

Mae ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint (IPF)



Mae ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint (IPF) yn creithio eich ysgyfaint, ac yn gwneud i chi anadlu'n llai effeithlon. Dyma'r math mwyaf cyffredin o [ffibrosis yr ysgyfaint](https://blf.org.uk/pulmonary-fibrosis) (blf.org.uk/pulmonary-fibrosis).

Ffibrosis yw'r enw ar y feinwe greithiol. Mae ffibrosis yn achosi i'r ysgyfaint fynd yn fwy anystwyth a cholli ei hyblygrwydd. O ganlyniad, mae'n anoddach i'r ysgyfaint gael ocsigen o'r aer i mewn i'ch corff.

Mae'r cyflwr IPF yn gwaethgu dros amser, fel arfer. Ar hyn o bryd, ni all y corff, nac unrhyw gyffur, drwsio'r feinwe greithiol, felly 'does dim gwella hyd yma.

Mae'r driniaeth ar hyn o bryd yn ceisio arafu pa mor sydyn mae meinwe greithiol yn ffurfio, a rheoli'r symptomau. I rai pobl, bydd y symptomau yn gwaethgu'n raddol dros nifer o flynyddoedd. I eraill, bydd y symptomau'n gwaethgu'n gynt.

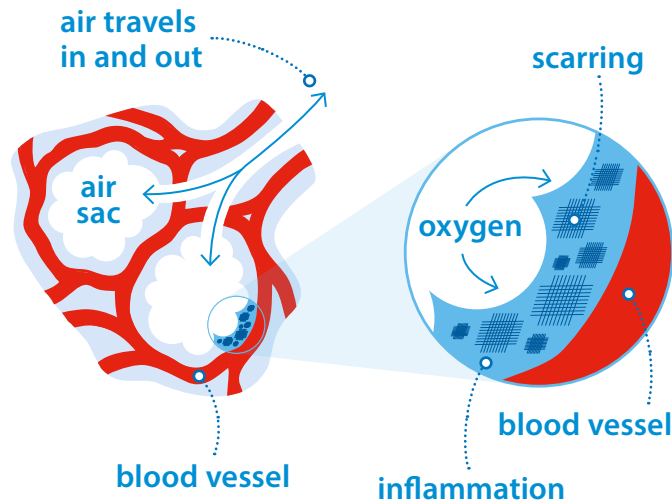
Mae'n anodd rhagweld pa mor sydyn wnaiff y cyflwr ddatblygu. Weithiau, pan fydd y cyflwr wedi bod yn sefydlog, gall pobl gael pwl sydyn o'u symptomau. Mae pawb yn wahanol – siaradwch efo'ch meddyg arbenigol am eich sefyllfa bersonol chi.

Sut mae IPF yn effeithio ar anadlu?

Mae meinwe greithiol o gwmpas y codenni aer yn yr ysgyfaint yn eu rhwystro nhw rhag gweithio'n iawn.

Wrth i chi anadlu i mewn, rydych chi'n tynnu aer i mewn drwy eich trwyn a'ch ceg, i mewn i'ch pibell wynt. Mae eich pibell wynt yn rhannu'n ddau brif lwybr anadlu, sef y bronci dde a chwith, sy'n rhoi cyflenwad i'ch ysgyfaint. Mae'r llwybrau anadlu hyn yn rhannu'n llwybrau anadlu sy'n mynd yn raddol llai, efo llawer o godenni aer ar y pen. Tu mewn i'r codenni aer, mae ocsigen yn symud ar draws waliau tenau trwch papur i lestri gwaed bychan ac i mewn i'ch gwaed.

Os yw'r cyflwr IPF arnoch chi, mae'r creithio yn effeithio ar y codenni aer ac, yn y pendraw, yn cyfyngu ar faint o ocsigen sydd yna. Efo llai o ocsigen yn y gwaed, gallwch golli eich anadl drwy wneud pethau pob dydd, fel mynd am dro.



Beth sy'n cynyddu'r risg?

Yn ôl y gwaith ymchwil diweddaraf, caiff ryw 6,000 o bobl ddiagnosis o'r cyflwr pob blwyddyn yn y DU. Dynion yw bron i 80%, ac mae rhyw dri chwarter dros 73 oed.

Mae idiopathig yn golygu nad ydym ni'n gwybod beth sy'n achosi'r cyflwr. Mae ymchwilwyr bellach yn credu bod y corff yn creu ffibrosis i ymateb i anaf yn yr ysgyfaint.

Dyma allai fod wedi achosi'r anaf yn wreiddiol:

- adliffiad asid o'r stumog
- frysau
- ffactorau amgylcheddol fel anadlu rhai mathau o lwch

Efallai bod gan rai bobl duedd genetig i ddatblygu'r cyflwr pan gaiff eu hysgyfaint ei hanafu. Dim ond mewn 10% o achosion y gwelir y cysylltiad hwn.

Gall cyffuriau sy'n cael eu defnyddio i drin y cyflwr arafu pa mor gyflym mae'r creithio yn digwydd, ond nid ydynt yn ei atal. Cyn i driniaethau penodol fod ar gael, roedd astudiaethau yn dangos bod bron i hanner pobl efo'r cyflwr yn y DU yn marw ymhen tair blynedd o gael diagnosis. Ond, roedd ryw un ym mhob pump yn byw am fwy na phum mlynedd. Mae clinigwyr yn meddwl bod y triniaethau sydd ar gael rŵan yn golygu y bydd pobl sy'n cael diagnosis heddiw yn byw yn hirach.

Symptomau

Os yw'r cyflwr IPF arnoch chi, efallai mai colli'ch gwynt wrth wneud rhywbeth, fel dringo'r grisiau, fydd y symptom cyntaf y byddwch chi'n sylwi arno. Ond, efallai y byddwch chi'n teimlo'n fyr eich gwynt drwy'r amser, nid yn unig wrth symud.

Mae peswch di-baid a theimlo'n flinedig drwy'r amser yn symptomau eraill o ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint. Mae 'clybio', pan fydd siâp ewinedd eich bysedd a'ch bodiau traed yn newid, yn symptom arall.

Diagnosis

Mae llawer o wahanol fathau o ffibrosis yr ysgyfaint, felly bydd angen i dîm amlddisgyblaethol, yn aml mewn ysbyty arbenigol, gasglu tipyn o wybodaeth amdanoch chi er mwyn gwneud diagnosis pendant o IPF. Bydd eich meddyg yn eich cyfeirio chi. Efallai bydd angen i chi cael profion gwaed, a hefyd:

- sgan CT i weld eich ysgyfaint mewn manylder
- profion anadlu i fesur pa mor dda mae eich ysgyfaint yn gweithio
- broncosgopi, ble caiff tiwb cul efo camera ei basio i lawr i'ch ysgyfaint i weld tu mewn a chael sampl o feinwe neu gelloedd yr ysgyfaint i'w dadansoddi
- biopsi o'r ysgyfaint, sef llawdriniaeth twll clo i gael samplau o feinwe'r ysgyfaint i'w dadansoddi.

Triniaeth

Dylech gael eich trin gan dîm arbenigol, a dylech gael apwyntiadau ysbyty pob tri i chwe mis. Bydd eich tîm arbenigol yn trafod triniaethau i arafu pa mor sydyn mae'r creithio yn digwydd, a thrin eich symptomau.

Meddyginiaeth i arafu creithio ar yr ysgyfaint

Ar hyn o bryd, gellir rhoi dau gyffur ar bresgripsiwn i bobl os yw eu hysgyfaint yn gweithio o fewn amrediad penodol. Os yw eich ysgyfaint yn gweithio tu allan i'r amrediad, efallai y gallwch gael gafael arnynt mewn treial clinigol.

Pirfenidone a nintedanib yw'r cyffuriau. Mae'r ddau yn arafu meinwe greithiol rhag datblygu yn ysgyfaint pobl sydd ag IPF. Gall eich arbenigwr drafod manteision ac anfanteision pob un efo chi i helpu chi benderfynu pa gyffur sydd orau i chi. Os ydych chi'n cymryd y naill gyffur neu'r llall, a bod eich ysgyfaint yn gwaethygu ac yn mynd tu allan i'r ystod, efallai na chewch chi gymryd y cyffuriau hyn eto.

Mae treialon clinigol wrthi'n edrych ar driniaethau newydd posibl, gan gynnwys cyfuno triniaethau sydd eisoes ar gael. Felly efallai bydd opsiynau eraill ar gael yn y dyfodol. Efallai y byddwch eisiau trafod efo eich tîm arbenigol y posibilrwydd i chi allu cymryd rhan mewn treialon sy'n astudio triniaethau neu therapïau newydd.

Pirfenidone – enw brand Esbriet

Daw'r driniaeth ar ffurf capsïwl neu dabled i chi gymryd efo pryd bwyd. Ni wŷr gwyddonwyr yn union sut mae pirfenidone yn gweithio eto, ond credant ei fod yn arafu llid a meinwe greithiol rhag hel yn yr ysgyfaint. Mewn treialon clinigol, roedd yn arafu pa mor gyflym oedd yr ysgyfaint yn dirywio yn y rhan fwyaf o bobl efo'r cyflwr, yn lleihau pa mor sydyn roedd eu symptomau yn gwaethygu, ac yn gwella eu disgwyliad oes.

Mae rhai sgil effeithiau cyffredin: teimlo'n sâl neu'n gyfogleyd, yn flinedig, cael camdreuliad, ac weithiau gall y croen adweithio i olau haul. Siaradwch efo'ch meddyg am y sgil effeithiau posibl os ydych chi'n meddwl am gymryd pirfenidone, a gofynnwch am ddefnyddio eli haul i atal problemau efo'r croen.

Nintedanib – enw brand Ofev

Mewn treialon, gwelwyd bod Nintedanib hefyd yn arafu'r gyfradd y mae'r cyflwr yn creithio'r ysgyfaint. Daw ar ffurf capsïwlau hefyd. Mae dolur rhydd, poen yn yr abdomen a phwys yn sgil effeithiau cyffredin. Os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau neilltuol, fel cyffuriau sy'n teneuo'r gwaed, efallai y cewch chi eich cynghori i beidio â chymryd nintedanib.

Triniaeth i reoli eich symptomau

Gofal cefnogol orau yw'r enw ar drin y symptomau yn unig, yn hytrach nag achos y cyflwr. Efallai bydd eich arbenigwr yn awgrymu gofyn i arbenigwyr eraill, fel arbenigwyr gofal lliniarol, i'ch helpu chi efo problemau penodol. Maent yn arbenigo mewn rheoli symptomau, a gallant hefyd roi cymorth seicolegol i chi a'ch teulu. Gallant helpu efo symptomau trwblus ar unrhyw adeg, nid yn unig ar ddiwedd bywyd.

Dylai eich tîm drafod a fyddech chi'n elwa o gael rhaglen adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint i wella eich diffyg anadl, a'ch gallu i wneud gweithgareddau dydd i ddydd.

Ar gyfer **peswch**, bydd eich meddyg yn edrych am broblemau allai fod yn ei wneud yn waeth, fel dŵr poeth (adlifiad asid) neu drwyn llawn, a'u trin nhw. Efallai y gallan nhw hefyd eich cyfeirio at ffisiotherapydd all awgrymu ffyrdd i chi reoli eich peswch, er enghraifft drwy sipian dŵr.

Yn aml, gall dos isel o morffin ar ffurf hylif gael gwared ar beswch, ond mae sgil effeithiau posibl i hynny. Bydd eich meddyg yn trafod y rhain efo chi.

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd i beswch mwcws, efallai y cewch foddion fel carbocysteine neu N-acetyl-cysteine (NAC) i helpu lacio a theneuo'r mwcws yn yr ysgyfaint. Mae rhai pobl yn gweld bod hyn yn helpu eu peswch, ond gall eraill gael sgil-effeithiau fel anhwylder bol, gwynt neu bwys.

Dywedwch wrth eich meddyg os ydych chi'n cael symptomau adlifiad asid, fel **dŵr poeth, camdreuliad neu flas sur yng nghefn eich ceg**. Mae tystiolaeth y gall hyn wneud eich ffibrosis a'ch peswch yn waeth. Gallwch gael triniaethau sy'n lleihau faint o asid mae eich stumog yn ei wneud, fel omeprazole. Gall antasidau hylifol fel Gaviscon hefyd helpu i atal adlifiad yn ystod y nos.

I'ch helpu chi ymdopi pan fyddwch chi'n **colli'ch gwynt**, mae rhaglen adsefydlu i gleifion yr ysgyfaint yn driniaeth bwysig lle byddwch chi'n dysgu technegau anadlu er mwyn rhoi mwy o reolaeth i chi. Efo symptomau diffyg anadl sy'n fwy difrifol, sydd weithiau'n gallu gwneud i chi deimlo'n bryderus iawn, gall eich meddyg awgrymu dos isel o feddyginiaeth fel lorazepam all helpu i gael gwared y teimlad hwnnw o deimlo'n fyr eich gwynt ac yn llawn panig. Mae'r tabledi hyn yn toddi o dan eich tafod.

Gallwch deimlo'n bryderus iawn, neu'n isel hyd yn oed wrth fyw efo cyflwr hirdymor sy'n gwaethygu, a'r symptomau. Gall siarad am eich pryderon efo'ch tîm meddygol, eich ffrindiau a'ch teulu helpu. Efallai bydd angen i rai pobl gael meddyginiaeth, neu therapiau eraill, i'w lles meddyliol. Peidiwch â bod ofn gofyn os oes angen help arnoch chi, neu aelod o'ch teulu.

Gofal arall

Gall eich gofal hefyd gynnwys:

- cael brechiad ffliw pob blwyddyn
- cael brechiad unwaith am niwmonia
- therapi ocsigen – os bydd lefel yr ocsigen yn eich gwaed yn disgyn pan fyddwch chi'n actif neu pan fyddwch chi'n gorffwys
- cymorth i roi'r gorau i ysmegu, os ydych chi'n ysmegu

Trawsblaniad yr ysgyfaint

I ychydig iawn o bobl, gall trawsblaniad fod yn opsiwn os bydd y cyflwr yn datblygu ac yn methu cael ei reoli efo triniaeth. Dylai eich tîm arbenigol drafod trawsblaniad ysgyfaint efo chi o fewn chwe mis i'ch diagnosis, os yw hyn yn addas i chi. Os yw'n addas, yna cewch eich cyfeirio i uned drawsblannu i gael eich asesu ymhellach.

Gofalu am eich hun

Os yw'r cyflwr IPF arnoch chi, gallwch wneud cryn dipyn o bethau i ofalu am eich hun drwy fyw yn iach. Mae'n gyffredin i chi deimlo'n flinedig iawn, a gall problemau iechyd oedd unwaith yn fach – fel dal annwyd - droi'n fwy difrifol.

- Ewch am eich brechiad fflw pob blwyddyn ac osgoi bod yng nghwmni pobl sydd ag annwyd.
- Cadwch mor ffit ag y gallwch. Ceisiwch ddod o hyd i ffordd o gadw'n actif sy'n rhoi mwynhad i chi.
- Bwytwch ddiet iach a chytbwys a chynnal pwysau iach. Gofynnwch i'ch meddyg neu nyrs drefnu i chi gael gweld dietegydd all roi cyngor sy'n arbennig i chi, yn enwedig os ydych chi'n colli pwysau.
- Ymunwch â grŵp cymorth – gallwn eich rhoi chi mewn cysylltiad efo grŵp wrth eich myl chi. Mae'n ffordd dda i wneud ffrindiau newydd a siarad efo pobl sy'n gwybod sut beth yw byw efo'r cyflwr.
- Mae ein gwasanaethau IPF yn rhoi cyfle i chi, eich teulu a'ch gofalwyr siarad yn rheolaidd efo ymgynghorydd IPF pwrpasol. Darllenwch fwy ar **blf.org.uk/ipf-support-service**
- Edrychwch am fwy o wybodaeth am fyw efo cyflwr ar yr ysgyfaint ar **blf.org.uk/support-for-you**

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

Cod: FL38 **Fersiwn:** 3.1

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

Adolygiad diwethaf: August 2019

Adolygiad nesaf: August 2022

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**