cymryd Metformin?

Cymerir Metformin drwy'r geg fel a ganlyn:

- Wythnos 1 a 2: 500mg unwaith y dydd, gyda bwyd (brecwast neu bryd bwyd gyda'r nos)
- Wythnos 3 a 4: 500mg ddwywaith y dydd, gyda bwyd (brecwast a phryd gyda'r nos)
- Wythnos 5 ymlaen: 500mg dair gwaith y dydd, gyda bwyd (brecwast, cinio a phryd gyda'r nos).

Mae sgil-effeithiau'n fwy cyffredin ar ddos uwch o Metformin, ac os byddwch chi'n profi symptomau a'u bod yn parhau, dylech chi gysylltu â'ch clinig i drafod yr opsiynau i fynd i'r afael â hyn.

Nid oes terfyn amser penodol ar gyfer defnyddio Metformin. Fodd bynnag, os nad ydych wedi gweld unrhyw fuddion ar ôl chwe mis o'i gymryd, efallai y byddwn yn trafod rhoi'r gorau i'r cyffur.

Beth ddylwn i ei osgoi wrth gymryd Metformin?

Mae Metformin yn ddiogel yn gyffredinol, ond gall fod yn beryglus os ydych chi'n yfed mwy na 4 uned o alcohol mewn cyfnod o 24 awr. Dylai'r rhai sydd ar ddeiet protein uchel neu ddeiet ag ychydig iawn o garbohydradau fod yn ofalus wrth ddefnyddio Metformin. Gall rhai meddyginiaethau llysieuol ryngweithio â Metformin. Rydym yn awgrymu eich bod yn rhoi'r gorau i gymryd meddyginiaethau llysieuol os ydych chi'n cymryd Metformin.

Pryd ddylwn i roi'r gorau i gymryd Metformin?

Dylech roi'r gorau i gymryd Metformin os ydych chi:-

- Yn yfed yn drwm neu'n bwriadu yfed llawer o alcohol (4 uned neu fwy) yn ystod y 24 awr nesaf; os felly, dylech osgoi cymryd Metformin 24 awr cyn a 24 awr ar ôl yfed.
- Wedi dadhydradu (gan fod eich corff wedi colli llawer o ddŵr oherwydd dolur rhydd neu chwydu).
- Yn mynd i gael unrhyw driniaeth pelydr-x sy'n gofyn am chwistrelliad o liw yn eich gwythiennau.
- Wedi trefnu i gael llawdriniaeth neu driniaeth sy'n cynnwys anesthetig cyffredinol.
- Yn datblygu unrhyw adwaith alergaidd a allai fod oherwydd Metformin.
- Ar wythnos 12 o'ch beichiogrwydd os byddwch chi'n beichiogi.

A fydd Metformin yn fy helpu i golli pwysau os ydw i dros bwysau?

Os ydych chi dros bwysau, ni fydd Metformin ar ei ben ei hun yn lleihau eich pwysau, oni bai eich bod yn ei gyfuno â bwyta'n iach, deiet i leihau pwysau a rhaglen ymarfer corff. Rydym yn argymell tri phryd ysgafn y dydd, gyda ffrwythau a digon o lysiau, yn ogystal ag ymarfer corff am awr, dair gwaith yr wythnos.

Metformin a beichiogrwydd:

Mae Metformin yn ddiogel yn ystod beichiogrwydd ac mae tystiolaeth y gall ei gymryd hyd at 12 wythnos o feichiogrwydd helpu i leihau'r risg o gam-esgor. Mae canlyniadau amlygiad i Metformin ar iechyd hirdymor plant yn parhau i fod yn aneglur, fodd bynnag mae awgrym o bwysau cynyddol yn ystod plentyndod. Prif sgil-effeithiau Metformin yw symptomau gastroberfeddol ysgafn, dros dro ac nid ydynt yn gwaethygu'n ystod beichiogrwydd.