



Profion anadlu

Profion i fesur eich anadlu wrth gysgu

Os ydych chi'n teimlo'n gysglyd pan fyddwch chi'n effro, neu'n cael cur pen yn y bore, efallai bod modd egluro hyn drwy bethau sy'n digwydd pan fyddwch chi'n cysgu. Dyma rai symptomau eraill:

- deffro yn teimlo wedi blino
- teimlo'n flinedig yn y dydd
- cur pen yn y bore
- lefelau ocsigen annormal
- lefelau carbon deuocsid uchel
- weithiau, bydd eich cymar wedi eich gweld chi'n dal eich gwynt wrth gysgu

Os bydd y symptomau hyn yn gyfarwydd i chi, yna efallai bydd angen i chi gael un o'r profion cysgu hyn, neu fwy. Gall eich meddyg ofyn am:

- prawf anadlu wrth gysgu, neu astudiaeth gyfyngedig ar anadlu wrth gysgu (LSS)
- ocsifetreg dros nos
- polysomnograffeg
- prawf aml gwsg (multiple sleep latency test)
- prawf cadw'n effro
- prawf OSLER

Fydd raid i mi aros dros nos mewn clinig cwsg?

Efallai yr edrychir arnoch chi'n cysgu dros nos mewn clinig cwsg, neu drwy ddefnyddio monitor bach y byddwch chi'n ei wisgo dros nos yn eich cartref.

Paratoi am eich profion cysgu

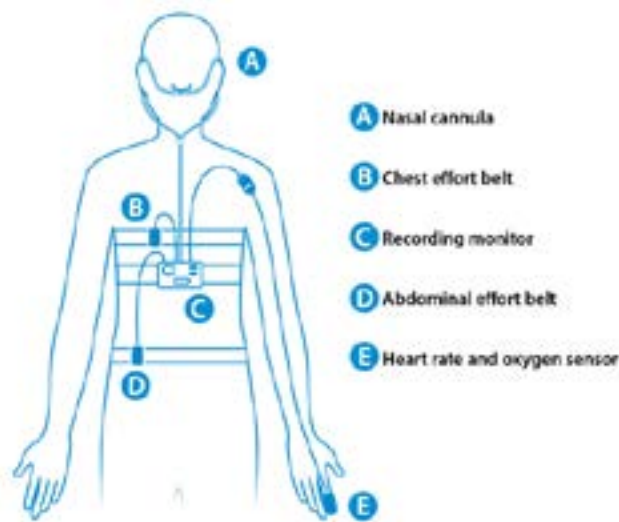
Os cewch eich anfon at ganolfan gwsg leol, byddant yn holi am eich hanes meddygol a'ch symptomau, ac efallai y cewch chi archwiliad corfforol. Byddant yn mesur eich taldra a'ch pwysau i gyfrifo màs mynegai y corff, ac yn mesur maint eich coler. Efallai bydd gofyn i chi fynd â'ch partner efo chi, iddynt allu ateb cwestiynau am beth sy'n digwydd i chi wrth i chi gysgu.

Yna, efallai bydd yr arbenigwyr cwsg yn trefnu i chi gael eich gweld yn cysgu dros nos. Bydd gofyn i chi lenwi holiadur cwsg ac yna rhoi rhestr o'ch meddyginiaethau. Bydd gan y clinigydd ddiddordeb neilltuol mewn meddyginiaethau fel tabledi cysgu, tabledi gwrth-iselder a phoen laddwyr ar bresgripsiwn. Mae'n gyffredin i'r rhain amharu ar eich cwsg a gwneud i chi deimlo'n fwy blinedig yn ystod y dydd.

Prawf anadlu wrth gysgu

Defnyddir prawf anadlu wrth gysgu i wneud diagnosis o anhwylder anadlu wrth gysgu (SDB) sy'n gallu cynnwys cyflyrau fel apnoea cwsg ataliol (OSA). Wrth gysgu, byddwch chi'n gwisgo cyfarpar i gofnodi lefelau eich ocsigen, anadlu, symudiadau anadlu, cyfradd y galon, a chwyrnu.

Er mwyn gwneud asesiad manwl gywir, bydd angen i chi gysgu gyda'r cyfarpar arnoch am o leiaf pedair awr. Weithiau, bydd angen i chi ailadrodd y prawf cysgu, os na fydd y recordio yn glir.



Ocsifetreg dros nos a monitro carbon deuocsid trwy'r croen

Weithiau, efallai bydd eich meddyg eisiau monitro lefelau eich ocsigen dros nos. Byddwch chi'n gwneud prawf o'r enw ocsifetreg dros nos. Defnyddir hwn i wneud diagnosis o gyflwr, neu i sicrhau bod triniaeth yn effeithiol. Byddwch yn gwisgo clip bach ar eich bys, neu weithiau ar labed y glust, o'r enw ocsifesurydd pwls. Gall hwn gofnodi lefelau ocsigen a chyfradd y galon dros nos.

Gyda rhai cleifion, efallai bydd meddygon eisiau gwybod beth yw lefelau eich carbon deuocsid (CO₂). Efallai byddant yn gwneud prawf gwaed o'ch clust neu'ch arddwrn. Mae electrod yn cael ei ddefnyddio, fel arfer ar eich clust, i gofnodi lefelau O₂ drwy'r croen.

Polysomnograffeg

Mae Polysomnograffeg yn brawf mwy cymhleth a ddefnyddir i ddadansoddi cwsg. Mae'n astudiaeth dros nos, mewn ystafell dawel mewn ysbyty. Bwriad y prawf yw:

- asesu cwsg a chyflwr effro – mae'n mesur tonnau'r ymennydd, symudiadau'r llygaid a'r cyhyrau
- asesu eich calon a'ch anadlu – mae'n mesur eich anadlu, symudiad wal y frest, lefelau ocsigen a gweithgarwch y galon
- recordio fideo a sain.

Os nad yw profion sylfaenol wedi rhoi canlyniadau pendant, ac os ydych chi hefyd yn gwneud symudiadau anarferol neu'n gwneud pethau rhyfedd wrth gysgu, yna efallai bydd angen i chi gael prawf polysomnograffeg. Caiff rhywfaint o gyfarpar ei roi arnoch chi efo tãp, gwifrau a strapiau i gymryd mesuriadau wrth i chi gysgu.

Prawf aml gwsg

Efallai bydd yr arbenigwr cwsg yn gofyn i chi aros yn yr ysbyty ar ôl i chi aros yno dros nos, er mwyn cael prawf aml gwsg. Bydd gofyn i chi gysgu am ugain munud ar adegau penodol. Byddwch chi'n gwisgo'r un cyfarpar â hwnnw ar gyfer y polysomnograffeg.

Prawf cadw'n effro

Efallai bydd yr arbenigwr eisiau gwybod pa mor effro ydych chi yn ystod y dydd, a pha mor rhwydd yr ydych chi yn syrthio i gysgu. Byddwch chi'n gwneud prawf cadw'n effro yn ystod y dydd ar ôl aros yno dros nos.

Gofynnir i chi aros yn effro am gyn hired ag y medrwch chi, gan eistedd yn llonydd mewn ystafell dawel, braf, sydd ychydig yn dywyll. Byddwch yn gwisgo'r un cyfarpar â hwnnw ar gyfer y prawf polysomnograffeg.

Prawf OSLER

Mae'r prawf gwrthsefyll cwsg (Oxford sleep resistance - OSLER) yn mesur faint allwch chi gadw'n effro mewn amodau sy'n gwneud chi'n gysglyd. Caiff y prawf ei wneud yn ystod y dydd.

Gofynnir i chi fod yn hanner gorwedd, ac yn hanner eistedd, mewn ystafell dawel, wedi'i thywyllu. Byddwch yn dal boc yn eich llaw efo botwm i'w wasgu pob tro y gwelwch chi olau coch.

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

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