



Asbestos a'ch ysgyfaint

Mae'r wybodaeth hon yn disgrifio beth yw asbestos a pha gyflyrau mae'n eu hachosi ar yr ysgyfaint wrth ddod i gysylltiad ag ef. Cewch hefyd wybodaeth am beth i'w wneud os ydych chi wedi dod i gysylltiad ag asbestos, a'r budd-daliadau a'r iawndal sydd ar gael os ydych chi wedi cael diagnosis o gyflwr a achoswyd gan asbestos.

Mae anadlu ffibrau asbestos yn gallu difrodi eich ysgyfaint. Mae pedwar prif glefyd yn gysylltiedig ag anadlu ffibrau asbestos:

- mesothelioma - math o ganser sy'n effeithio ar leinin yr ysgyfaint rhan fwyaf
- canser yr ysgyfaint sy'n gysylltiedig ag asbestos
- asbestosis - creithio ar feinwe'r ysgyfaint, sy'n anfalaen (non-malignant)
- clefyd plewrol anfalaen (teuhau plewrol ymledol a phlaciau plewrol)

Beth yw asbestos?

Mae asbestos yn derm am grŵp o fwynau sydd wedi'u gwneud o ffibrau microsgopig. Cyn i bawb ddod i wybod am ei beryglon, roedd yn arfer cael ei ddefnyddio tipyn mewn adeiladau i inswleiddio, mewn lloriau a thoi ac yn cael ei chwistrellu ar nenfydau a waliau. Mae bellach wedi'i wahardd ym Mhrydain. Efallai bod asbestos yn dal mewn adeiladau a adeiladwyd cyn 2000. Mae llawer mwy o wybodaeth am asbestos ar wefan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch - www.hse.gov.uk/asbestos.

Gall symptomau clefydau sy'n gysylltiedig ag asbestos gymryd amser hir i ddatblygu, efallai degawdau, o'r adeg y daethpwyd i gysylltiad ag asbestos am y tro cyntaf. Felly, efallai bod pobl sy'n cael symptomau rŵan wedi dod i gysylltiad ag asbestos flynyddoedd maith yn ôl.

Pwy sydd fwyaf mewn perygl?

Pobl sydd wedi dod i gysylltiad drwy eu gwaith sydd fwyaf mewn perygl o gael difrod i'w hysgyfaint. Mae hyn yn cynnwys seiri, plymwyr, trydanwyr, lapwyr, peintwyr ac adeiladwyr. Mae pobl sydd wedi bod yn gweithio yn y byd adeiladu llongau, peirianeg rheilffordd a ffatrioedd oedd yn gwneud cynnyrch asbestos hefyd mewn mwy o berygl. Efallai eich bod chi hefyd mewn perygl os ydych chi wedi byw efo rhywun a ddaeth i gysylltiad ag asbestos.

Asbestosis

Mae asbestosis yn gyflwr prin tymor hir ar yr ysgyfaint. Fel arfer, mae'n datblygu ryw 20 i 30 mlynedd ar ôl i rywun anadlu dipyn go lew o lwch asbestos yn ystod eu gwaith.

Symptomau

Mae'r ffibrau asbestos rydych chi wedi'u hanadlu yn aros yn eich ysgyfaint ac yn achosi creithio. Mae'r creithio hwn yn gwneud i'ch ysgyfaint grebachu a chaledu, sy'n gwneud i chi fod yn fyr eich gwynt. Ar y dechrau, efallai bydd hyn ond yn digwydd ar ôl i chi fod yn gorfforol actif ond, yn y pendraw, gall fod yn broblem mwy cyson. Dyma rai symptomau eraill:

- peswch drwy'r adeg
- gwichian
- blinder neu flinder ofnadwy
- poen yn eich brest neu'ch ysgwydd
- mewn achosion sydd wedi datblygu mwy, blaenau'r bysedd wedi chwyddo

Diagnosis

Dylech fynd at eich meddyg am sgwrs os oes gennych ryw un o'r symptomau uchod, . Efallai bydd eich meddyg yn gallu clywed sŵn craclo yn eich ysgyfaint ac yn argymhell i chi gael pelydr-X o'ch brest sy'n gallu dangos creithio asbestosis mewn rhai achosion. Os yw'n debygol bod gennych chi asbestosis, bydd eich meddyg yn eich anfon at arbenigwr yn yr ysbyty am ragor o brofion ar yr ysgyfaint a sgan CT o'ch brest. Peiriant pelydr-X arbennig yw hwn sy'n tynnu llun o drawstoriad o'ch corff.

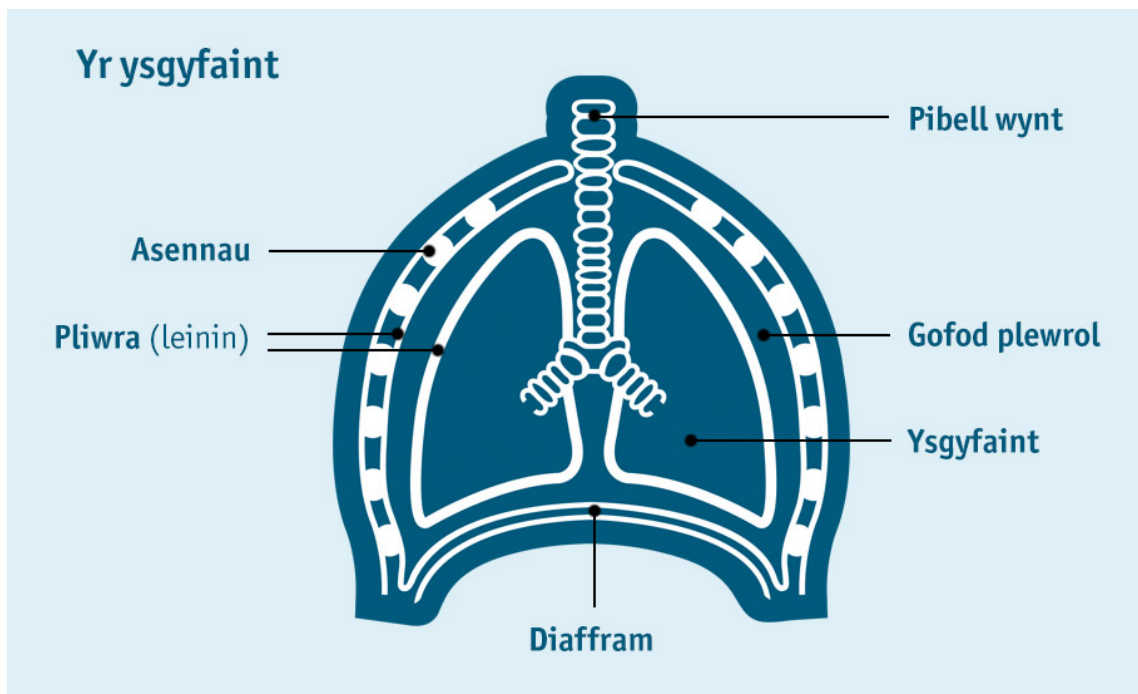
Triniaeth

'Does dim gwella o asbestosis unwaith iddo ddatblygu gan nad yw'n bosib dadwneud y difrod i'ch ysgyfaint. Ond, gallwch chi geisio leihau eich symptomau a gwella ansawdd eich bywyd.

- Un o'r pethau pwysicaf y gallwch chi wneud yw rhoi'r gorau i ysmegu. Mae symptomau yn fwy tebygol o waethygu os ydych chi'n ysmegu - mae ysmegu yn cynyddu'r risg o ganser yr ysgyfaint os oes gennych asbestosis. Ewch ar wefan NHS Smokefree <http://www.nhs.uk/smokefree>, www.dimsmygucymru.com os ydych chi'n byw yng Nghymru, www.canstopsmoking.com os ydych chi'n byw yn yr Alban, www.want2stop.info os ydych chi'n byw yng Ngogledd Iwerddon. Neu ffoniwch ein llinell gymorth ar 03000 030 555 am fwy o gyngor ar roi'r gorau iddi.
- Os ydi diffyg anadl yn effeithio ar beth allwch chi wneud, efallai gallai rhaglen adsefydlu yr ysgyfaint helpu. Dyma raglen ymarfer corff ac addysg i bobl sydd â chyflwr ar eu hysgyfaint. Darllenwch fwy ar www.blf.org.uk/Pulmonaryrehab
- Mae therapi ocsigen hefyd yn gallu helpu os yw lefelau ocsigen yn isel yn eich gwaed.

Placiau plewrol

Mae'r pliwra yn bilen ddwy haen o gwmpas eich ysgyfaint sy'n leinio tu mewn i gawell yr ysgyfaint. Mae'n gyffredin iawn i rannau o'r bilen dewhau a hel sylwedd sialc os ydych chi wedi dod i gysylltiad ag asbestos. Mae'r rhain yn cael eu galw'n blaciau plewrol.



Os oes gennych chi blaciau plewrol, nid yw'n golygu:

- y byddwch chi'n cael clefyd mwy difrifol yn nes 'mlaen
- bod gennych chi glefyd mwy difrifol ar hyn o bryd
- eich bod chi'n debygol o gael clefyd difrifol yn y dyfodol

Mae dod i gysylltiad ag asbestos yn cynyddu'r risg o ddatblygu cyflwr difrifol ar yr ysgyfaint fel asbestosis, mesothelioma neu ganser yr ysgyfaint, ond nid oes tystiolaeth wyddonol bod placiau plewrol yn cynyddu'r risg wedyn. Felly, os ydych chi wedi dod i gysylltiad ag asbestos, peidiwch â phoeni os gewch chi wybod bod gennych chi blaciau plewrol.

Nid yw placiau plewrol yr un fath ag asbestosis (darllenwch y rhan ar asbestosis). Ar ben hynny, nid yw placiau yn fath cyn-falaen (pre-malignant) o ganser.

Symptomau

Ym mron pob achos o blaciau plewrol, ni fydd unrhyw symptomau a gallwch fyw heb gael unrhyw broblemau iechyd tymor hir. Gall pobl fyw efo nhw am flynyddoedd heb wybod eu bod nhw yno o gwbl.

Os gewch chi symptomau yn eich brest, fel diffyg anadl, peswch neu boen, peidiwch â chymryd mai placiau sy'n eu hachosi, ac anwybyddu'r symptomau. Mae'n fwy tebygol bod y symptomau yn cael eu hachosi gan gyflwr arall allai fod angen sylw.

Diagnosis

Os ydych chi wedi dod i gysylltiad ag asbestos a ddim yn cael problemau efo'ch brest, 'does dim angen i chi gael pelydr-X na sgan CT. Mae'r risg o ddod i gysylltiad â phelydrau-X neu sgan-CT lawer mwy na'r budd o wybod am blaciau plewrol.

Triniaeth

'Does dim angen trin placiau plewrol mewn unrhyw ffordd.

Dylech ofyn am help i roi'r gorau i ysmegu. Bydd hyn yn lleihau eich siawns o ddatblygu clefyd ar yr ysgyfaint sy'n gysylltiedig ag ysmegu, fel clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD) neu ganser yr ysgyfaint.

Tewhau plewrol ymledol

Tewhau plewrol ymledol yw pan fydd creithio mawr yn tewhau'r bilen blewrol sy'n leinio eich ysgyfaint a wal eich brest.

Symptomau

Pan fydd eich pliwra yn tewhau ac yn caledu dros ran fawr, nid yw eich ysgyfaint yn gallu ehangu mor bell ac felly efallai fyddwch chi'n teimlo allan o wynt.

Diagnosis

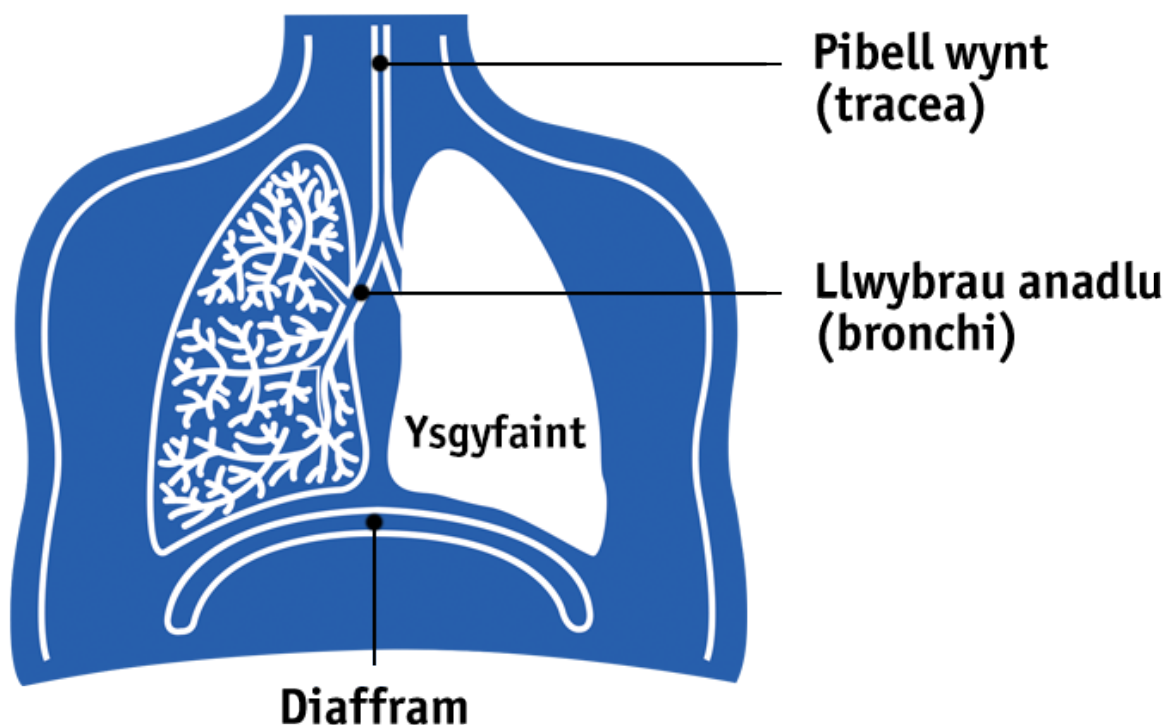
Bydd eich meddyg yn eich anfon at arbenigwr am brofion ar yr ysgyfaint a sgan CT. Peiriant pelydr-X arbennig yw hwn sy'n tynnu llun o drawstoriad o'ch corff. Weithiau, bydd angen cymryd sampl, neu fiopsi, o'r bilen blewrol sydd wedi tewhau er mwyn diystyru diagnosis o mesothelioma.

Triniaeth

Yn y rhan fwyaf o achosion, 'does dim angen unrhyw driniaeth arbennig gan nad yw'r tewhau plewrol fel arfer yn achosi symptomau difrifol iawn. Peidio ag ysmegu, cadw'n actif a rhaglen adsefydlu ydi'r pethau mwyaf buddiol fel arfer. Os bydd eich diffyg anadl yn ddifrifol, gellir ystyried llawdriniaeth feddygol i dynnu ychydig, neu'r cyfan o'r plewra sydd wedi tewhau, ond anaml caiff hyn ei wneud gan nad yw'n effeithiol iawn fel arfer.

Canser yr ysgyfaint

Canser yr ysgyfaint yw pan fydd celloedd cancer yn tyfu yn eich ysgyfaint, gan ddechrau fel arfer yn nhiwbiau'r llwybr anadlu o'r enw bronci. Mae celloedd cancer yn tyfu i ffurfio lwmp o'r enw tiwmor.



Mae'r rhan fwyaf o bobl yn deall bod ysmegu sigarennau yn cynyddu'r risg iddynt ddatblygu cancer yr ysgyfaint, ond mae dod i gysylltiad ag asbestos hefyd yn cynyddu'r risg. Mae'r risgiau hyn, gyda'i gilydd, yn golygu ei bod hi'n bwysicach fyth nad ydych chi'n ysmegu os ydych chi wedi dod i gysylltiad ag asbestos.

Symptomau

Efallai gewch chi symptomau fel:

- peswch sy'n para mwy na thair wythnos
- teimlo allan o wynt
- gwichian ar un ochr o'ch brest - gallai hyn wneud hi'n anodd i chi gysgu ar un ochr
- gwaed yn eich mwcws neu fflem
- poen yn eich brest neu'ch ysgwydd
- colli pwysau

Diagnosis

Bydd eich meddyg yn eich anfon at arbenigwr a allai awgrymu:

- **sgan CT** - peiriant pelydr-X arbennig sy'n tynnu llun o drawstoriad o'ch corff
- **biopsi** - pan fydd sampl o feinwe yn cael ei gymryd o'r tiwmor
- **brongosgopi** - caiff telesgop bach, hyblyg ei basio i mewn i'ch ysgyfaint drwy eich trwyn a'ch pibell wynt fel bod y meddyg yn gallu edrych yn agosach ar y tiwmor.
- **sgan PET** - proses ddi-boen ble gewch chi chwistrelliad o sylwedd sydd ychydig yn ymbelydrol, y mae'r sganiwr yn gallu dod o hyd iddo a dangos a ydi'r canser wedi lledaenu i rannau eraill o'ch corff neu beidio.

Triniaeth

Mae pump prif ffordd o drin canser yr ysgyfaint ac yn aml rhoddir mwy nag un math i gleifion:

- **llawdriniaeth** - mae amryw o wahanol fathau o lawdriniaeth. Efallai cewch dynnu darn o'ch ysgyfaint, neu efallai bydd angen i chi gael tynnu un o'r ysgyfaint.
- **cemotherapi** - mae meddyginiaethau sy'n ymosod ar gelloedd canser yn cael eu rhoi yn syth yn llif eich gwaed drwy drip, neu drwy chwistrelliadau a thabledi.
- **radiotherapi** - mae'r driniaeth yn defnyddio pelydrau-X pwerus i ddinistrio celloedd canser.
- **therapi wedi'i dargedu** - meddyginiaethau sy'n atal y newidiadau genetig sy'n gallu achosi rhai mathau o ganser yr ysgyfaint. Ar hyn o bryd, dim ond i bobl y mae eu canser wedi datblygu y mae'r driniaeth hon yn addas.
- **gofal lliniarol** - mae'r triniaethau hyn ar gael i helpu chi reoli eich symptomau a themlo cystal â phosibl.

Mesothelioma

Mae Mesothelioma yn fath o ganser sy'n tyfu yn eich pilen blewrol o gwmpas eich ysgyfaint. Mae mesothelioma yn gallu effeithio ar leinin tebyg o gwmpas eich abdomen neu'ch calon, er bod hyn yn llai cyffredin.

Symptomau

Gall symptomau mesothelioma ddod i'r amlwg lawer o flynyddoedd, fel arfer amryw o ddegawdau, ar ôl dod i gysylltiad ag asbestos. Mae'r cyflwr yn hir yn ymddangos ond yna'n datblygu'n sydyn. Dyma rai o'r prif symptomau:

- teimlo allan o wynt
- tagu
- poen yn eich brest neu'ch ysgwydd.

Wrth i mesothelioma ddatblygu, mae'n aml yn achosi i hylif hel yn eich gofod plewrol. Yr enw ar hyn yw tywalltiad plewrol. Mae'n cymryd rhywfaint o le yn eich brest ac yn gwasgu'r ysgyfaint fel nad oes modd iddo ehangu wrth i chi anadlu, sy'n achosi i chi deimlo allan o wynt.

Diagnosis

Bydd eich meddyg yn eich anfon at arbenigwr allai awgrymu:

- **sgan CT** - peiriant pelydr-X arbennig sy'n cymryd llun o drawstoriad o'ch corff.
- **allsugno plewrol** - pan gaiff sampl o'r hylif yn eich gofod plewrol ei gymryd.
- **biopsi drwy'r croen** - caiff nodwedd denau ei rhoi yn leinin eich ysgyfaint i gymryd sampl o feinwe.
- **thoracosgopi** - defnyddir teclyn o'r enw thoracosgop i edrych i mewn i'r gofod plewrol er mwyn gallu cymryd sampl o hylif neu feinwe. Efallai bydd talc sterilaid yn cael ei chwythu i mewn i'r frest i geisio atal hylif rhag hel eto. Dyma'r prawf y mae'n well gan feddygon ei ddefnyddio i gael y canlyniadau gorau os oes gennych dywalltiad plewrol.

Triniaeth

Mae pedair prif ffordd o drin mesothelioma:

- **llawdriniaeth** - mae cryn ddadlau yn y byd meddygol am lawdriniaeth i drin mesothelioma a'r manteision. Efallai bydd rhai mathau o lawdriniaeth yn cael eu hawgrymu yn dibynnu ar eich math chi o mesothelioma.
- **chemotherapi** - mae meddyginiaethau sy'n ymosod ar gelloedd canser yn cael eu rhoi yn syth yn llif eich gwaed drwy drip, neu drwy chwistrelliadau a thabledi.

- **radiotherapi** - mae'r driniaeth yn defnyddio pelydrau-X pwerus i ddinistrio celloedd cancer.
- **gofal lliniarol** - mae'r triniaethau hyn ar gael i helpu chi reoli eich symptomau a theimlo cystal â phosibl.

Ydych chi'n meddwl eich bod chi wedi dod i gysylltiad ag asbestos?

Os ydych chi'n meddwl eich bod chi wedi dod i gysylltiad ag asbestos yn y gorffennol, mae'n bwysig bod eich meddyg yn gwybod. Ond peidiwch â dychryn. Nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn datblygu clefyd ar yr ysgyfaint sy'n ddifrifol nac sy'n peryglu'u bywyd ar ôl iddynt ddod i gysylltiad ag asbestos. Dylech ofyn am gyngor meddygol os gewch chi symptomau fel tagu, teimlo allan o wynt neu boen yn eich brest.

Siaradwch efo'ch meddyg am:

- unrhyw swydd rŵan, neu yn y gorffennol efo risg o asbestos
- byw efo rywun sydd wedi gweithio mewn swydd efo risg o asbestos
- prosiectau DIY neu sefyllfaoedd eraill ble allech chi fod wedi dod i gysylltiad ag asbestos
- gofalu bod eich cysylltiad ag asbestos wedi'i nodi yn eich cofnodion meddygol
- eich symptomau a sut i'w lleddfu
- profion y gall fod eu hangen arnoch
- a ddylech chi weld arbenigwr neu beidio

Budd-daliadau ac iawndal

Os gewch chi ddiagnosis o glefyd sy'n gysylltiedig ag asbestos, efallai y cewch chi iawndal neu gymorth ariannol. Yn dibynnu ar eich amgylchiadau, gall hyn ddigwydd drwy'r llysoedd, y system budd-daliadau neu gynlluniau iawndal y llywodraeth.

Efallai y byddwch chi eisiau dwyn achos sifil yn erbyn cyn gyflogwr, ble gallech chi fod wedi dod i gysylltiad ag asbestos yn ystod eich amser yno. Mae gan Mesothelioma UK gyngor ar wneud hawliad, pa gwestiynau i'w gofyn a rhestr o gyfreithwyr ar eu gwefan www.mesothelioma.uk.com, neu fe allwch chi ffonio Llinell Gymorth Mesothelioma UK yn rhad ac am ddim **0800 169 2409** am gyngor.

Gall pobl ar draws Prydain, sydd â chyflyrau sy'n gysylltiedig ag asbestos, wneud cais am fudd-daliadau anafiadau diwydiannol os oes ganddynt un o'r cyflyrau sy'n gael eu galw'n 'glefyd rhagnodedig' (prescribed). Dyma nhw:

- asbestosis
- mesothelioma
- canser yr ysgyfaint efo asbestosis
- canser yr ysgyfaint heb asbestosis, os daethpwyd i gysylltiad helaeth ag asbestos mewn swyddi penodol
- tewhau plewrol ymledol.

Mae gan y llywodraeth hefyd gynlluniau iawndal o dan Ddeddf Niwmoconiosis ac ati (Iawndal Gweithwyr) 1979 a Chynllun Taliadau Mesothelioma Ymledol (DMPS).

Darllenwch fwy am fudd-daliadau ac iawndal i gyflyrau sy'n gysylltiedig ag asbestos ar www.gov.uk

Gall pobl sydd â phlaciau plewrol yn yr Alban a Gogledd Cymru hawlio iawndal a dylent ofyn am gyngor cyfreithiol am gymryd y camau hyn. Ond nid dyma'r achos i bobl yng Nghymru a Lloegr.

Mae'n syniad da gofyn am gyngor yn sydyn fel eich bod chi'n hawlio'n gywir ac yn cael yr hyn yr ydych mae gennych chi hawl iddo. Mae hymngynghorwyr budd-daliadau lles Llinell Gymorth BLF yn lle da i ddechrau. Ffoniwch y llinell gymorth ar 03000 030 555 a gallwn ni ddweud wrthyich chi am y gwahanol opsiynau cymorth ariannol ac iawndal sydd ar gael i chi a'ch teulu, gan gynnwys budd-daliadau'r wladwriaeth, a lle arall i gael help a chefnogaeth.

Cod: IS34 Fersiwn: 2

Adolygwyd diwethaf: Ionawr 2015

I'w adolygu nesaf: Ionawr 2018

Dyddiad cyfieithu: Ebrill 2015



Rydym yn croesawu ymateb i'n gwybodaeth. Er mwyn mynegi eich barn, ac am y fersiwn mwyaf diweddar o'r wybodaeth hon a chyfeiriadau, ffoniwch Llinell Gymorth BLF neu ewch i www.blf.org.uk

© British Lung Foundation 2015