

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. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anoddach i chi anadlu.

Os oes cyflwr hirdymor ar yr ysgyfaint arnoch chi, neu rywun rydych chi'n gofalu amdanynt, yna mae'n syniad da cael brechiad ffliw pob blwyddyn. Gall ffliw fod yn ddifrifol iawn, ac achosi cymhlethdodau fel niwmonia.

Mae'r brechiad ffliw am ddim fel arfer i bobl sydd mewn perygl, ac mae ar gael gan eich meddyg teulu a llawer o fferyllwyr ar y stryd fawr. Mae'n well cael eich brechiad cyn i'r firws ddechrau mynd ar led.

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 firysau achosi niwmonia.

Y math mwyaf cyffredin o niwmonia yw niwmonia a geir yn y gymuned, sef pan fydd niwmonia yn effeithio ar rywun nad yw eisoes yn yr ysbyty. Yr achos mwyaf cyffredin o niwmonia a geir yn y gymuned yw bacteriwm o'r enw *Streptococcus pneumoniae*, ond mae llawer o achosion eraill. Mae niwmonia a geir yn y gymuned yn llawer llai heintus na ffliw neu annwyd, oherwydd mae system imiwnedd y rhan fwyaf o bobl yn gallu lladd y bacteria sy'n ei achosi cyn iddo achosi haint. Mae'n annhebygol iawn y bydd y rhan fwyaf o bobl sydd â niwmonia a gafwyd yn y gymuned yn rhoi'r cyflwr i rywun arall.

Yn ogystal â niwmonia a gafwyd yn y gymuned, dyma rai mathau eraill:

niwmonia a gafwyd yn yr ysbyty

pan fydd niwmonia yn datblygu tra byddwch chi yn yr ysbyty yn cael eich trin am gyflwr arall, neu'n cael llawdriniaeth. I bobl sydd yn cael gofal dwys, neu ar beiriannau anadlu, y mae'r risg fwyaf.

niwmonia feiral

achosion cyffredin yw ffliw mewn oedolion a firws syncytiol anadlol, yn enwedig mewn plant; mae'r math hwn o niwmonia yn heintus fel arall, a gall ledaenu i eraill.

niwmonia allsugno

pan gaiff niwmonia ei achosi gan fwyd sy'n mynd i lawr y ffordd anghywir, neu anadlu cyfog, gwrthrych dieithr neu sylwedd niweidiol. Mae'n weddol gyffredin yn yr henoed, neu bobl sydd â chyflyrau sy'n achosi anawsterau llyncu neu sy'n golygu eu bod nhw'n llai ymwybodol.

niwmonia ffyngaidd

pan gaiff niwmonia ei achosi gan ffwng. Mae'n brin yn y DU, ac yn fwy tebygol o effeithio ar bobl sydd â system imiwnedd wannach.

Efallai y clywch chi y term 'niwmonia dwbl' hefyd, sy'n golygu pan gewch chi niwmonia yn y ddwy ysgyfant. Mae'n derm a ddefnyddir yn America.

Allwch chi ddal niwmonia fwy nag unwaith?

Gallwch. Mae niwmonia yn cael ei achosi gan lawer o wahanol ficrobau, felly nid yw dal niwmonia unwaith yn eich amddiffyn rhag ei gael eto. Os gewch chi niwmonia fwy nag unwaith, efallai y bydd rhaid i chi gael rhagor o ymchwiliadau i ddeall pam bod hyn wedi digwydd. Gallai fod oherwydd problem yn eich brest neu eich system imiwnedd, a gallwch gael eich cyfeirio i weld arbenigwr.

Beth yw symptomau niwmonia?

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 wael, yn wan ac yn flinedig, ac mae'n debyg y cewch chi o leiaf un o'r symptomau hyn hefyd:

- tagu mwcws all droi'n felyn neu'n wyrdd
- 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 rhwng yr ysgyfaint a chawell yr asennau, sef y pliwra. 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 teulu 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 boen yn eich brest, eich calon yn curo'n gyflym, yn anadlu'n gyflym, yn crynu neu'n teimlo'n ddryslyd, yna 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 o gael niwmonia?

Gallwch gael niwmonia waeth faint oed ydych chi. Pob blwyddyn yn y DU, bydd tua 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 yr ymennydd, yr iau neu'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, a phobl â 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.

Sut mae atal niwmonia?

Mae rhai pethau y gallwch chi eu gwneud i leihau eich siawns o gael niwmonia. Mae'r rhain yn bwysig os ydych chi wedi cael niwmonia o'r blaen, i'w atal rhag datblygu eto.

Peidio 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.

Sicrhau 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.

Osgoi camddefnyddio alcohol

Mae camddefnyddio alcohol yn ormodol yn gwanio eich system imiwnedd, sy'n eich gwneud chi'n fwy tueddol o gael heintiau, gan gynnwys niwmonia.

Mynd 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 ddwy 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 vaccine (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. Fel arfer, mae am ddim i bobl sydd mewn risg, ac ar gael gan eich meddyg teulu a llawer o fferyllwyr ar y stryd fawr.

I gael gwybod mwy am gael brechiad niwmonia neu fflw, siaradwch efo eich meddyg teulu, neu ffoniwch ein llinell gymorth ar **03000 030 555**.

Sut mae gwneud diagnosis o niwmonia?

Yn aml, gall meddyg wneud diagnosis o niwmonia ar sail y symptomau, ac wrth edrych ar eich brest. Ond, 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.

Sut mae trin niwmonia?

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. Dylai triniaeth efo gwrthfotigau ddechrau cyn gynted â phosibl ar ôl cael y diagnosis. Os bydd rhaid i chi fynd i mewn i'r ysbyty, dylai hyn fod ymhen 4 awr o gael eich derbyn yno.

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 gael cwrs hirach o wrthfotigau.

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. Rhoddir ocsigen i chi hefyd, os bydd angen, a gall staff yr ysbyty ddod atoch chi i gadw golwg ar eich tymheredd a'ch anadlu.

Fel arfer, cewch ddau wahanol fath o wrthfotigau ar yr un pryd, fel arfer am 5 i 7 diwrnod, ond efallai am hyd at ddeg diwrnod. Ond ni fydd rhaid i chi aros yn yr ysbyty am gyhyd a hynny o angenrheidrwydd.

I bobl sydd yn yr ysbyty efo problemau 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 cyn hynny.

Cymhlethdodau a achosir gan niwmonia

Mae rhai cymhlethdodau i niwmonia weithiau. Dyma rai ohonynt:

- **pliwrisi** – ble mae llid yn y pliwra, y leinin tenau rhwng eich ysgyfaint a chawell yr ysgyfaint, sy'n arwain at boen yn y frest. Os oes pliwrisi arnoch chi, rydych chi'n fwy tebygol o ddatblygu hylif ar yr ysgyfaint.
- **Hylif ar yr ysgyfaint** – bydd ryw 1 ym mhob 10 o bobl sydd â niwmonia yn datblygu hylif o gwmpas yr ysgyfaint, sy'n cael ei alw'n dywalltiad pliwrol all droi'n heintus. Efallai bydd angen cymryd sampl o'r hylif drwy roi nodwydd i mewn rhwng yr asennau efo anesthetig lleol. Os bydd haint yno, mae'n debyg bydd angen cymryd cwrs hirach o wrthfotigau. Yn achlysurol, caiff tiwb ei roi i mewn i'r ysgyfaint i dynnu'r hylif hefyd.
- **casgliad ar yr ysgyfaint** – cymhlethdod prin a welir rhan fwyaf mewn pobl sydd â salwch difrifol cyn hynny, neu hanes o gamddefnyddio alcohol.
- **gwenwyn gwaed**, gelwir hefyd yn septisemia – ble mae'r haint yn symud o'r ysgyfaint i lif y gwaed. Gall hyn achosi pwysedd gwaed isel a salwch difrifol allai fod angen cael ei drin mewn adran gofal dwys.
- **methu anadlu** - dyma ble mae'r niwmonia yn achosi lefelau ocsigen isel yn y gwaed, hyd yn oed mewn pobl sy'n cael ocsigen. Efallai bydd angen trin hyn yn yr adran gofal dwys.

Gwella o niwmonia

Gall niwmonia fod yn salwch difrifol a gall gymryd wythnosau, neu fisoedd i wella ohono. 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 byddwch chi wedi cael diagnosis o niwmonia, a bod eich symptomau heb wella 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. Gallwch helpu drwy fwyta'n dda, gwneud rhywfaint o ymarfer corff a gwneud ymarferion anadlu dwfn.

Ar y dechrau, bydd angen i chi orffwys digon. Fel y byddwch chi'n dechrau'n teimlo'n well, gallwch ddechrau wneud mwy, ond peidiwch â gwrthio'ch hun gormod. Dechreuwch drwy godi o'r gwely a symud o gwmpas am ryw ychydig funudau pob diwrnod. Wrth i'ch symptomau wella a'ch egni godi, 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 Association of Chartered Physiotherapists in Respiratory Care (www.acprc.org.uk). Maent wedi creu taflen wybodaeth i gleifion *Active cycle of breathing techniques*.

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. Mae hyn er mwyn gofalu bod yr haint wedi mynd o'ch ysgyfaint.

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: 5

Adolygiad diwethaf: October 2019

Adolygiad nesaf:: October 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