

# Profion anadlu

## Profion i fesur eich lefelau ocsigen



Gall profion sy'n edrych ar lefel yr ocsigen yn eich gwaed fod yn help wrth wneud diagnosis o glefydau yr ysgyfaint, neu i'w monitro.

- ocsimetreg pwls
- prawf nwy gwaed
- asesiad therapi ocsigen hirdymor (LTOT)
- prawf her hypocsig (ffitrwydd i hedfan)

## Ocsifesyrydd pwls

### Beth yw ocsifesyrydd pwls?

Mae ocsigen yn cael ei gludo yng nghelloedd coch y gwaed gan foleciwl o'r enw hemoglobin. Mae ocsimetreg pwls yn mesur faint o ocsigen mae'r hemoglobin yn eich gwaed yn ei gario. Dirlawnder ocsigen yw'r enw ar hyn ac mae'n cael ei roi ar ffurf canran (sgôr allan o 100). Mae'n brawf syml, di-boen sy'n defnyddio synhwyrdd sy'n cael ei roi ar flaen eich bys neu labed eich clust.

### Ar gyfer beth mae'n cael ei ddefnyddio?

O ran pobl sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint, gall lefel yr ocsigen sydd ganddynt yn eu gwaed fod yn is na'r arfer, felly gall ocsimetreg pwls helpu i weld a oes problem.

Po fwyaf mae'r ysgyfaint wedi'i ddifrodi, y mwyaf tebygol y bydd problem efo cymryd ocsigen i mewn. Gellir defnyddio ocsifesyrydd pwls hefyd i fesur pa mor ddrwg yw'r effaith ar ysgyfaint rhywun.

Mae modd gwneud y prawf yn y fan a'r lle.

Mae'n bosib ei ddefnyddio hefyd i fesur lefelau ocsigen yn eich gwaed dros amser, er enghraifft wrth wneud ymarfer corff fel mynd am dro - neu pan fyddwch chi'n cysgu.

### Sut alla' i baratoi am brawf ocsimetreg pwls?

Gall farnais ewinedd neu ewinedd ffals nadu'r golau ac effeithio ar y darlenniad. Felly, bydd gofyn i chi ei dynnu oddi ar un bys yn unig. Fel hyn, ceir canlyniad manwl gywir.

Gall cyflyrau meddygol, gan gynnwys anemia a syndrom Raynaud, effeithio ar ganlyniadau ocsimetreg pwls. Siaradwch efo'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol os ydych chi'n poeni am hyn.

## Beth sy'n digwydd yn ystod prawf ocsimetreg pwls?

Bydd dyfais syml yn cael ei glipio ar eich bys neu labed eich clust. Ocsifesyrydd yw'r enw ar y ddyfais. Mae'n fflachio golau i mewn drwy flaen eich bys neu labed y glust. Mae'n cyfrifo faint o ocsigen sydd yn eich gwaed.

## Sut mae ocsifesyrydd pwls yn gweithio

Mae ocsifesyrydd pwls yn mesur faint o olau mae eich gwaed yn ei amsugno. Mae hyn yn dweud wrthyn faint o ocsigen sydd yn eich gwaed.

Mae'r ocsifesyrydd pwls yn fflachio 2 olau i mewn drwy flaen eich bys neu labed y glust: un golau coch, ac un golau isgoch.

Mae gwaed sydd â llawer o ocsigen ynddo yn amsugno mwy o olau isgoch, ac yn gadael i fwy o olau coch basio drwyddo.

Mae gwaed heb ddigon o ocsigen yn amsugno mwy o olau coch, ac yn gadael i fwy o olau isgoch basio drwyddo.

Os nad oes digon o ocsigen yng nghelloedd y gwaed, byddant yn edrych yn fwy glas.

## Alla' i wneud prawf ocsimetreg adref?

Mae modd prynu ocsifesyrydd i'w ddefnyddio adref, ar y we, ac mewn fferyllfa. Gallwch ei ddefnyddio i fesur lefelau yr ocsigen yn eich gwaed, ond weithiau mae'n rhoi mesuriadau gwael neu wallus.

Cyn gwneud prawf adref, siaradwch efo'ch gweithiwr gofal iechyd.

## Sut fydd y canlyniadau yn edrych?

Mae'r ocsifesyrydd yn dangos canran yr ocsigen yn eich gwaed. I rywun iach, bydd lefel dirlawnder ocsigen yn y gwaed tua 95–100%.

Os bydd lefel yr ocsigen yn is na hyn, gall fod yn arwydd bod problem efo'r ysgyfaint. Efallai bydd angen i bobl sydd â lefel ocsigen isel gael ocsigen ychwanegol neu driniaeth arall. Bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn trafod hyn efo chi.

Yr argymhelliad yn y canllawiau diweddaraf yw y dylai pobl sydd â dirlawnder ocsigen sefydlog wrth orffwys sy'n 92% neu lai, gael asesiad nwy gwaed ([blf.org.uk/support-for-you/breathing-tests/tests-measure-oxygen-levels](https://blf.org.uk/support-for-you/breathing-tests/tests-measure-oxygen-levels)) i weld a yw therapi ocsigen yn briodol.

Fel arfer, bydd rhaid i chi gael nifer o brofion nwy gwaed cyn cael ocsigen ar bresgripsiwn.

Gall newid yn lefel yr ocsigen olygu bod eich cyflwr wedi gwaethygu.

Mewn pobl sydd â niwmonia ac mewn plant sydd â phroblemau ar eu hysgyfaint ([blf.org.uk/support-for-you/children](https://blf.org.uk/support-for-you/children)), gall dirlawnder ocsigen helpu i benderfynu a oes angen i rywun gael gofal yn yr ysbyty.

# Prawf nwy gwaed

## Beth yw prawf nwy gwaed?

Mae prawf nwy gwaed yn cael ei ddefnyddio i fesur, yn fanylach, faint o ocsigen a charbon deuocsid sydd yn eich gwaed. Dyma enw'r prawf:

- prawf nwy gwaed rhydweiliol os caiff y sampl ei dynnu o'ch arddwrn
- prawf nwy gwaed capilariâidd os caiff y sampl ei gasglu o labed eich clust

## Pam mae'n cael ei ddefnyddio?

Caiff prawf nwy gwaed ei ddefnyddio i weld pa mor dda mae eich ysgyfaint yn gweithio, ac a ydynt yn gallu cyfnewid ocsigen a charbon deuocsid yn effeithlon.

Gellir ei ddefnyddio i weld a oes angen therapi ocsigen ([blf.org.uk/support-for-you/oxygen](http://blf.org.uk/support-for-you/oxygen)) arnoch chi.

## Beth sy'n digwydd yn ystod prawf nwy gwaed?

Bydd y sawl sy'n gwneud y prawf yn cymryd sampl bach o'ch gwaed. Fel arfer, gan ddefnyddio nodwydd a chwistrell yn un o'r rhydweiliau yn eich arddwrn. Neu, caiff gwaed ei dynnu o du mewn i'ch penelin. Weithiau, bydd anesthetig lleol yn cael ei ddefnyddio.

Mae rhai ysbytai yn edrych ar y gwaed drwy gymryd sampl gwaed o labed y glust.

- Bydd y sawl sy'n gwneud y prawf yn rhoi eli arbennig ar labed y glust, sy'n helpu i godi llif y gwaed. Bydd hyn yn gwneud i'ch clust gochi a theimlo'n boeth.
- Bydd y llestri gwaed yn y glust yn cynnwys tua'r un faint o ocsigen â gwaed sy'n cael ei gymryd o rydweli.
- Ar ôl ychydig o funudau, gellir tynnu sampl drwy bricio llabed y glust a dal y dafnau gwaed sy'n ffurfio. Nid yw hyn yn boenus – mae'n debyg i'r ffordd y caiff lefelau siwgr gwaed eu gwirio wrth bricio blaen y bys.

Fel arfer, nid oes modd gwneud y prawf drwy ddefnyddio llabed y glust os bydd angen i chi gael y prawf pan fyddwch chi'n wael (e.e. pan fyddwch chi'n gorfod aros yn yr ysbyty efo pwl o symptomau COPD).

## Sut fydd y canlyniadau yn edrych?

Bydd y canlyniadau ar ffurf o set o ddarlleniadau yn dangos

- ocsigen
- carbon deuocsid
- asidedd / alcalinedd (pH)

Gall canlyniadau annormal olygu nad yw eich corff yn cael digon o ocsigen, neu ddim yn cael gwared ar ddigon o garbon deuocsid.

Gall lefel uchel o garbon deuocsid olygu eich bod yn anadlu'n fas yn y nos, ac y byddech yn elwa o ddefnyddio dyfais anadlu yn eich cartref ([blf.org.uk/support-for-you/copd/treatment#niv](http://blf.org.uk/support-for-you/copd/treatment#niv)).

# Aseiad therapi ocsigen hirdymor (LTOT)

## Beth yw aseiad therapi ocsigen hirdymor?

Gall rhai pobl sydd â lefelau ocsigen isel iawn elwa o ddefnyddio therapi ocsigen. Set o brofion yw aseiad therapi ocsigen hirdymor, sy'n mesur lefelau'r ocsigen yn eich gwaed i weld a ydyn nhw'n ddigon i isel i therapi ocsigen fod yn help.

## Ar gyfer beth mae'n cael ei ddefnyddio?

Caiff aseiad therapi ocsigen hirdymor ei ddefnyddio i brofi lefelau ocsigen mewn pobl sydd â chyflwr hirdymor fel COPD, ffibrosis yr ysgyfaint, asthma, gordyndra yr ysgyfaint neu ffibrosis systig.

Yn dibynnu ar y canlyniad, gall eich gweithiwr gofal iechyd benderfynu a ddylech chi gael therapi ocsigen.

## Beth sy'n digwydd yn ystod aseiad ocsigen?

Fel arfer, caiff aseiad therapi ocsigen ei wneud pan fydd eich cyflwr yn sefydlog, a phan na fydd gennych haint ar eich brest. Gall lefelau ocsigen ostwng pan fydd gennych chi haint. Oni bai bod lefel yr ocsigen yn aros yn isel, nid oes angen i chi gael ocsigen yn eich cartref fel arfer.

Mae'r aseiad yn golygu mesur nwyon gwaed ar ddau achlysur, ychydig o wythnosau ar wahân.

Caiff eich lefelau ocsigen eu profi pan fyddwch chi'n eistedd. Cewch brawf ocsifesurydd pwls ac efallai y cewch chi brawf ar eich ysgyfaint gan ddefnyddio sbiomedr.

Weithiau, gofynnir i chi wneud prawf cerdded i weld a yw lefelau ocsigen yn mynd i lawr wrth i chi wneud ymarfer corff ac, os bydd hynny'n digwydd, a yw cael mwy o ocsigen yn golygu y gallwch gerdded yn bellach.

Gall rhai pobl, nad oes angen iddynt ddefnyddio ocsigen drwy'r adeg, elwa o gael ocsigen pan fyddant yn gwthio'u hunain. Ocsigen symudol neu gludadwy yw hwn. Mae hyn yn fuddiol i bobl sy'n gweld eu lefelau ocsigen yn gostwng yn sylweddol wrth iddynt gerdded.

## Beth sy'n digwydd os bydd fy lefelau ocsigen yn isel?

Os bydd lefelau ocsigen yn isel a bod angen i chi ddechrau ar therapi ocsigen, bydd nwyon gwaed yn cael eu gwirio eto tra byddwch chi'n anadlu ocsigen ychwanegol i mewn. Caiff yr ocsigen ei roi drwy diwbiau bach tryloyw, sef caniwla trwyn neu fasg wyneb, sy'n mynd dros y trwyn a'r geg. Bydd hyn yn gweld faint o ocsigen sydd angen arnoch i wella lefel yr ocsigen yn eich gwaed.

# Prawf her Hypocsig (ffitrwydd i hedfan)

## Beth yw'r prawf her hypocsig?

Mae'r her hypocsig yn creu'r un amodau â sydd yno mewn awyren yn ystod taith awyren. Yno, byddwch chi'n anadlu lefelau ocsigen is, yn union fel ag y byddech ar awyren. Weithiau, caiff ei alw'n brawf ffitrwydd i hedfan, er dim ond yr angen am ocsigen, neu beidio, sy'n cael ei asesu.

## Ar gyfer beth mae'n cael ei ddefnyddio?

Caiff ei ddefnyddio i weld a fydd angen i chi gael ocsigen pan fyddwch chi'n hedfan.

Os oes gennych gyflwr ar yr ysgyfaint, efallai bydd eich lefelau ocsigen yn is na'r arfer. Ar daith awyren, tua 15% yw lefel yr ocsigen, o gymharu â 21% ar lefel môr. Mae hyn yn golygu y gall lefelau ocsigen yn y gwaed ddisgyn ymhellach fyth yn ystod taith awyren, i lefel ble mae risg o gael problemau efo'r galon, neu gymhlethdodau eraill. Mae modd osgoi hyn drwy gael ocsigen ar yr awyren.

Yn dibynnu ar y canlyniadau, efallai bydd angen i chi gael ocsigen ychwanegol ar daith awyren.

Os ydych chi'n bwriadu mynd ar awyren, gofynnwch i'ch gweithiwr gofal iechyd os bydd angen i chi gael y prawf hwn mewn da bryd. Fel hyn, gallwch gynllunio eich taith.

### Beth sy'n digwydd yn ystod prawf her hypocsig?

Pan fyddwch chi'n eistedd, byddwch chi'n anadlu cymysgedd ocsigen isel gan wisgo masg ar eich wyneb. Bydd eich lefelau ocsigen a'ch curiad calon yn cael eu monitro. Ar ddiwedd y prawf, efallai y cymerir sampl bach o waed o labed eich clust, neu o'ch arddwrn.

Os bydd eich lefelau ocsigen yn mynd i lawr yn ystod y prawf, bydd eich gweithiwr gofal iechyd yn ychwanegu ocsigen i weld a fydd y lefelau yn mynd yn ôl i'r hyn sy'n normal.

### Beth mae'r canlyniadau yn ei olygu?

Ar ddiwedd y prawf, gall eich meddyg benderfynu a oes angen i chi gael ocsigen wrth hedfan. Os bydd eich ocsigen yn mynd i lawr yn ystod y prawf, hyd yn oed ar ôl ychwanegu rhagor o ocsigen, efallai na fydd hi'n ddiogel i chi hedfan. Os oedd eich gweithiwr gofal iechyd yn gallu dod â'ch ocsigen i lefel sefydlog, byddant yn gwybod faint o ocsigen ychwanegol sydd angen arnoch i allu hedfan yn ddiogel.

Os ydych eisoed yn cael ocsigen, bydd angen i chi gael ocsigen ychwanegol wrth hedfan. Holwch eich gweithiwr gofal iechyd am hyn.

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 2020

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)