Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i Rieni

Pigiadau Steroid Lleol

Yr Adran Radioleg

Beth yw pigiad yn y cymal a pham y rhoddwyd un i mi?
Pan fydd eich cymalau wedi chwyddo ac yn boenus, yn aml byddwn yn rhoi nodwydd i mewn i'ch cymalau i dynnu hylif allan ac i chwistrellu steroid i mewn iddynt. Bydd y steroid yn lleihau'r chwydd a'r poen sydd gennych, a byddwch yn gallu defnyddio eich cymal eto. Gwneir pigiadau cymalau ar gyfer pobl gydag arthritis gwynegol, osteoarthritis a llawer o gyflyrau eraill megis penelin tenis.

Beth chwistrellwyd yn fy nghymal?
Byddwn fel arfer yn chwistrellu ychydig o steroid. Yn aml, byddwn yn chwistrellu anesthetig lleol, i ladd y poen, i mewn i'ch cymal. Bydd eich clinigwr hefyd yn penderfynu p'un a oes angen chwistrellu anesthetig ar yr un pryd. Ni fydd hwn yn lleihau'r llid ond bydd yn lleddfu'r poen dros dro bron ar unwaith.

Faint fydd yn cymryd i fy nghymalau wella?
Bydd yr anesthetig lleol yn dechrau lleihau eich poen o fewn ychydig funudau ar ôl y pigiad.

Bydd y lleddfu poen hyn yn para am 1 - 2 awr. Bydd yn cymryd hwy i'r steroid ddechrau weithio: gall hyn fod 1 - 2 ddiwrnod weithiau ar ôl cael pigiad cyn i chi ddechrau teimlo'n well. Felly tra eich bod yn aros am y steroid i weithio, gallwch gymryd poenladdwyr megis Parasetamol neu roi pecynnau oer.

Bydd y cymal y cawsoch bigiad ynddo yn gwella am gyfnod o hyd at dri mis ac weithiau yn hirach, ond mae pob person yn wahanol felly efallai na fydd yn para cyn hired. Os ydych wedi cael pigiadau o'r blaen ac nid oeddent yn para cyn hired, byddem yn eich cynghori i gael eich cyflwr ei ailasesu a chael cynllun triniaeth newydd gan eich clinigwr.

A gaf i adael y clinig yn syth ar ôl y pigiad?
Yn gyffredinol, byddwch yn gallu gadael ar ôl eich pigiad, hyd y byddwch yn teimlo'n iawn. Yn anaml iawn gall pobl gael adwaith alergaidd i'r cyffuriau.

Os ydych wedi cael adwaith alergaidd, byddwch yn cael brech ar eich croen, bydd eich wyneb yn chwyddo neu byddwch yn teimlo na allwch chi anadlu'n iawn. Os bydd hyn yn digwydd, gallwn ni eich trin ar unwaith.

Os byddwch yn cael unrhyw rai o'r symptomau hyn yn nes ymlaen yn eich cartref, dylech fynd i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf. Cofiwch fod hyn yn annhebygol iawn o ddigwydd!

A oes angen arnaf orffwys ar ôl y pigiad?
Argymhellir i chi orffwys y cymal sydd wedi cael y pigiad am 48 awr, bydd hyn yn helpu'r pigiad i weithio'n well. Os nad yw hyn yn ymarferol, fe'ch cynghorir osgoi unrhyw ymarferion dwys am y 48 awr nesaf.

Egwyddor gyffredinol fydd symud y cymal fel arfer ond peidio codi na gwthio gwrthrychau trwm am wythnos ar ôl y pigiad.

Mae gennyf glefyd y siwgr (diabetes) - a fydd y pigid yn effeithio ar fy nghyflwr?
Gall y steroid wneud lefel siwgr yn eich gwaed yn uwch na'r arfer. Bydd angen i chi wirio eich gwaed yn amlach am wythnos. Gall fod angen i chi gynyddu dos eich inswlin. Cysylltwch â'ch arbenigwr diabetes am gyngor os yw eich siwgr gwaed yn uchel.

Rwy'n cymryd therapïau biolegol - a fydd hyn yn bwysig?
Os ydych yn cymryd therapi wrth-TNF (ffactor necrosis tyfiant), neu therapïau biolegol eraill, gallwn ni roi pigiad yn eich cymal eto. Mae'n rhaid i chi ddweud wrthym ni heb oedi os oes gennych unrhyw arwyddion haint yn eich cymal (gweler isod)
Gallai'r haint fynd yn waeth oherwydd eich bod yn cymryd meddyginiaeth sy'n effeithio ar amddiffyniad naturiol eich corff rhag heintiau.

Beth yw'r risgiau neu'r sgil effeithiau:-
Prin iawn cewch sgil effeithiau. Yn achlysurol iawn bydd pobl yn sylwi ar fwy o boen yn eu cymal o fewn y 24 awr cyntaf.   Bydd hyn y ngwella fel arfer mewn cwpl o ddiwrnodau.

Sgil effaith bwysicaf y driniaeth ond yn brin iawn yw haint yn eich cymal - bydd hyn yn digwydd yn anaml iawn (am fesul 20,000 o bigiadau rydym yn eu rhoi, dim ond un gaiff haint).

Mae'n bwysig i chi gofio os cewch haint yn y cymal, ni fydd hwnnw'n gwella gyda gorffwys na chyda phecynnau iâ fel y gwnaethom awgrymu. Felly os yw eich cymal yn teimlo fel ei fod yn mynd yn fwyfwy poenus, cysylltwch â ni.

Os oes gennych dymheredd uchel, ac mae eich cymal yn mynd yn:

- Dwym
- Coch
- Wedi chwyddo
- Poenus

Yna dylech gysylltu â ni yn uniongyrchol ar 01633 234336 neu ewch i Adran Damweiniau ac Achosion Brys pe byddai hyn yn digwydd ar y penwythnos.

A oes sgil effeithiau eraill y mae angen i mi gael gwybod amdanyn nhw?

- Mae rhai cleifion yn cael profiad o gochni ar eu hwynebau ar ôl pigiad neu gosi ar safle'r pigiad. Dylai'r symptomau hyn wella o fewn y diwrnodau cyntaf.
- Newidiadau yn y croen - o bryd i'w gilydd gallwch weld eich croen yn teneuo neu'n colli lliw ar safle'r pigiad. Gelwir hyn yn ddibigmentiad a gall gymryd hirach i wella; gall fod yn barhaol weithiau.
- Problemau mislif - gall menywod gael newidiadau yn eu mislif arferol ar ôl pigiad. Bydd hyn yn fwy tebygol o ddigwydd os cewch bigiad mewn mwy nag un cymal. Os bydd hyn yn para am hwy nag un cyfnod mislif, dylech gysylltu â'ch meddyg.

Os byddwch yn cael unrhyw adweithiau yr ydych yn poeni amdanyn nhw, dylech gysylltu â'ch meddyg teulu neu fynd i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys. Fel arall gallwch gysylltu â Galw Iechyd Cymru am gyngor.

Pa mor aml gallaf gael pigiadau yn fy nghymalau?
Nid ydym yn dymuno rhoi gormod o bigiadau cymalau i chi. Y nifer fwyaf y byddwn yn rhoi i chi yw 4 y flwyddyn, yn yr un cymal. O bryd i'w gilydd byddwn yn rhoi mwy na hyn os oes rhesymau arbennig am hyn. Fodd bynnag, mae risg bach o achosi difrod ar y cartilag, yn arbennig mewn cymalau sy'n ysgwyddo pwysau. Gall eich clinigwr eich cynghori yn fwy penodol am y risg.

A gaf i gymryd meddyginiaethau eraill gyda'r pigiad steroid?
Cewch gymryd meddyginiaethau eraill gyda'r pigiad steroid. Mae'n bwysig eich bod yn dweud wrthym os ydych yn cymryd cyffuriau sy'n teneuo eich gwaed (gwrthgeulydd) megis Warfarin, dylech ddod â'ch llyfryn monitro sy'n dangos eich canlyniadau INR diweddaraf. Dylech drefnu prawf INR newydd 3 diwrnod ar ôl cael y pigiad.

Ble gallaf gael rhagor o wybodaeth?
Os hoffech unrhyw wybodaeth ychwanegol am bigiadau steroid, neu os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch eich triniaeth, trafodwch hyn gyda'ch clinigwr, neu cysylltwch â Galw Iechyd Cymru, am gyngor ac arweiniad.

RHOWCH WYBOD I NI

Os oes gennych unrhyw gwestiynau ynglŷn â'r gwasanaeth, cysylltwch â Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan ar: 01633 234321

Rydym yn croesawu unrhyw awgrymiadau am ansawdd y gwasanaeth a gawsoch. Bydd hyn yn ein helpu i wella ein gwasanaeth.

Anfonwch eich sylwadau i

Pigiadau Steroid Lleol
Adran Radioleg
Ysbyty Brenhinol Gwent
Cardiff Road,
CASNEWYDD
Gwent
NP20 2UB

Dyddiad y gwelwyd yn y clinig:- ....

Gan Glinigwr:- ....

Cymalau a chwistrellwyd:- ....

...

Cyffur a chwistrellwyd:- ....

...

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