



Niwmonia

Beth yw niwmonia?

Math o haint ar y frest yw niwmonia. Mae'n effeithio ar y codenni aer bach yn eich ysgyfaint, sy'n cael eu galw'n alfeoli. Gyda niwmonia, bydd y codenni aer hyn yn llenwi efo hylif, sy'n ei gwneud hi'n anoddach i chi anadlu.

Bydd y rhan fwyaf o bobl sy'n cael niwmonia yn gwella'n llwyr. Ond, gall pobl farw yn ei sgil. Dylech ei gymryd o ddifri, hyd yn oed os ydych chi'n ifanc ac yn ffit.

Beth sy'n achosi niwmonia?

Gall llawer o wahanol fathau o facteria a firsau achosi niwmonia.

Os mai bacteria neu firsau sy'n achosi niwmonia, yna mae'n heintus – hynny ydi, fe allwch chi ei ddal gan rywun arall. Bacteriwm o'r enw streptococcus pneumoniae yw achos mwyaf cyffredin niwmonia. Mae'n llawer llai heintus na ffliw neu annwyd, oherwydd gall system imiwnedd pobl ei ladd cyn iddo achosi haint.

Mae mwy o bobl yn cael niwmonia yn y gaeaf oherwydd bod heintiau eraill sy'n lledaenu'n hawdd o'r naill berson i'r llall, fel ffliw, yn fwy cyffredin yn y gaeaf. Os gewch chi ffliw, mae gennych fwy o siawns o ddatblygu niwmonia.

Beth yw'r symptomau?

Gyda niwmonia, fe gewch chi symptomau sy'n debyg i ffliw neu haint ar y frest. Gall symptomau ddatblygu'n raddol dros ychydig ddyddiau neu ddatblygu'n llawer cynt.

Peswch yw'r prif symptom. Fe fyddwch chi'n teimlo'n wan ac yn flinedig, ac mae'n debyg y cewch chi o leiaf un o'r symptomau hyn hefyd:

- tagu mwcws
- tymheredd uchel – efallai y byddwch chi'n chwysu a chrynu hefyd
- cael trafferth anadlu neu'n colli'ch gwynt yn gynt na'r arfer
- poen yn y frest
- colli awydd bwyd

Hyd yn oed efo niwmonia, efallai na chewch chi'r symptomau hyn i gyd.

Efallai y bydd achosion mwy difrifol yn achosi:

- anadlu'n gyflym
- drysu
- pwysedd gwaed isel
- tagu gwaed
- calon yn curo'n gyflym
- salwch a thaflu fyny

Caiff rhai pobl boen siarp yn eu brest wrth iddynt anadlu i mewn ac allan. Gall hyn fod oherwydd bod haint neu lid yn yr haen denau ar du allan yr ysgyfaint. Mae'r llid hwn, sy'n cael ei alw'n bliwrisi, yn atal eich ysgyfaint rhag symud yn llyfn wrth i chi anadlu.

Mae symptomau niwmonia yn aml yn debyg iawn i symptomau heintiau eraill ar y frest, fel bronchitis, pyliau o COPD neu bronciectasis. Bydd angen i chi fynd at eich meddyg i gael diagnosis cywir.

Os ydych chi'n teimlo'n wael efo'r symptomau hyn, ewch at eich meddyg neu ffoniwch **111**. Os gewch chi symptomau difrifol, yn enwedig **poen yn eich brest, eich calon yn curo'n gyflym, anadlu'n gyflym, cryndod neu ddryswch**, gofynnwch am gyngor ar frys gan eich meddyg neu ffoniwch 999. Byddwch yn fwy gofalus os ydych chi dros 65.

I bwy mae'r perygl fwyaf?

Gallwch gael niwmonia waeth faint oed ydych chi. Pob blwyddyn yn y DU, bydd 5-11 oedolyn ym mhob 1,000 yn cael niwmonia.

Mae mwy o risg i rai grwpiau o bobl gael niwmonia. Os ydych chi yn un o'r grwpiau hyn, dylech gymryd mwy o ofal i leihau eich siawns o gael niwmonia.

Dyma'r bobl sydd yn y grwpiau risg hyn:

- babanod a phlant ifanc
- pobl dros 65
- pobl sydd â chlefydau hirdymor ar y galon, yr ysgyfaint a'r arenau, neu ddiabetes
- pobl sydd â chanser, yn enwedig pobl sy'n cael cemotherapi
- pobl sy'n ysmegu neu'n yfed alcohol yn ormodol
- pobl ar gyffuriau sy'n atal y system imiwneidd, fel HIV

Weithiau, bydd pobl sydd yn yr ysbyty gyda phroblemau eraill, yn datblygu niwmonia tra byddan nhw yno. Bydd hyn yn digwydd am amryw o resymau – efallai oherwydd eu bod nhw wedi defnyddio gwyntiedyddion (ventilators) mecanyddol, wedi cael gwrthfotigau yn ddiweddar, neu oherwydd nad ydynt yn gallu ymladd heintiau gystal oherwydd problemau meddygol eraill.

Atal niwmonia

Mae rhai pethau y gallwch chi eu gwneud i leihau eich siawns o niwmonia.

Peidiwch ag ysmegu

Mae gan ysmygwyr fwy o risg o gael niwmonia, yn ogystal â heintiau eraill ar y frest – felly hefyd plant i rieni sy'n ysmegu.

Hylendid da

Mae heintiau sy'n gyffredin yn y gaeaf yn cynyddu'r risg o niwmonia, felly mae hylendid da yn bwysig rhag i germau ledaenu. Defnyddiwch hances bapur pan fyddwch chi'n tagu neu'n tisian a'i daflu yn y bin ar unwaith.

Ewch am frechiad

Mae dau fath o frechiad ar gael ar gyfer niwmonia. Maent yn amddiffyn rhag yr achos mwyaf cyffredin o niwmonia, sef y bacteriw *streptococcus pneumoniae*. Maent yn ceisio amddiffyn pobl sy'n fwy tebygol o gael niwmonia, gan gynnwys pobl hŷn a babis.

- Y brechiad **pneumococcal polysaccharide vaccine (PPV)** sydd i bobl dros 65 oed ac unrhyw un dros 2 oed sydd mewn grŵp risg uchel. Dim ond unwaith yn eu hoes y bydd rhaid i'r rhan fwyaf o oedolion gael y brechiad hwn.
- Mae'r GIG yn rhoi'r brechiad **pneumococcal conjugate (PCV)** i fabanod. Caiff babis eu dos cyntaf pan fyddan nhw'n ddau fis oed.

Os ydych chi mewn grŵp risg uchel, yna mae'n syniad da i chi gael **brechiad fflw** pob blwyddyn hefyd. I bobl sydd mewn risg, caiff hwn ei roi am ddim gan y meddyg a llawer o fferyllwyr ar y stryd fawr.

Am ragor o wybodaeth am gael brechiad niwmonia neu fflw, siaradwch efo'ch meddyg neu ffoniwch ein llinell gymorth ar **03000 030 555**.

Diagnosis

Gall meddyg wneud diagnosis o niwmonia ar sail y symptomau yn y daflen hon a drwy edrych ar eich brest. Efallai y bydd angen i chi gael pelydr-X o'ch brest i gadarnhau'r niwmonia.

Weithiau, mae'n anodd dweud ai niwmonia neu fath arall o haint ar y frest sydd arnoch chi. Os nad yw'n glir, efallai y bydd eich meddyg yn gwneud prawf gwaed neu'n cymryd sampl o sbwtwm i helpu penderfynu a oes angen rhoi gwrthfotigau i chi.

Triniaeth

Gall niwmonia fod yn ddifrifol felly mae'n bwysig cael triniaeth yn sydyn. Y brif driniaeth ar gyfer niwmonia yw **gwrthfotigau, digon o orffwys** ac yfed **digon o ddŵr**. Os oes gennych chi boen ar y frest, gallwch gymryd poen laddwyr fel Paracetamol. Bydd y driniaeth yn dibynnu ar ba mor ddifrifol yw'r niwmonia.

Niwmonia cymedrol

Gyda niwmonia cymedrol, efallai y gallwch ei reoli yn eich cartref gyda thriniaeth gan eich meddyg, yn enwedig os gewch chi gymorth gan deulu a ffrindiau. Bydd eich meddyg yn rhoi gwerth pum diwrnod o wrthfotigau i chi, ar ffurf tabledi mae'n debyg. Os na fyddwch chi'n dechrau teimlo'n well ar ôl tridiau, dywedwch wrth eich meddyg – efallai y bydd angen i chi eu cymryd am fwy o ddyddiau.

Niwmonia mwy difrifol

Mae rhai pobl yn rhy sâl i gael eu trin yn eu cartref, a bydd angen iddynt fynd i'r ysbyty. Os fyddwch chi'n rhy wael i yfed a chymryd tabledi, gallwch gael hylif a gwrthfotigau ar ffurf drip yn eich braich. Bydd ocsigen wrth law i chi hefyd, fel y bydd ei angen arnoch chi. Gall saff yr ysbyty ddod atoch chi'n rheolaidd hefyd i gadw golwg ar eich tymheredd a'ch anadlu i weld sut ydach chi'n cadw.

Fel arfer, cewch ddau wahanol fath o wrthfotigau ar yr un pryd. Efallai y bydd angen i chi gymryd gwrthfotigau am saith i ddeg diwrnod – ond ni fydd rhaid i chi aros yn yr ysbyty am gyhyd â hynny o angenrheidrwydd.

I bobl sydd yn yr ysbyty gyda phroblemau meddygol eraill ac yna'n datblygu niwmonia, mae ganddynt siawns uchel o fynd yn sâl iawn. Efallai y bydd angen gwrthfotigau gwahanol, cryfach arnynt.

Mae'n bwysig iawn eich bod chi'n gorffen yr holl wrthfotigau – daliwch i gymryd eich gwrthfotigau nes fyddwch chi wedi'u gorffen, hyd yn oes os byddwch chi'n dechrau teimlo'n well cyd hynny.

Gwella

Dylai eich symptomau ddechrau gwella unwaith y byddwch chi wedi dechrau cymryd gwrthfotigau. Mae'r amser gwella yn amrywio o'r naill berson i'r llall ac yn dibynnu ar eich iechyd yn gyffredinol, eich oed a pha mor ddifrifol yw'r niwmonia. Os na fydd eich symptomau yn gwella ymhen 48 awr, neu os byddant yn mynd rhywfaint gwaeth, ffoniwch **111** neu **999** i gael eich ail asesu.

Mae'n amhosib dweud yn union pa mor gyflym y byddwch chi'n gwella, ond dyma syniad o beth i'w ddisgwyl:

1 wythnos	dylai eich gwres fod wedi mynd
4 wythnos	bydd eich brest yn teimlo'n well a byddwch yn cynhyrchu llai o fwcws
6 wythnos	byddwch yn tagu llai ac yn anadlu'n rhwyddach
3 mis	dylai'r rhan fwyaf o'ch symptomau fod wedi mynd, efallai y byddwch chi'n dal yn teimlo'n flinedig
6 mis	dylech deimlo'n normal unwaith eto

Byddwch yn gwella'n raddol a gallwch helpu drwy fwyta'n dda, ymarfer a gwneud ymarferion anadlu'n ddwfn.

Ar y dechrau, bydd angen i chi orffwys digon. Fel y byddwch chi'n teimlo'n well, gallwch ddechrau wneud mwy, ond peidiwch â gwthio'ch hun. Dechreuwch drwy godi o'r gwely a symud o gwmpas am ryw ychydig funudau pob diwrnod. Wrth i'ch symptomau wella a'ch egni gynyddu, gallwch wneud mwy. Siaradwch efo'ch meddyg am faint o ymarfer corff y dylech chi fod yn ei wneud wrth i chi wella.

Gall ymarfer eich ysgyfaint helpu hefyd. Gallwch wneud hyn drwy anadlu'n ddwfn, yn araf ac yn hir neu chwythu drwy welltyn i mewn i wydraid o ddŵr. Mae anadlu'n ddwfn hefyd yn dda i glirio'r mwcws o'ch ysgyfaint: anadlwch yn ddwfn bum i ddeg gwaith ac yna tagwch ryw ddwywaith i symud y mwcws. Gofynnwch i'ch meddyg a fyddai ymarferion anadlu yn gallu'ch helpu chi.

Gallwch ddarllen mwy am ddefnyddio ymarferion anadlu i glirio eich ysgyfaint ar wefan *The Association of Chartered Physiotherapists in Respiratory Care*. Maent wedi creu taflen wybodaeth i gleifion - *Active cycle of breathing techniques*, ewch ar www.acprc.org.uk/publications

Os bydd eich symptomau yn hir yn diflannu, a'ch bod dros 60 ac yn ysmegu, dylech gael pelydr-X ar eich brest chwe wythnos ar ôl i chi ddechrau eich gwrthfotigau i ofalu bod yr haint wedi mynd o'ch ysgyfaint.

Bydd y mwyafrif helaeth o bobl yn gwella o niwmonia a chael iechyd da. Ond, gall niwmonia fod yn ddifrifol iawn ac ni fydd rhai pobl sy'n cael niwmonia yn byw, er eu bod nhw'n cael y gofal gorau bosib. Yr henoed neu bobl sydd â phroblemau iechyd eraill sydd fwyaf mewn risg.

Rhagor o wybodaeth

Ffoniwch ein llinell gymorth ar **03000 030 555**, ble bydd ein tîm cyfeillgar yn hapus i siarad efo chi am eich pryderon ac ateb eich cwestiynau.

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: FL15

Fersiwn: 4

Adolygiad diwethaf: Hydref 2016

Adolygiad nesaf: Hydref 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**