



Ffibrosis yr ysgyfaint

Beth yw hi a sut mae'n effeithio ar eich anadlu

Beth yw ffibrosis yr ysgyfaint?

Term yw ffibrosis yr ysgyfaint sy'n disgrifio llawer o wahanol gyflyrau sy'n achosi i feinwe greithiol hel yn eich ysgyfaint. Ffibrosis yw'r enw ar y casgliad hwn o feinwe greithiol, sy'n gwneud eich ysgyfaint yn llai ystwyth.

Mae ffibrosis yr ysgyfaint yn fath o glefyd interstitaidd yr ysgyfaint (ILD). Ystyr 'interstitaidd' yw bod y clefyd yn effeithio ar yr intersitiwm, sef rhwydwaith o feinwe tebyg i les sy'n cynnal y codenni aer yn eich ysgyfaint. Mae dros 200 o wahanol glefydau interstitaidd yr ysgyfaint.

Rydym yn gwybod beth yw achos rhai mathau o ffibrosis yr ysgyfaint. Ond nid oes modd dod o hyd i achos pendant i lawer o fathau eraill.

Gyda chlefydau interstitaidd yr ysgyfaint, efallai bod creithiau neu lid yn eich ysgyfaint. Mae rhai clefydau interstitaidd yn achosi creithio gan mwyaf, ac eraill yn achosi llid gan mwyaf. Ond, yn aml, bydd cyfuniad o'r prosesau hyn yn digwydd. Bydd eich triniaethau yn dibynnu ar ba broses sy'n digwydd fwyaf.

Mae'r driniaeth a'r rhagolygon ar gyfer gwahanol fathau o ffibrosis yr ysgyfaint yn amrywio'n fawr. Felly, os nad ydych chi'n siŵr am eich diagnosis, gofynnwch i'ch meddyg neu nyrs am yr union enw ar eich cyflwr.

Mae pob math o ffibrosis yr ysgyfaint yn brin. Mae'r llyfryn hwn yn sôn am y rhai a welir amlaf:

- **ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint neu IPF yn Saesneg**
- **niwmonitis hypersensitifedd oedd unwaith yn cael ei alw'n alfeolitis alergaidd**
- **niwmoconiosis, sydd hefyd yn cael ei alw'n glefyd interstitaidd galwedigaethol yr ysgyfaint**
- **ffibrosis yr ysgyfaint yn gysylltiedig â chlefydau meinwe gysylltiol ac awtoimiwnedd**
- **ffibrosis yr ysgyfaint a achosir gan gyffuriau**

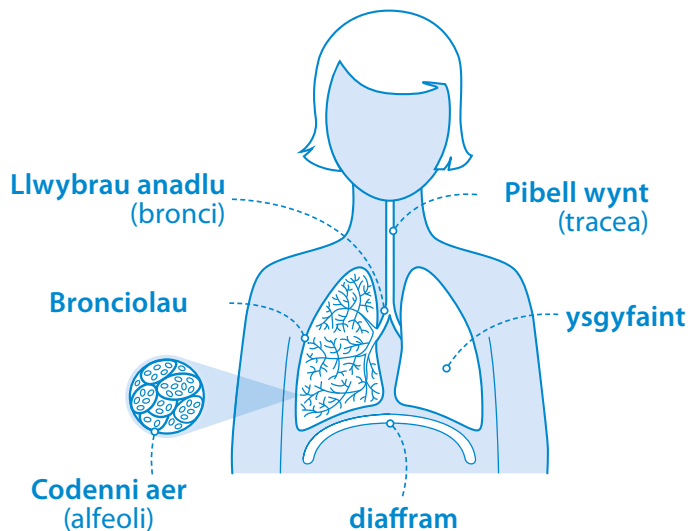
Er nad ydym ni wastad yn gwybod beth sy'n achosi ffibrosis yr ysgyfaint, fe wyddom nad yw'n fath o ganser na ffibrosis systig, ac *nad* yw'n heintus. Nid yw ffibrosis systig yn fath o glefyd interstitaidd yr ysgyfaint na ffibrosis yr ysgyfaint.

Mae sarcoidosis yn fath cymharol gyffredin o glefyd sy'n effeithio ar yr ysgyfaint fel arfer. Weithiau, gall achosi ffibrosis yr ysgyfaint ond ni wyddom pam. Am ragor o wybodaeth am y cyflwr, ewch ar **blf.org.uk/sarcoidosis** neu ffoniwch ein llinell gymorth.

Sut mae fffibrosis yr ysgyfaint yn effeithio ar eich anadlu?

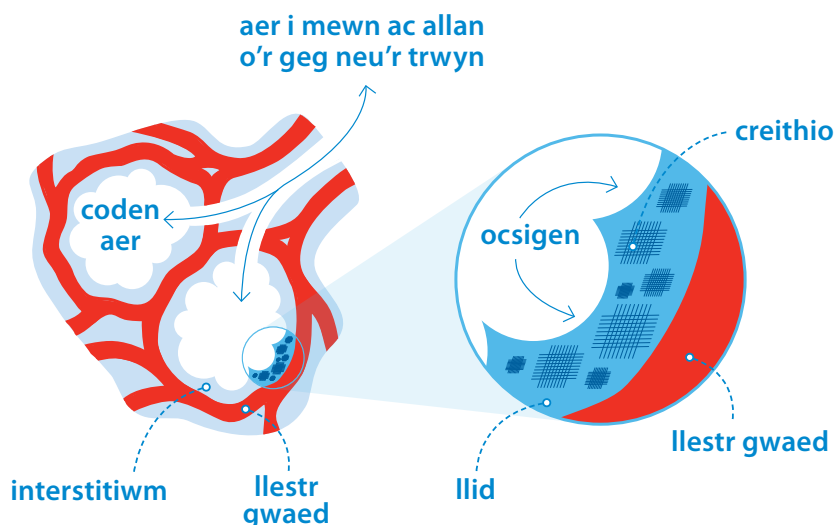
Mae fffibrosis yr ysgyfaint yn creithio eich ysgyfaint ac felly ni fyddwch yn anadlu mor effeithlon. Mae'r creithio yn achosi i'r ysgyfaint fynd yn fwy anystwyth a cholli ei hyblygrwydd, sy'n golygu ei bod yn anoddach iddo symud a chymryd ocsigen i mewn o'r aer yr ydych yn ei anadlu.

Wrth anadlu i mewn, rydych chi'n tynnu aer i mewn i'ch trwyn neu'ch ceg, i lawr drwy eich gwddw ac i mewn i'ch pibell wynt, sydd hefyd yn cael ei alw'n tracea. Mae eich pibell wynt yn rhannu'n ddau diwb aer llai, o'r enw bronci, sy'n mynd i'ch ysgyfaint. Mae'r aer yn pasio i lawr y bronci, sy'n rhannu eto ac eto yn filoedd o bibellau gwynt bach o'r enw bronciolau.



Yn y bronciolau, mae llawer o godenni aer bach, o'r enw alfeoli. Yn y codenni aer, bydd ocsigen yn symud ar draws waliau trwch papur i'r capiliau – llestri gwaed bychain – ac i mewn i'ch gwaed. Mae'r codenni aer yn codi'r gwastraff nwy, sef carbon deuocsid, o'ch gwaed yn barod i chi ei anadlu allan.

Gyda fffibrosis yr ysgyfaint, mae'r creithio yn effeithio ar y codenni aer yn eich ysgyfaint. Mae rhwydwaith o feinwe tebyg i les yn cynnal y codenni aer yn eich ysgyfaint. Mae'r creithiau yn llenwi'r bylchau rhwng y codenni aer ac o'u cwmpas ac yn cyfyngu ar faint o ocsigen sy'n mynd i mewn i'r gwaed.



Gyda mwy o greithio, nid yw eich ysgyfaint yn gallu ymestyn cystal i adael chi gymryd anadl ddofn i mewn, a gall lefel yr ocsigen yn eich gwaed ddechrau disgyn. Gall anadlu deimlo'n fwy llafurus ac efallai y bydd gwneud pethau pob dydd, fel mynd am dro, yn gwneud i chi deimlo'n fyr eich gwynt.

Beth sy'n achosi ffibrosis yr ysgyfaint?

Mewn nifer bach o achosion o ffibrosis yr ysgyfaint, mae modd adnabod yn union beth sydd wedi'i achosi. Dyma rai achosion:

- anadlu mathau arbennig o llwch – gan gynnwys llwch metel neu asbestos
- anadlu alergenau – fel plu adar neu lwydni
- sgil effaith cyffur

Bydd rhai mathau o ffibrosis yr ysgyfaint yn digwydd pan fydd gennych gyflwr arall fel crydcymalau gwynegol (*rheumatoid arthritis*) neu scleroderma.

Mewn ambell i achos, gall dau aelod neu fwy o'r teulu ddatblygu ffibrosis yr ysgyfaint. Ond yn ôl yr ymchwil diweddaraf, mae geneteg clefyd interstitaidd yr ysgyfaint yn gymhleth ac nid oes tuedd etifeddol glir i ddatblygu ffibrosis yr ysgyfaint.

Ni ellir dod o hyd i'r union achos gyda'r rhan fwyaf o fathau o ffibrosis yr ysgyfaint. Ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint (IPF) yw un o'r mathau o ffibrosis a welir amlaf. Mae'r gair idiopathig yn golygu nad ydym yn gwybod beth yw'r achos.

Yn ddiweddar, mae ymchwilyr wedi grwpio rhai mathau cyffredin o glefyd interstitaidd yr ysgyfaint, yn ôl beth sy'n eu hachosi – edrychwch ar y diagram cyferbyn. Nid yw pob meddyg yn cytuno ar hyn, ac mae llawer o waith ymchwil ar y gweill i wella ein dealltwriaeth o'r achosion.

Clefydau interstitaidd yr ysgyfaint yn ôl grŵp

Anhwylderau idiopathig	<ul style="list-style-type: none">• Ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint (IPF)• Niwmonia interstitaidd aciwt (AIP)• Niwmonia interstitaidd idiopathig amhenodol (NSIP)• Sarcoidosis
Clefyd meinwe gysylltiol ac awtoimiwn	<ul style="list-style-type: none">• Scleroderma/sclerosis systemig graddol• Erythematosus lwpws systemig (Lwpws)• Crydcymalau gwynegol• Polymyositis/dermatomyositis
Galwedigaethol ac Amgylcheddo	<ul style="list-style-type: none">• Llwch anorganig• Llwch organig• Nwyon a mwg• Ymbelydredd
A achosir gan gyffuriau	<ul style="list-style-type: none">• Cyfrwng cemotherapiwtig• Therapi ymbelydredd• Cyffuriau gwrthafreolaidd• Gwrthfotigau• Cyffuriau gwrthgyffylsiwn

Heintiau	<ul style="list-style-type: none"> • Heintiau feirol • Heintiau bacterol
Genetig / Wedi'i etifeddu	<ul style="list-style-type: none"> • Ffibrosis ysgyfaint teuluol • Syndrom Hermansky-Pudlak

Adam Wallis a Katherine Spinks: The diagnosis and management of ILDs, British Medical Journal 2015

Beth yw'r symptomau?

Gyda phob gwahanol fath o ffibrosis yr ysgyfaint, mae symptomau tebyg. Dyma un o'r rhesymau pam bod angen i chi gael profion a siarad efo ymgynghorydd arbenigol er mwyn gwybod yn union pa fath sydd gennych chi.

Y symptom cyntaf y bydd llawer o bobl yn sylwi arno yw eu bod nhw'n **colli'u gwynt** wrth wneud rhywbeth, fel mynd fyny allt neu ddringo'r grisiau. Ond efallai eich bod chi'n fyr eich gwynt drwy'r adeg, nid yn unig wrth symud. Bydd amryw o ffurfiau o ffibrosis yr ysgyfaint fel arfer yn digwydd ar ôl i bobl droi'n 60 oed, felly efallai y byddwch chi'n meddwl eich bod chi'n colli'ch gwynt oherwydd nad ydych chi mor ifanc ag yr oeddech chi'n arfer bod. Heb ei drin, gwaethygu wnaiff y diffyg anadl hwn dros amser. Efallai bydd cyflyrau hirdymor eraill hefyd yn effeithio ar eich diffyg anadl, fel clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), clefyd y galon a bod dros eich pwysau.

Mae **peswch** na allwch gael gwared arno a **themlo'n flinedig drwy'r amser** yn ddau symptom arall o ffibrosis yr ysgyfaint. Gall rhai pobl sydd â'r cyflwr hefyd gael gwres, colli pwysau neu gael poen yn eu cyhyrau a'u cymalau.

Efallai na gredwch chi bod cyflwr ar yr ysgyfaint yn gallu effeithio ar eich bysedd a'ch traed, ond yn aml mae hyn yn arwydd nodweddiadol o ffibrosis yr ysgyfaint. Clybio yw'r enw arno, ac efallai y sylwch chi:

- bod eich ewinedd yn teimlo'n rhy feddal neu fel petaen nhw'n dod yn rhydd
- siâp eich ewinedd yn newid
- blaenau eich bysedd neu'ch bodiau yn bochio allan

Gall clybio ddigwydd efo amrywiol gyflyrau eraill ar yr ysgyfaint ac o ganlyniad i glefyd y galon neu'r afu.

Cysylltwch â ni er mwyn darganfod cymorth yn agos i chi.

Llinell gymorth: 03000 030 555

Dydd Llun i ddydd Gwener, 9yb-5yh

Ni fydd galw ein llinell gymorth fyth yn costio mwy na galwad lleol ac mae'r galwad fel arfer yn rhad ac am ddim, hyd yn oed ar ffôn symudol.

helpline@blf.org.uk

blf.org.uk

British Lung Foundation
73-75 Goswell Road
London EC1V 7ER

Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (326730), yr Alban (038415) ac Ynys Manaw (1177)



Cod: BK9

Fersiwn: 3

Adolygiad diwethaf: Medi 2016

Adolygiad nesaf: Medi 2019

Rydym ni'n gwerthfawrogi adborth ar ein gwybodaeth. Er mwyn mynegi eich barn, ac am y fersiwn diweddaraf o'r wybodaeth hon a chyfeirnodau, galwch y llinell gymorth neu ymwelwch â **blf.org.uk**