

Gwybodaeth i Gleifion – Atalwyr Pwmp Proton ar gyfer Trin Diffyg Traul

DIFFYG TRAU

Poen neu anghysurwch yn yr abdomen uchaf, neu boen llosgi a deimlir y tu ôl i asgwrn y frest, yw diffyg traul (dyspepsia).

ATALWYR PWMP PROTON (PPIs)

Meddyginiaeth sy'n lleihau faint o asid y mae eich stumog yn ei greu yw PPI (omeprazole, lansoprazole, esomeprazole, pantoprazole, sodiwm rabeprazole). Drwy ostwng lefel yr asid, gall helpu i liniaru symptomau diffyg traul.

Gall PPI gael ei ragnodi gan eich meddyg neu gellir ei brynu gyda chyngor gan fferylllydd.

Sut allaf i wella fy symptomau diffyg traul?

- Ceisiwch gadw at bwysau iach.
- Osgowch fwydydd a diodydd sy'n gwaethygu eich symptomau (e.e. bwydydd sbeislyd neu frasterog, siocled, coffi, diodydd cola, sudd oren).
- Bwytwch brydau ar adegau rheolaidd.
- Osgowch brydau mawr neu hwyr ac osgowch blygu drosodd neu orwedd yn fflat yn union wedi bwyta.
- Osgowch feddyginiaethau a all waethygu eich symptomau, megis rhai cyffuriau lladd poen. Gofynnwch i'ch meddyg neu fferylllydd pa feddyginiaethau sy'n ddiogel i'w cymryd.
- Os yw eich symptomau'n waeth yn y nos, ceisiwch godi pen eich gwely 10–15cm (4–6 modfedd) gan ddefnyddio blociau o dan goesau'r gwely.
- Stopiwch neu lleihewch faint o alcohol yr ydych yn ei yfed. Peidiwch ag yfed mwy na 14 uned yr wythnos yn rheolaidd. Os ydych chi'n yfed gymaint â hyn, mae'n well ei wasgaru'n gyfartal ar draws 3 neu fwy o ddiwrnodau. Os ydych yn teimlo bod gennych broblem gydag alcohol, siaradwch â gweithiwr iechyd proffesiynol.
- Rhowch y gorau i ysmegu. Trafodwch ffyrdd i roi'r gorau i ysmegu gyda'ch meddyg neu fferylllydd, neu ffoniwch "Dim Smygu Cymru" am ddim ar 0800 085 2219.

A ddylwn i gymryd PPI?

Bydd eich meddyg yn trafod gyda chi a fyddai PPI yn ddefnyddiol ac am faint y dylech ei gymryd. Bydd hyn yn dibynnu ar pam eich bod ei angen, gan y gellir cymryd PPI ar gyfer nifer o wahanol gyflyrau.

Am faint ddylwn i gymryd fy PPI?

I ddechrau, efallai y rhoddir PPI i chi am 4 wythnos. Os bydd eich symptomau'n parhau yna efallai y rhagnodir ef i chi am gwrs triniaeth 4 wythnos arall.

Bydd llawer o bobl yn gweld bod eu symptomau'n well wedi 4–8 wythnos o gymryd PPI; yna dylid stopio ei gymryd gan nad ydych ei angen mwyach.

Pam ddylwn i stopio fy PPI?

Gall cymryd PPI am amser hir gael effeithiau nas dymunir, felly dylech ond cymryd PPI am dymor hir pan fod angen penodol ar ei gyfer.

Gallai effeithiau nas dymunir PPI tymor hir gynnwys:

- teneuo'r esgyrn (osteoporosis),
- cuddio arwyddion canser y stumog,
- cynnydd yn y perygl o gael heintiau (e.e. *Clostridiwm difficile* a niwmonia).

Fodd bynnag, mae pobl sydd â rhai cyflyrau, megis llid yr oesoffagws difrifol, culhadau, oesoffagws Barrett neu syndrom Zollinger-Ellison, angen triniaeth PPI tymor hir. Efallai hefyd y bydd pobl sy'n cymryd meddyginiaethau a all achosi briwiau peptig angen cymryd PPI am dymor hir. Bydd eich meddyg yn gallu dweud wrthy ch a oes gennych gyflwr sy'n golygu bod angen i chi i gymryd PPI am dymor hir.

Sut fydda i'n stopio fy PPI?

Mae rhai pobl yn gweld bod eu symptomau'n ymddangos yn waeth pan fyddant yn stopio cymryd eu PPI, yn arbennig os ydynt wedi bod yn ei gymryd am amser hir. Mae hyn yn digwydd oherwydd os byddwch yn cymryd PPI am fwy nag ychydig wythnosau, bydd eich stumog yn cynyddu ei gallu i greu asid. Golyga hyn y gallai'r lefelau asid yn eich stumog am ychydig amser ar ôl chi stopio cymryd eich PPI fod yn uwch na chyn i chi ddechrau eich triniaeth. Er mwyn helpu gyda hyn, efallai y caiff eich triniaeth ei lleihau i'r dewisiadau canlynol:

1. Stopio PPI. Efallai y cyngorir chi i stopio cymryd eich PPI a defnyddio gwrthasid a/neu alginad os byddwch yn dal i gael symptomau. Mae gwrthasid yn niwtraleiddio'r asid yn eich stumog, ac mae alginad yn atal asid rhag llifo i'ch oesoffagws (pibell fwyd). Os na fydd y rhain yn helpu, dylech fynd yn ôl i weld eich meddyg.

2. Cymryd PPI dim ond pan fo angen. Efallai y cyngorir chi i gymryd eich PPI dim ond pan gewch symptomau. Pan fydd y symptomau'n lleddfu (yn aml ar ôl ychydig ddyddiau) byddwch yn peidio cymryd PPI.

3. Lleihau dos PPI. Os ydych wedi bod yn cymryd eich PPI am nifer o fisoedd, yn enwedig os ydych wedi bod yn cymryd dos uchel, efallai y bydd eich meddyg yn lleihau eich dos PPI am ychydig wythnosau cyn ei stopio'n llwyr.

Beth os bydd fy symptomau'n dychwelyd?

Gall eich meddyg hefyd ragnodi gwrthasid a/neu alginad ar eich cyfer. Gall y rhain helpu i reoli eich symptomau, os bydd angen, hyd nes y bydd eich lefelau asid yn dychwelyd i'r lefel arferol. Neu gall eich meddyg ragnodi meddyginiaethau a elwir yn wrthweithydd derbynnedd H2, e.e. ranitidine, sy'n gweithio mewn modd tebyg i PPI ond gyda llai o sgîl-effeithiau tymor hir.

Os cewch symptomau pan fyddwch yn stopio eich PPI, ac nad ydych wedi cael cynnig unrhyw feddyginiaeth arall, neu eich bod yn meddwl nad yw'r feddyginiaeth a roddwyd i chi yn gweithio, dylech siarad â'ch meddyg neu fferylllydd.

Mae'n gyffredin i symptomau dychwelyd, weithiau ar ôl nifer o fisoedd. Os digwydd hyn dylech siarad â'ch meddyg neu fferylllydd.

Beth ddylwn ei wneud os caf broblemau ar unrhyw adeg?

Dylech fynd i weld eich meddyg os nad yw eich symptomau'n gwella, os ydynt yn gwaethygu neu os cewch unrhyw un o'r canlynol:

- Chwydu, yn arbennig os yw'n cynnwys gwaed neu ddeunydd sy'n edrych fel gronynnau coffi;
- Carthion tywyll a gludiog;
- Anhawster llyncu neu boen wrth llyncu;
- Colli pwysau heb esboniad;
- Poen yn y frest sy'n gwaethygu gyda neu wedi ymarfer corff, neu sy'n mynd i mewn i'ch gê'n neu'ch ysgwydd chwith. Gall y rhain fod yn arwyddion o broblem y galon.