

Profion anadlu

Profion i fesur eich anadlu



Beth yw profion anadlu?

Mae profion anadlu yn mesur pa mor dda mae eich ysgyfaint yn gweithio. Caiff y profion hyn eu defnyddio i ddod o hyd i achos problemau fel teimlo'n fyr eich gwynt. Weithiau, cânt eu galw yn brofion gweithrediad yr ysgyfaint. Maent yn mesur pethau fel:

- faint o aer allwch chi gymryd i mewn i'ch ysgyfaint
- pa mor sydyn allwch chi chwythu aer allan o'ch ysgyfaint
- pa mor dda all eich ysgyfaint gymryd ocsigen
- cryfder eich cyhyrau anadlu

Caiff eich canlyniadau eu cymharu â'r hyn fyddai'n ddisgwyliedig mewn pobl iach o'r un oedran, taldra, rhyw ac ethnigrwydd â chi.

Mynegai Mâs y Corff (BMI)

Efallai bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn eich pwysu chi hefyd i **gyfrifo mynegai mâs eich corff (BMI)** (www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/bmi-calculator). Mae hyn yn ffordd o fesur a ydych chi'n bwysau iach am eich taldra.

Mae bod dros eich pwysau, neu o dan eich pwysau, yn gallu effeithio ar eich anadlu, eich ysgyfaint, a'ch iechyd yn gyffredinol. Gall fod dros eich pwysau achosi i chi fod yn fyr eich gwynt.

Bydd eich gweithiwr gofal iechyd hefyd yn cymharu eich canlyniadau efo canlyniadau unrhyw brofion cynharach, i weld eich cynnydd.

Dyma'r profion:

- prawf llif anadl
- sbirometreg a phrawf ymateb i froncioledydd (prawf gwrthdroi)
- mesur cyfaint yr ysgyfaint
- prawf trosglwyddo nwy
- cryfder y cyhyrau anadlu
- lefelau carbon monocsid sy'n cael ei anadlu allan
- profi anadlu allan ocsid nitrig ffracsiynol (FeNO)

Prawf Llif Anadl

Beth yw prawf llif anadl?

Mae'r prawf llif anadl yn mesur pa mor gyflym allwch chi anadlu allan ar ôl cymryd anadl lawn i mewn. Caiff eich sgôr llif anadl ei alw weithiau yn llif anadlol (PEF).

Ar gyfer beth mae'n cael ei ddefnyddio?

Asthma a llif anadl

Dylai eich meddyg teulu neu nyrs ofyn i chi wneud prawf llif anadl yn eich adolygiad asthma blynyddol. Efallai y gofynnir i chi hefyd fonitro eich llif anadl adref yn gyson, yn rhan o'ch cynllun gweithredu asthma. Cedwir y canlyniadau hyn mewn **dyddiadur llif anadl (www.asthma.org.uk/86e2a328/globalassets/health-advice/resources/adults/your-peak-flow-diary.pdf)** i weld os yw llif eich anadl yn amrywio. Gall hyn fod yn nodwedd o asthma, yn enwedig os nad yw dan reolaeth.

Beth sy'n digwydd yn ystod prawf llif anadl?

Rydych chi'n cymryd yr anadl fwyaf bosib i mewn. Yna'n chwythu allan mor gyflym ag y gallwch, i mewn i diwb plastig bach yn eich llaw, o'r enw mesurydd llif anadl. Nid oes angen i chi wagio'r ysgyfaint yn gyfan gwbl – dim ond chwythiad byr, sydyn, fel petaech chi'n chwythu kannwyll. Llif anadl yw'r mesuriad sy'n cael ei gymryd.

Pob tro yr ydych chi'n gwneud eich llif anadl, dylech chwythu dair gwaith, gan orffwys rhwng pob tro. Dylid cofnodi'r gorau o'r tri.

Bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn gofalu bod eich techneg yn gywir, oherwydd gall hyn effeithio ar y darlleniadau.

Sut fydd y canlyniadau yn edrych?

Bydd sgorau llif anadl yn amrywio yn dibynnu ar eich oedran, eich taldra, ac ai dyn neu ddynes ydych chi. Mae'r gwerthoedd disgwylidig yn uwch mewn pobl iau, pobl dalach a dynion.

Caiff llif anadlol (PEF) ei fesur mewn litrau y funud. Mae sgorau llif anadl arferol i oedolion yn amrywio rhwng 400 a 7000 litr y funud, er gall sgorau mewn merched hyn fod yn is a dal fod yn normal. Y peth pwysicaf yw gwybod a yw eich sgôr yn normal i chi. Bydd gweithwyr gofal iechyd yn edrych i gymharu eich sgorau dos amser, i weld a yw eich canlyniadau yn mynd i fyny neu lawr.

Gall eich darlleniad llif anadl amrywio drwy'r dydd a'r nos. Mae faint mae'n amrywio yn bwysig, yn ogystal â'r patrwm.

Drwy gadw llygad ar eich llif anadl, gallwch weld pryd mae eich symptomau yn gwaethygu a phryd mae angen i chi gymryd eich anadlydd lleddfu neu gael cymorth meddygol.

Profion sbiometreg ac ymateb i froncioledydd

Beth yw sbiometreg?

Mae sbiometreg yn mesur faint o aer allwch chi anadlu allan o'ch ysgyfaint, a pha mor gyflym allwch chi ei chwythu allan. Gofynnir i chi gymryd anadl ddofn iawn a chwythu allan mor gyflym ag y gallwch i ddarn ceg, nes na ddaw rhagor o aer allan.

Mae prawf sbiometreg fel arfer yn cymryd rhwng deg ac ugain munud, ond gall fod yn hirach os yw'n cynnwys prawf ymateb i froncioledydd.

Mathau o sbiomedr

Mae gwahanol fathau o ddyfeisiau sbiomedr, ond maent i gyd yn mesur yr un peth.

Bellach, mae gan lawer o feddygfeydd teulu sbiomedrau bach, symudol.

Mae rhai sbiomedrau yn fwy soffistigedig, a gallant roi canlyniadau manylach. Caiff y rhain eu defnyddio mewn ysbyty neu glinig.

Beth yw prawf ymateb i froncioledydd?

Mae prawf ymateb i froncioledydd yn cael ei wneud i weld a yw eich ysgyfaint yn gwella efo meddyginiaeth ac, os felly, faint. Weithiau, caiff ei alw yn **brawf gwrthdroi**. Gyda phrawf ymateb i froncioledydd, mae'r prawf sbiometreg yn cael ei wneud cyn i chi anadlu rhywfaint o feddyginiaeth, ac wedyn.

Ar gyfer beth mae sbiometreg yn cael ei defnyddio?

Gall sbiometreg helpu i ddweud os yw llwybrau anadlu cul neu lidiog yn effeithio ar eich anadlu. Mae'r canlyniadau yn ddefnyddiol i wneud diagnosis o gyflyrau ar yr ysgyfaint fel COPD ac asthma. Ar gyfer rhai cyflyrau, gellir ei ddefnyddio i raddio pa mor ddifrifol yw eich cyflwr.

Sut alla' i baratoi am brawf sbiometreg?

Cewch wybod os bydd angen i chi wneud unrhyw beth neilltuol i baratoi. Efallai bydd angen i chi beidio â chymryd meddyginiaeth broncioledydd cyn y prawf. Dylech roi'r gorau i ysmegu am 24 awr o flaen llaw, os allwch chi.

Ar ddiwrnod eich prawf sbiometreg, mae'n syniad da gwisgo dillad llac a chyfforddus.

Ydw i'n ffit i wneud y prawf?

Fel arfer, mae sbiometreg yn ddiogel, ond mae rhai cyflyrau ble gall achosi problemau. Dywedwch wrth eich gweithiwr gofal iechyd os oes un o'r rhain yn wir amdanoch chi:

- angina
- problemau efo'r galon
- cyfergyd yn ddiweddar
- pwysedd gwaed uchel neu isel nad yw'n cael ei reoli
- gordyndra ysgyfeiniol
- emboledd ysgyfeiniol
- niwmothoracs
- llawdriniaeth ddiweddar ar yr ymennydd, y glust ganol, y sinysau, y llygaid, y frest neu'r abdomen
- rydych chi yn bell yn eich beichiogrwydd
- ymlediad (aneurism).

Yn aml, bydd ganddynt restr wirio i'ch holi chi am y rhain. Os nad ydych yn siŵr, siaradwch efo'ch gweithiwr gofal iechyd.

Beth sy'n digwydd yn ystod y prawf?

Bydd angen i chi ateb rhai cwestiynau cyn i chi ddechrau, er mwyn gweld eich bod chi'n ffit, yn feddygol, i wneud y prawf. Mae'n bwysig rhoi cymaint o ymdrech â phosibl, fel bod y canlyniadau yn fanwl gywir.

Gofynnir i chi eistedd yn gyfforddus, ac efallai y rhoddir clip ar eich trwyn i ofalu bod yr aer i gyd yn mynd i mewn i'r darn ceg. Bydd rhywun yn dangos i chi sut i chwythu i mewn i'r sbiromedr cyn cychwyn. Efallai y gofynnir i chi chwythu i mewn i'r sbiromedr dair gwaith neu fwy, i ofalu bod y darlleniadau yn debyg pob tro.

Fel arfer, bydd gofyn i chi yn gyntaf oll anadlu i mewn yn ddwfn, ac anadlu allan yn bwyllog. Unwaith bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn hapus efo'r canlyniadau, byddwch yn symud i ran nesaf y prawf. Bydd rhaid i chi anadlu i mewn yn ddwfn eto, y tro hwn reit gyflym, ac yna anadlu allan mor gyflym a mor galed ag y gallwch nes bydd eich ysgyfaint yn wag.

Efallai bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn gofyn i chi ddefnyddio eich anadlydd, neu feddyginiaeth arall, aros am 15 i 20 munud, yna ailadrodd y prawf. Ar gyfer rhai cyffuriau, efallai bydd yn rhaid aros 45 munud rhwng y profion. Gelwir hyn yn **brawf ymateb i froncioledydd neu brawf gwrthdroi** a chaiff ei wneud i weld a yw'r feddyginiaeth yn gwella eich anadlu. Os ydych chi'n defnyddio anadlwyr, dylech ddod â nhw i'ch apwyntiad.

Weithiau, bydd pobl yn teimlo ychydig yn benysgafn a chwil wedi'r prawf. Dylai hyn basio yn sydyn. Dywedwch wrth y sawl sy'n gwneud y prawf, i ofalu eich bod chi'n cael amser i ddod at eich hun.

Sut fydd y canlyniadau yn edrych?

Mae sbirometreg fel arfer yn mesur:

- faint o aer y gallwch chi anadlu wrth ymlacio, fel ebychiad bach allan, nes bydd eich ysgyfaint yn hollol wag. Yr enw ar hyn yw cyfaint hanfodol araf neu **VC**
- faint o aer allwch chi chwythu allan mewn eiliad. Efo ysgyfaint a llwybrau anadlu iach, gallwch fel arfer chwythu rhan fwyaf yr aer o'ch ysgyfaint mewn eiliad. Yr enw ar hyn yw **cyfaint anadlol gwthiedig** mewn eiliad, neu **FEV1**
- cyfanswm yr aer y gallwch ei chwythu allan mewn un anadl lawn ar ôl cymryd anadl ddofn i mewn. Gofynnir i chi chwythu allan mor galed a mor gyflym ag y gallwch nes bydd eich ysgyfaint yn hollol wag. Yr enw ar hyn yw **cyfaint hanfodol gwthiedig** neu **FVC**.

Bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn edrych faint o aer allwch chi anadlu allan yn yr eiliad cyntaf (FEV1) a chymharu hyn efo'r cyfanswm (FVC). Bydd hyn yn rhoi canran yr aer y gallwch chi anadlu allan yn yr eiliad cyntaf.

Bydd eich canlyniadau yn edrych yn wahanol yn dibynnu ar y math o sbiromedr a ddefnyddir. Fel arfer, bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn cymharu eich mesuriadau â'r amrediad gwerthoedd normal. Mae'r cromliniau mae'r sbiromedr yn eu ffurfio sy'n dangos patrwm llif aer hefyd yn bwysig i helpu i ddeall eich canlyniadau.

Deall sbirometreg a llwybrau anadlu cul

Meddylwch am draffordd 5 lôn sydd wedi'i lleihau i 3 lôn oherwydd gwaith ar y ffordd. Bydd y traffig yn cymryd hirach i deithio drwy'r darn hwn o'r draffordd.

Yn yr un ffordd, os yw eich llwybr anadlu yn gulach na'r arfer, bydd yn cymryd hirach i chi wagio'r aer o'ch ysgyfaint.

Mae sbiromedr yn cofnodi faint o aer rydych chi'n anadlu allan mewn eiliad. Bydd hynny'n llai os yw eich llwybrau anadlu yn gulach na rhywun o'r un rhyw, oedran, taldra ac ethnigrwydd â chi ac sydd â llwybrau anadlu iach. Gall y sbiromedr hefyd gymharu'r canlyniad â faint o aer wnaethoch chi anadlu allan, i fesur faint mae eich llwybrau anadlu wedi'u rhwystro. Mewn rhywun sydd â llwybrau anadlu iach, byddai o leiaf 70% o gyfanswm yr aer maen nhw'n anadlu allan yn cael ei anadlu allan mewn eiliad.

Patrymau ar ddarlleniad sbirometreg

Mae darlleniad sbirometreg fel arfer yn dangos un o dri phatrwm. Mae'r rhain yn dibynnu ar faint o aer y gallwch chi ei anadlu allan, a pha gyfran y gallwch chi ei gael allan yn yr eiliad cyntaf.

- patrwm normal
- patrwm rhwystrol
- patrwm cyfyngol

Patrwm normal

Caiff yr amrediad normal ei gyfrifo gan y sbiromedr, ar sail eich taldra, eich oedran, eich rhyw a'ch ethnigrwydd. Os yw eich ysgyfaint a'ch llwybrau anadlu yn iach, gallwch chwythu allan y rhan fwyaf o'ch anadl yn yr eiliad cyntaf. Mae'r patrwm hwn yn dweud wrth eich meddyg bod eich prawf sbirometreg yn normal, o'i gymharu â'r canlyniadau disgwylidig ar eich cyfer chi.

Patrwm rhwystrol

Mae **patrwm rhwystrol** yn nodweddiadol os oes gennych gyflwr ar yr ysgyfaint sy'n culhau eich llwybrau anadlu, fel COPD neu asthma. Golyga hyn fod yr aer yn llifo allan o'ch ysgyfaint yn arafach nag y dylai (**FEV1 isel**) gyda llai na 70% o'r gyfanswm yn yr eiliad cyntaf.

Gall sbirometreg helpu i asesu os yw meddyginiaeth sy'n cael ei hanadlu, neu anadlwyr, yn gallu agor eich llwybrau anadlu drwy **brofi ymateb i froncioledydd** (gelwir weithiau yn brawf gwrthdroi). Fel arfer, mae meddyginiaeth yn achosi newid mwy mewn sgorau os oes gennych asthma na COPD.

Mae gan bobl sydd â COPD **gymhareb FEV1/FVC is na 70%**. Er mwyn penderfynu pa mor gymedrol neu ddifrifol yw'r rhwystr i lif eich anadl, defnyddir y meini prawf isod. Mae'n bwysig cofio y gall pobl sydd â'r un faint o rwystr i lif eu hanadl fod yn fwy neu'n llai byr eu gwynt na'i gilydd. Canllaw yw hwn:

Gradd y rhwystr i lif anadl	
ysgafn	FEV1 yn 80% neu fwy o'r gwerth disgwylidig. Gyda COPD cymedrol, gall canlyniadau'r prawf sbirometreg fod yn normal ar ôl i chi gymryd meddyginiaeth
cymedrol	FEV1 yn 50-79% o'r gwerth disgwylidig ar ôl meddyginiaeth
difrifol	FEV1 yn 30-49% o'r gwerth disgwylidig ar ôl meddyginiaeth
difrifol iawn	FEV1 yn is na 30% o'r gwerth disgwylidig ar ôl meddyginiaeth

Patrwm cyfyngol

Gyda phatrwm **cyfyngol**, mae faint o aer rydych chi'n gallu ei anadlu i mewn wedi'i **leihau**, ond mae'r cyflymder y gallwch anadlu aer allan wedi'i gadw. Yn y sefyllfa hon, bydd yr FEV1 a'r **FVC** yn is na'r disgwyl, ond ni fydd y gymhareb rhwng y ddau yn llai.

Gall patrwm cyfyngol gael ei achosi gan amrywiol gyflyrau sy'n effeithio ar

- feinwe eich ysgyfaint, neu
- faint all eich ysgyfaint ehangu a dal faint o aer sy'n arferol i'w ddal, **megis ffibrosis yr ysgyfaint (blf.org.uk/support-for-you/pulmonary-fibrosis)**

Os bydd eich canlyniadau yn dangos patrwm cyfyngol, yna efallai y cewch **brawf cyfaint yr ysgyfaint (blf.org.uk/support-for-you/breathing-tests/lung-volume-test)** i weld a yw cyfaint eich ysgyfaint yn isel.

Mae'r patrwm hwn i'w weld mewn pobl sydd

- yn sylweddol dros eu pwysau
- â chrymedd annormal yn eu hasgwrn cefn, neu
- â chyhyrau anadlu gwan.

Patrymau cyfunol

Efallai bod gan rai cleifion gyfuniad o batrymau rhwystrol a chyfyngol. Bydd hyn yn digwydd pan fydd cyfanswm yr aer, a pha mor gyflym allwch chi chwythu allan, yn llai. Mae'n digwydd gydag **emffysema (blf.org.uk/support-for-you/copd/treatment/surgery)** neu **ffibrosis systig (blf.org.uk/support-for-you/cystic-fibrosis)** difrifol, a gall hefyd ddigwydd os bydd rhywun yn ordew.

Prawf cyfaint yr ysgyfaint

Beth yw prawf cyfaint yr ysgyfaint?

Mae prawf cyfaint yr ysgyfaint yn ffordd o fesur cyfanswm yr aer yn eich ysgyfaint, a faint o aer sydd ar ôl wedi i chi anadlu allan cymaint ag y gallwch.

Ar gyfer beth mae'n cael ei ddefnyddio?

Mae prawf cyfaint yr ysgyfaint yn helpu eich gweithiwr gofal iechyd i gael gwybod mwy am yr hyn sy'n digwydd yn eich ysgyfaint. Gall ddweud wrthynt os yw eich cyflwr yn un **cyfyngol** neu **rwystrol**:

- Os oes gennych **gyflwr rhwystrol ar yr ysgyfaint**, mae'r llwybrau anadlu yn eich ysgyfaint wedi culhau. Nid yw eich ysgyfaint byth yn gwbl wag o aer, ac mae mwy o aer na'r arfer yn aros yn eich ysgyfaint ar ôl i chi anadlu allan. Enghreifftiau o gyflyrau rhwystrol yw COPD, asthma, bronchitis a bronchiectasis.
- Os oes gennych **gyflwr cyfyngol ar yr ysgyfaint**, ni allwch lenwi eich ysgyfaint yn llawn efo aer. Mae hyn oherwydd bod eich ysgyfaint wedi'u cyfyngu rhag ehangu'n llawn, gan eu bod wedi colli eu helastigedd. Enghreifftiau o gyflyrau cyfyngol yw ffibrosis yr ysgyfaint a sarcoidosis. Weithiau, gellir gweld hyn mewn pobl sydd â chrymedd yn eu hasgwrn cefn neu newidiadau i siâp cawell yr asennau, neu mewn pobl sy'n ordew.

Beth sy'n digwydd yn ystod prawf cyfaint yr ysgyfaint?

Er mwyn mesur cyfaint eich ysgyfaint, bydd angen i chi eistedd mewn bocs clir, sydd wedi'i selio, sy'n edrych yn debyg i giwbicl cawod. Weithiau, caiff ei alw'n focs corff, sy'n gallu swnio'n ddychrynlyd, ond mae'n berffaith ddiogel. Byddwch yn gwisgo clip ar eich trwyn i ofalu nad oes unrhyw aer yn dianc o'ch trwyn.

Mae pobl weithiau yn poeni y bydd rhaid iddynt eistedd mewn bocs. Byddwch yn gallu siarad drwy intercom â'r gweithiwr gofal iechyd sy'n gwneud y prawf drwy gydol yr amser. Rhowch wybod os ydych chi'n bryderus. Dim ond 5 munud fydd y prawf.

Yn ystod y prawf, gofynnir i chi 'bantio', cymryd anadl fas gyflym am ychydig o eiliadau. Gofynnir i chi roi eich dwylo ar eich bochau, i'w hatal rhag bochio mewn ac allan. Yna byddwch yn anadlu i mewn yn normal gan ddefnyddio darn ceg am amser byr, ac yna'n anadlu'n ddofn, ac yn araf, i mewn ac allan.

Mae'r ymdrech rydych chi'n ei wneud i anadlu yn achosi newidiadau yn y gwasgedd tu mewn i'r bocs, ac yn eich ysgyfaint. Ni fyddwch yn teimlo unrhyw newidiadau o ran gwasgedd, gan mai bach iawn ydynt. Caiff newidiadau mewn gwasgedd tu mewn i'r bocs eu mesur, a'u defnyddio i gyfrifo cyfaint eich ysgyfaint.

Gall gymryd ambell dro i gael y dechneg yn iawn ar gyfer y prawf. Peidiwch â phoeni, mae'r gweithwyr gofal iechyd yn brofiadol iawn am helpu pobl i wneud hyn. Caiff y prawf ei ailadrodd rhwng tair a phum gwaith i wirio eich bod yn cael canlyniad cyson. Efallai y gofynnir i chi ymarfer y dechneg anadlu cyn i'r gwir fesur ddechrau.

Gall y dull a ddefnyddir i fesur cyfaint yr ysgyfaint amrywio yn dibynnu ar eich cyflwr chi, neu ar y cyfarpar sydd ar gael yn eich ysbyty.

Sut fydd y canlyniadau yn edrych?

Mae cyfaint yr ysgyfaint yn cael ei fesur mewn litrau. Mae cyfaint disgwylidig eich ysgyfaint (TLC) yn seiliedig ar eich oedran, eich taldra, eich rhyw a'ch ethnigrwydd, felly bydd y canlyniadau yn amrywio o berson i berson. Mae canlyniadau normal fel arfer yn amrywio rhwng 80% a 120% o'r hyn a ddisgwylir. Os bydd canlyniadau'r prawf tu allan i'r amrediad normal hwn, yna gall hyn awgrymu fod gennych gyflwr rhwystrol neu gyfyngol.

Cyfaint ysgyfaint uchel

Pan fydd cyfaint yr ysgyfaint yn uwch na'r normal, gall hyn olygu bod gormod o nwy yn eich ysgyfaint – o'r enw gorchwyddiant yr ysgyfaint. Dyma pryd fydd nwy yn mynd yn sownd yn yr ysgyfaint a gwneud iddynt lenwi gormod. Gall gorchwyddiant yr ysgyfaint ddigwydd efo **cyflyrau rhwystrol** fel COPD, bronchitis a bronciolitis.

Mewn pobl sydd â COPD, os bydd y profion yn dangos bod llawer o nwy wedi'i ddal, gall broncioledwyr helpu i leihau hyn.

Os oes bronchitis cronig neu bronciectasis arnoch chi, bydd profion yn dangos mwcws yn y llwybrau anadlu. Yn yr achos hwn, ffisiotherapi yw'r datrysiad.

Cyfaint ysgyfaint isel

Os yw cyfaint eich ysgyfaint yn is na'r normal, gall hyn fod yn arwydd o **gyflwr cyfyngol yr ysgyfaint** fel ffibrosis yr ysgyfaint neu sarcoidosis.

Prawf trosglwyddo nwy (TLCO)

Beth yw prawf trosglwyddo nwy?

Mae prawf trosglwyddo nwy yn mesur sut mae eich ysgyfaint yn cymryd ocsigen o'r aer rydych chi'n ei anadlu. Mae canlyniad y prawf yn cael ei alw'n **ffactor trosglwyddo**, neu weithiau yn gyfaint lledaenu.

Weithiau mae prawf trosglwyddo nwy yn cael ei alw'n brawf TLco. Mae TLco yn cyfeirio at gynhwysedd trosglwyddo yr ysgyfaint, ar gyfer derbyn carbon monocsid (**CO**).

Ar gyfer beth mae'n cael ei ddefnyddio?

Mae prawf trosglwyddo nwy yn cael ei ddefnyddio i helpu wneud diagnosis o gyflyrau ar yr ysgyfaint, a'u monitro, gan gynnwys COPD a ffibrosis yr ysgyfaint. Gellir hefyd defnyddio'r prawf i asesu eich ysgyfaint cyn llawdriniaeth, neu i weld sut mae ysgyfaint rhywun yn ymateb wrth gael cemotherapi.

Beth sy'n digwydd yn ystod prawf trosglwyddo nwy?

Rydych chi'n anadlu aer sydd ag ychydig iawn o nwyon heliwm a charbon monocsid (CO) ynddo. Mae'r rhain yn hollol ddiniwed ar y lefelau isel iawn sy'n cael eu defnyddio. Gofynnir i chi gymryd anadl fawr i mewn drwy ddarn ceg tra byddwch chi'n gwisgo clip ar eich trwyn. Yna byddwch chi'n dal eich gwynt am o leiaf wyth eiliad, yna'n anadlu allan yn bwyllog i mewn i'r peiriant.

Bydd angen i chi wneud hyn ambell waith, efo saib o ychydig funudau rhwng pob un. Peidiwch â phoeni os bydd yn cymryd ambell dro i chi gael darlleniad dibynadwy.

Gall ysmygu effeithio ar y canlyniadau, felly os ydych chi'n ysmygu, peidiwch ag ysmygu am 24 awr cyn eich prawf.

Sut fydd y canlyniadau yn edrych?

Mae'r prawf trosglwyddo nwy yn dweud wrth eich meddyg pa mor dda y gall eich ysgyfaint gyfnewid ocsigen o'r ysgyfaint i mewn i'r gwaed. Bydd y canlyniadau yn dibynnu ar eich oedran, eich taldra, eich rhyw a'ch ethnigrwydd yn ogystal â lefel yr hemoglobin yn eich gwaed. Hemoglobin yw'r protein yng nghelloedd coch y gwaed sy'n cario ocsigen.

Fel arfer, bydd prawf trosglwyddo nwy yn rhoi 3 canlyniad:

- **TLco.** Mae'n dangos pa mor effeithlon mae eich ysgyfaint yn gweithio i gymryd ocsigen o'r aer rydych chi'n anadlu. Caiff ei gyfrifo o ddau fesuriad arall: Kco a VA.
- **Kco.** Mae'n mesur pa mor dda mae'r llwybrau anadlu yn perfformio.
- **VA (cyfaint alfeolaidd).** Mae'n amcangyfrif arwynebedd arwyneb yr ysgyfaint sydd ar gael i gyfnewid nwy.

Effeithlonrwydd ysgyfaint isel yw pan fydd eich canlyniadau yn llai na 80% o'r gwerthoedd normal disgwyledig.

Profion ar y cyhyrau anadlu

Beth yw prawf ar y cyhyrau anadlu?

Mae profion ar y cyhyrau anadlu yn mesur faint o wasgedd all eich cyhyrau anadlu gynhyrchu wrth i chi anadlu i mewn neu allan. Mae dau fath o brawf ar y cyhyrau anadlu:

- profion gwasgedd y geg
- profion gwasgedd ffroeni

Beth sy'n digwydd yn ystod prawf ar y cyhyrau anadlu?

Weithiau, bydd y sawl sy'n gwneud y prawf yn defnyddio dyfais law efo darn ceg. Neu bydd yn defnyddio darn cyfarpar sefydlog mewn labordy sy'n edrych ar weithrediad yr ysgyfaint. Byddant yn egluro sut y dylech anadlu ar gyfer profion gwasgedd y geg a ffroeni. Bydd rhai pobl yn gweld prawf gwasgedd y geg yn haws, ac eraill yn gweld bod y prawf gwasgedd ffroeni yn haws.

Fel arfer, bydd rhaid i chi ailadrodd pob prawf ychydig o weithiau i ofalu bod y canlyniadau cystal ag y gallant fod.

Efallai bydd arbenigwr yr ysgyfaint hefyd yn gofyn i chi wneud prawf sbirometreg wrth orwedd, i weld a yw hyn yn gwneud i gynhwysedd eich ysgyfaint ostwng mwy na 30% wrth symud o fod yn fertigol i fod yn gorwedd. Mae hyn yn arwydd o wendid cyhyrol.

Profion gwasgedd y geg

Mae profion gwasgedd y geg yn mesur cryfder y cyhyrau sy'n eich helpu i anadlu i mewn ac allan.

Edrych ar gryfder y cyhyrau sy'n eich helpu i anadlu i mewn

Bydd gofyn i chi anadlu am gyn hired ag y gallwch, ac yna sugno'n galed ar ddarn ceg am o leiaf eiliad. Bydd yn teimlo fel sugno diod llefrith tew iawn drwy welltyn. Dyma'r **gwasgedd anadlol mwyaf** (ysgrifennir yn eich canlyniadau ar ffurf P_{lmax} neu MIP).

Edrych ar gyfer y cyhyrau sy'n eich helpu i anadlu allan

Er mwyn edrych pa mor gryf yw'r cyhyrau sy'n eich helpu i anadlu allan, gofynnir i chi anadlu i mewn yn ddwfn yn gyntaf, yna chwythu allan mor galed ag y gallwch i mewn i ddarn ceg sydd wedi'i selio. Dyma'r **gwasgedd anadlol mwyaf** (a ysgrifennir yn eich canlyniadau ar ffurf PEmax neu MEP).

Prawf gwasgedd ffroeni

Mewn prawf gwasgedd ffroeni, caiff stiliwr bach ei roi i flocio un o'ch ffroenau. Mae'n mesur gwasgedd wrth i chi ffroeni mor galed ag y gallwch. Mae'r prawf hefyd yn edrych ar gryfder y cyhyrau sy'n eich helpu i anadlu i mewn. Efallai y bydd hyn wedi'i ysgrifennu yn eich canlyniadau fel SNIP.

Sut fydd y canlyniadau yn edrych?

Bydd canlyniadau normal yn amrywio o'r naill i'r llall. Byddant yn dibynnu ar eich oedran a'ch rhyw. Mae rhai canlyniadau enghreifftiol yn y tabl isod. Mae'n cynnwys y gwerthoedd (normal) disgwyledig ar gyfer dyn a dynes.

Yn y tabl hwn, mae'r canlyniadau ar ffurf cmH₂O (centimetr o ddŵr), sef uned fesur sy'n disgrifio gwasgedd.

LLN yw terfynau normal is. Mae canlyniadau is na'r ffigyrau hyn yn dangos gwendid yn y cyhyrau sy'n gyfrifol am anadlu i mewn ac anadlu allan.

Mae'r canlyniadau isod (yn y golofn gyntaf) yn dangos bod gan y sawl a gafodd y brawf, gyhyrau gwan iawn.

Prawf anadlu allan carbon monocsid

Beth yw carbon monocsid?

Nwy gwenwynig yw carbon monocsid (CO) na allwch ei weld, ei arogl na'i flas.

Mae carbon monocsid i'w gael mewn:

- mwg sigarét
- mwg egsôst
- bwyleri nwy diffygiol

Mae carbon monocsid yn niweidiol oherwydd mae'n nadu'r ocsigen rhag cyrraedd eich organau hanfodol. Os ydych chi'n feichiog, gall rwystro eich babi rhag cael digon o ocsigen i dyfu.

Beth yw prawf anadlu allan carbon monocsid?

Mae'r prawf hwn yn mesur faint o garbon monocsid sydd yn eich corff. Mae'n brawf syml a hawdd i'w wneud.

Ar gyfer beth mae'n cael ei ddefnyddio?

Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd â lefelau carbon monocsid uchel yn ysmygwyr. Mae'r prawf carbon monocsid yn ddefnyddiol i fonitro ysmegu a helpu pobl roi'r gorau iddi. Gall y prawf hefyd ddangos os ydych chi'n dod i gysylltiad â lefelau carbon monocsid peryglus mewn mwg ail law, hyd yn oed os nad ydych chi eich hunan yn ysmegu.

Gan fod carbon monocsid yn beryglus i fabis yn y groth, cynigir y prawf i ferched beichiog yn ystod eu gofal cyn-eni.

Mae dod i gysylltiad â charbon monocsid yn arbennig o beryglus os ydych chi'n feichiog oherwydd **mae'n effeithio ar yr ocsigen sydd ar gael i fabi sy'n tyfu (blf.org.uk/support-for-you/risks-to-childrens-lungs/passive-smoking)**. Mae angen ocsigen ar eich babi i dyfu a datblygu.

Sut ddylwn i baratoi am y prawf?

Nid oes angen paratoi'n arbennig.

Beth sy'n digwydd yn ystod prawf anadlu allan carbon monocsid?

Rydych chi'n anadlu i mewn i diwb cardfwrdd sy'n sownd wrth monitor llaw. Mae'r monitor yna'n dangos y darlleniad ar y sgrin.

Gofynnir i chi ddal eich gwynt am gyn hired â phosibl, 15 eiliad yn ddelfrydol. Yna byddwch yn anadlu allan yn araf i'r darn ceg, gan anelu i wagio eich ysgyfaint yn gyfan gwbl.

Sut fydd y canlyniadau yn edrych?

Bydd y canlyniadau ar ffurf rhannau fesul miliwn [*parts per million (ppm)*] o garbon monocsid yn eich anadl.

Darlleniad	awgrymu
10 ppm a mwy	cysylltiad –â lefel uchel o garbon monocsid yn ddiweddar. Mae hwn yn ddarlleniad sy'n nodweddiadol o ysmygwr.
5–9 ppm	cysylltiad â lefel gymedrol o garbon monocsid yn ddiweddar. Gall hyn olygu eich bod yn ysmygwr, neu wedi dod i gysylltiad â mwg ail law.
1–4 ppm	cysylltiad â lefel isel o garbon monocsid yn ddiweddar. Mae'n normal cael ychydig bach o garbon monocsid yn eich anadl, hyd yn oed os nad ydych yn ysmegu.

Cymorth i roi'r gorau i ysmegu

Mae'n anodd rhoi'r gorau i ysmegu, ond mae dipyn o gymorth a chefnogaeth ar gael. Edrychwch ar ein gwybodaeth a'n hadnoddau ar **sut i roi'r gorau i ysmegu (blf.org.uk/support-for-you/smoking)**

Os bydd eich darlleniad yn dangos lefel uchel o garbon monocsid ond nad ydych chi'n ysmygwr, mae'n bosib bod gennych rhywbeth diffygiol yn eich cartref. Cysylltwch â'r Gwasnaeth Argyfwng Nwy Cenedlaethol ar **0800 111 999**

Prawf anadlu allan ocsid nitrig (FeNO)

Beth yw ocsid nitrig (NO)?

Mae ocsid nitrig (NO) i'w gael yn yr atmosffer, ac mae'n uwch mewn ardaloedd ble mae llygredd aer. Caiff hefyd ei gynhyrchu yn y corff, yn enwedig os bydd llid. Gall lefel uwch o ocsid nitrig a fesurir yn eich anadl fod yn arwydd o asthma.

Beth yw'r prawf anadlu allan ocsid nitrig ffracsiynol

Prawf syml i weld faint o ocsid nitrig sydd yn eich anadl. Caiff yn aml ei alw'n brawf FeNO ("fee-no") yn fyr.

Ar gyfer beth mae'r prawf FeNO yn cael ei ddefnyddio?

Os oes gennych gyflwr anadlu, efallai bod llid ar eich llwybrau anadlu. Gall y prawf FeNO helpu eich meddyg i ddeall a oes asthma arno chi. Gall y mesuriadau hefyd helpu eich gweithiwr gofal iechyd i ofalu bod y feddyginiaeth rydych chi'n ei chymryd yn gweithio.

Bydd y prawf FeNO dim ond yn adnabod rhai mathau neilltuol o asthma. Bydd eich meddyg yn siarad efo chi am eich hanes clinigol, a bydd angen i chi gael profion eraill hefyd, fel sbirometreg a phrawf llif anadl.

Sut ddylwn i baratoi?

Gall ysmegu cyn y prawf FeNO effeithio ar y canlyniad, felly ceisiwch osgoi ysmegu o flaen llaw, os allwch chi.

Mae bwydydd sy'n llawn nitradau, fel llysiau dail gwyrdd a betys, caffein ac alcohol hefyd yn gallu effeithio ar y canlyniad, felly peidiwch â bwyta nac yfed dim cyn y prawf.

Beth sy'n digwydd yn ystod prawf FeNO?

Rydych chi'n anadlu i mewn i ddarn ceg plastig neu diwb cardfwrdd sy'n sownd mewn monitor llaw. Mae'r monitor yn dangos y darlenniad ar y sgrin.

Byddwch yn anadlu i mewn yn ddofn, efo eich ceg ar agor, yna'n anadlu allan fesul dipyn nes bydd eich ysgyfaint yn wag. Bydd yr anadlu allan fel arfer yn cymryd deg eiliad mewn oedolion (6 eiliad mewn plant). Mae rhai dyfeisiau yn gwneud sŵn i helpu gadw'r llif ar y lefel iawn drwy gydol y prawf.

Efallai bydd rhaid i chi wneud yr un mesuriad hyd at dair gwaith.

Sut fydd y canlyniadau yn edrych?

Bydd y canlyniadau mewn rhannau fesul biliwn (ppb) o ocsid nitrig yn eich anadl. Bydd eich gweithiwr gofal iechyd hefyd yn edrych ar eich symptomau, fel peswch, gwich a diffyg anadl.

Mae mwy na 40ppb o ocsid nitrig yn dangos bod llid yn eich llwybrau anadlu, a'i bod yn debygol bod asthma arnoch chi.

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

Cod: BK17 **Fersiwn:** 3

[blf.org.uk/breathing-tests](https://www.blf.org.uk/breathing-tests)

Adolygiad diwethaf: Ionawr 2020

Adolygiad nesaf: Ionawr 2023

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](https://www.blf.org.uk)