

Llosg cylla a diffyg traul

Mae'r daflen ffeithiau hon yn eich helpu i wybod beth sy'n 'normal' a beth allwch ei ddisgwyl os ydych yn dioddef o losg cylla a diffyg traul (a elwir hefyd yn *ddyspepsia*). Mae hefyd yn dweud wrthy ch pryd y dylech boeni a phryd y dylech geisio cyngor meddygol gan weithiwr iechyd proffesiynol.

Ffeithiau defnyddiol

- **Mae dyspepsia yn gyffredin** Dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Gall symptomau yn rhan uchaf yr abdomen effeithio ar hyd at 4 o bob 10 o bobl bob blwyddyn.
- **Beth yw'r symptomau?** Mae symptomau llosg cylla a diffyg traul yn cynnwys poen neu anghysur yn rhan uchaf yr abdomen neu'r frest. Yn aml mae hyn yn ganlyniad i or-fwyta, bwyta prydau â llawer o fraster neu fod dros eich pwysau.
- **Amseru** Fel rheol ceir symptomau ar ôl prydau bwyd.
- **Problemau eraill** Fel arfer mae dyspepsia yn achosi torri gwynt a theimlo'n chwyddedig neu'n sâl.
- **Beth sy'n achosi dyspepsia?** Mae achosion cyffredin yn cynnwys adlifo asid o'ch stumog, llid y corn gwddf, rhai meddyginiaethau (darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion), haint o'r enw *helicobacter pylori* (neu *H. pylori*), neu pan fo rhan o'r stumog yn gwthio trwy gyhyr y llengig ("diaphragm") i mewn i'r frest (a elwir yn *dorgest fylchog*, neu "*hiatus hernia*" yn Saesneg). Yn llai cyffredin, gellir ei achosi gan wlsr y stumog neu ganser y stumog neu'r corn gwddf. Weithiau does dim modd cael hyd i achos (gelwir hyn yn *ddyspepsia gweithredol*).

Beth alla i ei ddisgwyl?

- ✓ **Hyd** Fel arfer bydd eich symptomau'n gwella o fewn wythnos neu ddwy. Ond os gwelwch eich bod yn cymryd meddyginiaeth diffyg traul drwy'r amser am nifer o wythnosau neu fod eich symptomau'n effeithio ar eich bywyd bob dydd, dylech siarad â'ch meddyg teulu.
- ✓ **Effaith newid eich diet** Mewn tua 8 o bob 10 o bobl, bydd y symptomau'n gwella drwy wneud gwelliannau syml i'ch ffordd o fyw, megis bwyta'n iach a cholli pwysau. Dylech osgoi prydau bwyd llawn braster ac sydd wedi'i ffrio, a bwyta prydau mawr yn hwyr yn y dydd. Ceisiwch hefyd osgoi diodydd carbonedig, coffi, ac alcohol. Bwytwch yn araf a chofio cnoi'n gywir. Trosodd



TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 3 (fersiwn 1.0.1.)

- ✓ **Meddyginiaeth** Os nad yw newidiadau i'ch ffordd o fyw yn unig yn gweithio, gallwch ddisgwyl i'ch symptomau wella drwy gymryd meddyginiaeth dros y cownter neu ar bresgripsiwn.
- ✓ **Archwiliadau** Nid oes angen profion ar y rhan fwyaf o bobl. Ond os na chaiff eich symptomau eu rheoli, neu os yw'ch meddyg teulu'n credu bod achos penodol, efallai bydd angen rhagor o brofion. Gallai hyn gynnwys edrych i mewn i'ch corn gwddf a'ch stumog gyda camera tenau a hyblyg (a elwir yn *endosgop*) a phrofion o'ch gwaed neu'ch carthion.

Beth alla i ei wneud i wneud pethau'n well – nawr ac yn y dyfodol ?

- ✓ **Ysmygu** Lleihau neu stopio ysmygu, a allai helpu i wella'ch symptomau.
- ✓ **Meddyginiaethau dros y cownter** Mae sawl math o gyffuriau sy'n niwtraleiddio asid yn y stumog (*antasidau*) yn ogystal â chyffuriau eraill o'r enw *gwrthwynebyddion derbynle-H₂* ("*H₂-receptor antagonists*") ac *atalyddion pwmp proton* ("*proton pump inhibitors*") ar gael heb bresgripsiwn mewn fferyllfeydd, mewn gorsafoedd petrol ac archfarchnadoedd. Mae'n well peidio â chymryd y meddyginiaethau hyn am gyfnodau maith heb siarad â fferyllfeydd neu weithiwr iechyd proffesiynol. Ewch i www.medicinechestonline.com i gael rhestrau o'r meddyginiaethau sydd ar gael heb bresgripsiwn mewn fferyllfeydd a siopau eraill.
- ✓ **Osgoi cyffuriau megis aspirin** Os ydych yn cymryd cyffuriau lladd poen gwrth llidiol dros y cownter megis aspirin neu ibiuproffen, yn gyson, siaradwch â'ch gweithiwr iechyd proffesiynol rhag ofn bod hyn yn achosi'r diffyg traul.

Pryd ddylwn i geisio help meddygol?

Mewn achosion *prin*, gall problemau meddygol mwy difrifol achosi diffyg traul - yn enwedig os ydych yn 55 oed neu'n hŷn. Ceisiwch gyngor meddygol os nad yw'ch symptomau'n ymateb i driniaeth neu os sylwch ar y canlynol:

- **Poen a symptomau eraill yn y frest/stumog** Os ydych yn dioddef o boen ddifrifol, barhaol (mwy na thair wythnos), sy'n gwaethygu ac nad oes modd ei egluro yn rhan uchaf yr abdomen - yn enwedig os cewch hyn gyda symptomau eraill, megis poen yn eich brest, diffyg anadl, chwysu, teimlo'n gyfoglyd neu chwydu.
- **Chwydu gwaed** Rydych yn chwydu gwaed neu lymphiau tywyll (fel 'gwaddod coffi').
- **Carthion tywyll** Gall lliw eich carthion fynd yn dywyll iawn (edrych fel tar). Ond cofiwch y gall eich carthion fynd yn ddu o gymryd tabledi haearn - sg *Trosodd* ddiniwed a fydd yn dod i ben pan fyddwch yn stopio cymryd yr haearn.
- **Teimlo'n benysgafn** Rydych yn teimlo'n benysgafn, neu rydych wedi llewygu.



TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 3 (fersiwn 1.0.1.)

- **Problemau'n llyncu** Rydych yn datblygu anawsterau llyncu.
- **Problemau eraill** Rydych yn dioddef o dwymyn nad oes modd ei hegluro, yn chwysu gyda'r nos, yn colli pwysau heb reswm amlwg, neu rydych yn sylwi ar chwyddo neu fâs yn rhan uwch eich abdomen.

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Mae rhagor o wybodaeth yn **NHS Choices**

(<http://www.nhs.uk/conditions/indigestion/Pages/Introduction.aspx>) ar sut i drin ac atal diffyg traul. Cofiwch y gall eich fferyllydd helpu hefyd wrth asesu'ch symptomau.

