



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Syndrom Cyn Mislif (PMS)

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Beth yw syndrom cyn mislif?

1. Mae Syndrom Cyn Mislif (PMS) yn cyfeirio at y symptomau corfforol ac emosiynol sy'n effeithio ar eich bywyd bob dydd yn ystod y pythefnos cyn i chi gael eich mislif. Mae'r symptomau hyn fel arfer yn gwella unwaith y bydd eich mislif yn dechrau.
 - Symptomau cyffredin PMS yw:
 - hwyliau ansad
 - teimlo'n isel, yn anniddig neu'n flin
 - teimlo'n ofidus, yn bryderus neu'n emosiynol
 - blinder neu'n cael trafferth cysgu
 - cur pen
 - newidiadau mewn archwaeth a blysiu bwyd
 - teimlo'n drwsgl
 - cadw hylif a theimlo'n chwyddedig
 - newidiadau i'r croen neu'r gwallt
 - bronnau dolurus neu dyner.
 - Mae rhwng 2 a 4 o bob 100 o fenywod yn cael PMS sy'n ddigon difrifol i'w hatal rhag bwrw ymlaen â'u bywydau bob dydd.

Beth sy'n achosi PMS?

- Nid yw'r union achos yn hysbys.
- Yn gysylltiedig â newidiadau yn lefelau eich hormonau a chemegion y corff
- Yn gysylltiedig ag amrywiaeth o sylweddau cemegol yn eich gwaed a elwir yn niwrodrosoglwyddyddion, fel serotonin ac asid gama-aminobiwtyrig (GABA).

Sut ydw i'n gwybod a oes gennyf PMS?

- Ysgrifennwch eich symptomau mewn dyddiadur am o leiaf 2 gylchred mislif yn olynol a'i ddangos i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.
- Efallai y cynigir triniaeth i chi gydag analogau hormon rhyddhau gonadotrophin (GnRH) am gyfnod o 3 mis. Bydd hyn yn atal eich ofariau rhag cynhyrchu hormonau dros dro, a allai helpu gyda'ch diagnosis.

Beth yw'r opsiynau triniaeth?

Pa bynnag opsiwn triniaeth a ddewiswch, rydym yn eich cynghori i gadw dyddiadur symptomau cyn ac ar ôl dechrau triniaeth i asesu'r ymateb i'r driniaeth.

Newidiadau ffordd o fyw

- Ymarfer corff
- Bwyta'n iach a chytbwys. Sganiwch y cod QR isod i gael mynediad i wefan Dewisiadau'r GIG (NHS Choices) ar gyfer bwyta'n iach.



- Ceisiwch leihau a rheoli straen, er enghraifft, trwy ddefnyddio myfyrdod, ioga a meddwlgarwch.

Cymorth a Therapi Seicolegol

- Therapi ymddygiad gwybyddol (CBT)
- Mae hyn yn golygu trafod eich symptomau gyda therapydd. Bydd hyn yn eich helpu i ddysgu ffyrdd newydd o reoli eich symptomau fel ei fod yn lleihau eu heffaith ar eich bywyd bob dydd.

Therapi cyflenwol

- Therapiau amgen yw'r rhain gyda llai o dystiolaeth i ddangos eu bod yn effeithiol.
- Gall atchwanegiadau calsiwm, fitamin D, Vitex agnus-castus (perlysieuyn a elwir yn 'chasteberry') neu Ginkgo biloba fod yn ddefnyddiol.
- Gall olew melyn yr hwyr leihau tynerwch y fron.

Triniaeth Feddygol

Triniaeth anhormonaidd

- Dangoswyd bod dau fath o feddyginiaethau gwrth-iselder yn helpu symptomau PMS, sef atalyddion aildderbyn serotonin dethol (SSRIs) ac atalyddion aildderbyn serotonin (SNRIs).
 - Gellir cymryd y rhain yn ddyddiol am 2 wythnos cyn eich mislif neu'r holl ffordd trwy'ch cylch.
 - Gall sgîl-ffeithiau gynnwys cyfog (teimlo'n sâl), anhunedd (anhawster cysgu), blinder a libido isel (heb fod â diddordeb mewn cael rhyw).
 - Argymhellir SSRIs fel un o'r triniaethau dewis cyntaf ar gyfer PMS difrifol.
 - Os byddwch yn dewis rhoi'r gorau i gymryd cyffuriau gwrth-iselder, mae'n bwysig eich bod yn gwneud hynny'n raddol fel nad ydych yn cael symptomau diddyfnu, megis cur pen.
- Os ydych chi'n cynllunio beichiogrwydd neu os ydych chi'n beichiogi, dylech siarad â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol cyn atal unrhyw feddyginiaeth.
- Gall tabledi dŵr (diwretigion) megis spironolactone helpu rhai menywod sydd â rhai symptomau corfforol o PMS.

Triniaeth Hormonaidd

- Pilsen gyfunol atal cenhedlu i'w chymryd trwy'r geg
 - Triniaeth dewis cyntaf
 - Mae mathau mwy newydd o bils cyfunol sy'n cynnwys progesteron o'r enw drospirenone wedi dangos eu bod yn gwella symptomau PMS.
 - Efallai y cewch eich cyngori i'w cymryd yn barhaus am well rheolaeth o'r symptomau
- Patsys neu gel hormon estrogen
 - Gwella symptomau corfforol a seicolegol PMS
 - Os nad ydych wedi cael hysterectomi (tynnu'r groth), rhaid defnyddio'r rhain ar y cyd â phrogesteron dos isel i atal tewychu annormal o ran leinin y groth. Gellir cymryd progesteron ar ffurf tabledi, pesariau neu hormon sy'n cynnwys coil.
- Danazol
 - Yn lleihau tynerwch y fron
 - Mae sgîl-ffeithiau parhaol posibl yn cynnwys dyfnhau'r llais ac ehangu'r clitoris
 - Mae'n bwysig defnyddio dulliau atal cenhedlu tra byddwch ar danazol gan y gall effeithio ar dwf babi benywaidd os ydych yn feichiog.
- Gonadotrophin- analogau rhyddhau hormon (GnRH)
 - Argymhellir hyn os oes gennych symptomau PMS difrifol ac nad yw opsiynau eraill wedi gweithio neu os nad ydynt yn addas.
 - Yn achosi menapos dros dro a gwrthdroadwy, lle nad ydych chi'n cynhyrchu wyau ac nad oes gennych fislif .
 - Os caiff ei ddefnyddio am fwy na 6 mis, gall effeithio ar gryfder esgyrn. Felly, argymhellir therapi amnewid hormonau (HRT) i amddiffyn eich esgyrn a lleihau symptomau menapos megis pyliau o wres.
 - Os caiff ei ddefnyddio am fwy na 2 flynedd, fe'ch cyngorir i gael sganiau dwysedd esgyrn rheolaidd i wirio am osteoporosis.

Triniaeth Lawfeddygol

1. Argymhellir hyn dim ond os oes gennych symptomau PMS difrifol ac nad oes unrhyw opsiynau triniaeth eraill wedi gweithio.
2. Gall tynnu eich croth, ofariau a thiwbiau ffalopaidd wella'ch symptomau trwy arwain at y menapos.
3. Ar ôl llawdriniaeth, efallai y cewch eich cyngori i ddefnyddio HRT i atal symptomau menapos. Os yw eich croth a'ch ofariau wedi'u tynnu, bydd hyn yn HRT gydag estrogen yn unig. Os yw'ch croth yn dal i fod gennych chi, bydd angen estrogen a phrogestogen arnoch chi. Mae progestogenau yn amddiffyn leinin eich croth, ond fe allant wedyn ailgyflwyno symptomau PMS.
4. Os ydych chi'n ystyried triniaeth lawfeddygol, bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn eich cyngori i ddefnyddio **analogau GnRH a HRT am 3-6 mis cyn y llawdriniaeth**. Mae analogau GnRH yn cael effaith debyg ar eich hormonau â phe bai'ch ofariau wedi'u tynnu a byddant yn rhoi syniad i chi o sut y gallech deimlo ar ôl y llawdriniaeth. Efallai y byddwch hefyd yn gallu gweld a fyddwch yn elwa o llawdriniaeth ac a yw HRT yn addas i chi.

Mae triniaeth, gwybodaeth a chefnogaeth bellach ar gael yn y dolenni canlynol.

1. National Association for Premenstrual Syndrome (NAPS)



2. Women's Health Concern (WHC), cangen cleifion Cymdeithas Menopos Prydain (BMS)



3. Dewisiadau'r GIG (NHS Choices) – Anhwylder dysfforig cyn mislif (PMDD)



4. Mind – Anhwylder dysfforig cyn mislif (PMDD)



Cyfeiriad

1. Managing Pre-menstrual Symptoms, Taflen Wybodaeth i Gleifion, gan RCOG, a gyhoeddwyd ym mis Mawrth 2018

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