

CAMDREULIAD AC ADLIF

Camdreuliad (dyspepsia) yw poen neu anesmwythder a deimlir yn eich stumog neu tu fewn i gawell eich asennau. Mae symptomau eraill yn cynnwys teimlo'n 'llawn' yn fuan wedi dechrau bwyta, ymchwydd, torri gwynt o'r naill ben, teimlo'n sâl, neu fod yn sâl (chwydu).

Adlif asid yw pan fydd asid yn symud i fyny o'ch stumog i'ch oesoffagws (y bibell sy'n arwain o'ch ceg i'ch stumog). Gall yr asid lidio leinin eich oesoffagws ac achosi llosg cylla (teimlad o losgi tu cefn i asgwrn eich brest). Gallech hefyd gael blas chwerw yng nghefn eich gwddf.

Gall camdreuliad a llosg cylla ddigwydd gyda'i gilydd neu ar eu pen eu hunain. Mae'r ddwy'n broblemau cyffredin sy'n effeithio ar y rhan fwyaf o bobl ar ryw adeg. Bydd y rhan fwyaf o achosion yn ysgafn ac yn digwydd dim ond yn achlysurol.

Mae camdreuliad fel arfer yn gysylltiedig â bwyta. Pan fyddwch yn bwyta, mae eich stumog yn cynhyrchu asid a all weithiau lidio leinin eich stumog a rhannau eraill o'ch perfedd, gan achosi teimlad o losgi. Mae ffactorau sy'n sbarduno camdreuliad neu'n ei waethygu yn cynnwys: straen neu bryder, beichiogrwydd, bod dros bwysau, ysmegu, yfed symiau gormodol o alcohol, ac wlserau yn eich stumog neu goluddyn bach.

Gall rhai meddyginiaethau achosi camdreuliad fel sgil effaith. Mae'r rhain yn cynnwys meddyginiaethau gwrthlidiol, megis asbirin, ibuprofen a diclofenac. Gall meddyginiaethau eraill, megis bisphosphonadau, nitradau neu steroids, waethygu eich camdreuliad. Gall eich fferylllydd eich helpu i benderfynu a yw eich meddyginiaeth yn effeithio ar eich camdreuliad.

Sut allaf i drin camdreuliad ac adlif?

Weithiau bydd newidiadau syml i'r diet a ffordd o fyw yn ddigon i wneud i chi deimlo'n well (gweler yr adran Beth arall all helpu?). Gallwch hefyd brynu meddyginiaethau gan eich fferylllydd, heb bresgripsiwn, a fydd yn helpu. Gofynnwch i'ch fferylllydd pa feddyginiaethau fyddai orau i chi.

Mae **gwrthasidau** yn gweithio i wneud i chi deimlo'n well yn gyflym. Maent yn helpu i niwtraleiddio'r asid sy'n cael ei greu gan eich stumog. Mae eu cynhwysion yn cynnwys: alwminiwm hydrocsid, magnesiwm carbonad a magnesiwm trisilicad. Maent yn dod mewn gwahanol frandiau ar ffurf tabledi i'w cnoi neu hylifau. Gall eich fferylllydd ddweud wrthyhch pa rai fyddai orau i chi. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn bob amser.

Mae **alginadau**, er enghraifft Peptac neu Gaviscon Advance, yn gweithio tu fewn i'ch stumog i ffurfio rhyw fath o jeli. Mae'r jeli hwn yn arnofio ar ben cynnwys eich stumog ac yn helpu i atal asid rhag symud allan o'r stumog. Wedi ychydig oriau bydd eich gwaed yn cael gwared ar y jeli fel pe bai'n fwyd. Cymerwch y meddyginiaethau hyn wedi bwyd ac amser gwely.

Os nad yw gwrthasidau nag alginadau yn lliniaru eich symptomau, efallai y byddwch yn gallu cymryd **atalydd pwmp proton** (PPI) megis omeprazole neu lansoprazole. Mae PPlau yn lleihau swm yr asid sydd yn eich stumog. Gwiriwch gyda'ch fferylllydd na fydd cymryd PPI yn effeithio ar unrhyw feddyginiaethau eraill y byddwch efallai'n eu cymryd.

Ni fydd yn rhaid i rai pobl gymryd PPI bob dydd a byddant yn ei gymryd dim ond pan gânt symptomau. Unwaith y byddwch yn teimlo'n well (yn aml wedi ychydig ddyddiau neu wythnosau) gallwch roi'r gorau i'w defnyddio. Fodd bynnag, gofynnwch i'ch fferylllydd am gyngor yn gyntaf.

Bydd rhai pobl yn teimlo bod eu symptomau fel petaent yn waeth pan fyddant yn rhoi'r gorau i ddefnyddio eu PPI. Er mwyn helpu gyda hyn efallai y byddwch am gymryd alginad. Os oes dal gennych symptomau, lleihewch ddos eich PPI tuag at ddiwedd cwrs eich triniaeth; er enghraifft, cymerwch ef bob yn ail ddiwrnod am yr wythnos olaf.

Dim ond oedolion all gael PPI o dan y Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin; bydd eich fferyllfa ond yn rhoi PPI i chi am hyd at 4 wythnos.

Os ydych chi'n feichiog ac nad yw newidiadau mewn ffordd o fyw wedi helpu, yna efallai y bydd gwrthasid a/neu alginad yn gweithio.

Beth arall all helpu?

Gwneud newidiadau i'ch ffordd o fyw:

- dewiswch fwydydd iach ac osgowch fwydydd brasterog, sbeislyd, siocled a choffi
- bwyteuach brydau llai
- bwyteuach eich prif bryd dim hwyrach na 3 i 4 awr cyn eich bod yn mynd i'r gwely
- collwch bwysau os ydych dros bwysau
- yfwch lai o alcohol
- rhowch y gorau i ysmegu
- ceisiwch godi pen eich gwely – drwy roi llyfrau neu friciau o dan draed y gwely ar ochr y pen, neu drwy gynnal eich pen a'ch ysgwyddau gydag ychydig obenyddion

A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg:

- os ydych dan 18 oed
- os ydych dros 55 oed ac â chamdreuliad sydd ddim yn mynd i ffwrdd
- os na ellir esbonio eich camdreuliad, neu nad yw'n gwella pan fyddwch yn ei drin
- os oes gennych garthion gludiog du, neu waed yn eich chwd neu'ch carthion
- os ydych yn colli pwysau heb fwriadu gwneud hynny, neu eich bod wedi colli archwaeth bwyd heb reswm
- os yw llyncu yn mynd yn anodd i chi
- os yw eich bol wedi chwyddo
- os ydych yn dal i chwydu
- os ydych yn fyr o anadl ac yn teimlo'n flinedig yn aml - efallai bod gennych anemia

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Patient UK: www.patient.info

NHS Choices: www.nhs.uk

Self Care Forum: www.selfcareforum.org

Galw Iechyd Cymru, Ffôn: 0845 4647 (ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos)

Bydd galwadau o linellau tir a ffonau symudol yn costio 2c y funud, yn ychwanegol at dâl mynediad darparwr eich ffôn