

Sarcoidosis



Beth yw sarcoidosis?

Mae Sarcoidosis – sydd hefyd yn cael ei alw'n sarcoid – yn gyflwr ble mae celloedd llidiog yn glynu at ei gilydd i wneud lymphiau bach o'r enw **gronyndyfiannau**. Gall y gronyndyfiannau hyn ddatblygu yn unrhyw ran o'ch corff.

Maen nhw i'w cael yn fwyaf cyffredin yn yr **ysgyfaint** a'r **chwarennau lymff** sy'n draenio'r ysgyfaint. Gallant hefyd effeithio ar y croen, y llygaid, y cymalau, y galon, y system nerfol, yr iau, y dduwg, (spleen), y cyhyrau, y trwyn a'r sinysau.

Pan fydd llawer o gronyndyfiannau yn datblygu mewn un lle, maent yn dechrau amharu ar ba mor dda mae'r rhan honno o'r corff yn gweithio. Mae hyn yn achosi symptomau. Mae'r llid, sy'n gallu cael ei ddadwneud, weithiau yn gallu datblygu i fod yn greithio, nad oes modd ei ddadwneud.

Beth yw effeithiau sarcoidosis?

Mae Sarcoidosis yn effeithio ar bobl mewn llawer o wahanol ffyrdd. Gall achosi symptomau mewn un rhan o'ch corff, neu mewn llawer o rannau ar yr un pryd. Er nad yw sarcoidosis wastad yn gyflwr ar yr ysgyfaint, mae'r ysgyfaint yn cael eu heffeithio mewn 90% o achosion. Pan fydd effaith ar yr ysgyfaint, caiff ei alw'n **sarcoidosis ysgyfeiniol**.

Pwy sy'n cael sarcoidosis?

Gall sarcoidosis ddigwydd i rywun o unrhyw oedran, ond fel arfer mae'n effeithio ar oedolion yn eu tridegau neu eu pedwardegau. Nid yw'n gyflwr cyffredin: yn y DU, cafodd 4,500 o bobl ddiagnosis o'r gyflwr yn 2012. Mae'n anghyffredin iawn i blant gael sarcoidosis.

Beth sy'n achosi sarcoidosis?

Ni wyddom beth sy'n achosi sarcoidosis. Ond, gwyddom fod cysylltiad rhyngddo â'r ffaith nad yw'r system imiwneidd yn gweithio fel ag y dylai. Mae'n debyg mai ymateb i wahanol bethau yn yr amgylchedd yw hyn.

Fel arfer, bydd eich system imiwneidd yn ymladd heintiau drwy ryddhau celloedd gwyn y gwaed i lif y gwaed i ddinistrio germau. Mae hyn yn achosi i'r rhan o'r corff sydd wedi'i heffeithio fynd yn llidiog a'i gwneud yn chwyddedig neu'n goch. Yn ôl ymchwilwyr, gallai sarcoidosis fod wedi'i achosi gan rywbeth yn yr amgylchedd sy'n atal eich system imiwneidd rhag gweithio'n iawn.

Hefyd yn ôl gwaith ymchwil, i rai pobl, mae'r risg o gael sarcoidosis yn gysylltiedig â'u genynnau. Weithiau, bydd mwy nag un aelod o'r teulu yn cael sarcoidosis. Ond nid oes unrhyw dystiolaeth ei fod yn heintus.

Beth yw symptomau sarcoidosis?

Mae eich symptomau yn dibynnu ar ba ran o'ch corff sydd wedi'i heffeithio.

Dyma symptomau sarcoidosis:

- teimlo'n fyr eich gwynt
- peswch sy'n aml yn sych
- blinder
- teimlo'n wael neu'n boeth
- llygaid coch, poenus a'r golwg ddim cystal
- lymphiau coch poenus ar y grimog (shin)
- y chwarennau wedi chwyddo yn eich wyneb, gwddf, ceseiliau neu gesail y forddwyd (groin)
- brech ar y croen
- cymalau, esgyrn neu gyhyrau poenus
- rhythm annormal i'r galon neu boen yn y frest
- chwysu
- blinder all fod yn eithafol pan fydd yn ddifrifol

Blinder a lludded (fatigue)

Mae teimlo'n flinedig neu'n lluddedig yn digwydd yn gynnar ac yn aml hwn yw'r symptom olaf i fynd. Mae'n bwysig bod pobl o'ch cwrpas chi yn deall hyn. Cymrwch lludded o ddifri – mae'n arwydd y dylech weld arbenigwr ar sarcoidosis.

Rhaid hefyd cymryd symptomau fel crychguriadau'r galon (heart palpitations) a diffyg anadl na ellir ei egluro, o ddifri. Efallai eu bod nhw oherwydd clefyd y galon, gan gynnwys sarcoidosis sy'n effeithio ar y galon.

Sarcoidosis aciwt

Mewn rhai achosion, gall symptomau ymddangos yn sydyn, ond ni fyddant yn para'n hir iawn. Gelwir hyn yn **sarcoidosis aciwt**. Symptomau cyffredin sarcoidosis aciwt yw bod y chwarennau wedi chwyddo, gwres, blinder, poenau yn y cymalau a lymphiau neu frech ar y coesau.

Sarcoidosis cronig

Os bydd eich symptomau yn datblygu'n araf ac yn para am gyfnod hwy, yr enw ar hyn yw **sarcoidosis cronig**. Golyga hyn fod y cyflwr yn hirdymor. Efallai bydd pobl sydd â sarcoidosis hirdymor yn cael llai o symptomau, ond gall y symptomau waethygu dros amser.

A oes symptomau pob tro?

Ni fydd rhai pobl yn cael unrhyw symptomau arwyddocaol. Yn yr achos hwn, efallai mai drwy gael pelydr-X ar eich brest am reswm arall y byddwch yn dod i wybod bod sarcoidosis arnoch chi.

Sut mae gwneud diagnosis o sarcoidosis?

Gall fod yn anodd gwneud diagnosis o Sarcoidosis. Mae'n rhannu symptomau â llawer o glefydau eraill ac efallai na chewch chi unrhyw symptomau amlwg. Golyga hyn y gall gymryd dipyn o amser i gael diagnosis.

Efallai bydd angen i chi gael amryw o broffion gwahanol, yn dibynnu ar ba rannau o'ch corff sydd wedi'u heffeithio. Mae hyn oherwydd nad oes un prawf penodol i wneud diagnosis o sarcoidosis.

Sarcoidosis ysgyfeiniol

Os yw'n ymddangos bod sarcoidosis yn effeithio ar eich ysgyfaint, mae'n debyg y cewch broffion ar weithrediad yr ysgyfaint a **phelydr-X o'r frest** neu sgan CT.

Mae sgan CT yn defnyddio peiriant pelydr-X i wneud delwedd fanwl o du mewn eich corff. Mewn rhai achosion, gall hyn fod yn ddigon i weld a oes sarcoidosis arnoch chi, ond yn aml bydd angen mwy o wybodaeth ar feddygon.

Mewn rhai achosion, efallai bydd y meddyg eisiau edrych yn agosach tu mewn i'ch ysgyfaint drwy wneud **brongosgopi**. Gwneir hyn drwy ddefnyddio broncosgop – tiwb tenau, hyblyg efo golau a chamera bach iawn ar un pen. Caiff y tiwb ei basio drwy eich trwyn neu eich ceg, i lawr eich pibell wynt ac i mewn i'ch ysgyfaint.

Nid yw hyn yn boenus, ond gall wneud i chi besychu. Caiff yn aml ei wneud pan fyddwch chi wedi cael rhywbeth i'ch tawelu (sedation) efo anesthetig lleol. Gall eich meddyg roi rhagor o wybodaeth i chi pan fyddwch chi'n trafod y prawf.

Yn ystod hyn, gall eich meddyg gymryd sampl o feinwe o'ch ysgyfaint. Gellir edrych arno o dan ficrosgop i edrych am unrhyw gronyndyfiannau. **Biopsi** yw'r enw ar hyn.

Bellach, mae'n well gan lawer o ganolfannau wneud hyn gan ddefnyddio **EBUS-TBNA**. Yma, bydd y meddyg yn defnyddio math arbennig o broncosgop efo uwchsain ar y pen i weld tu mewn i'ch ysgyfaint a chymryd sampl o feinwe. Bydd hyn yn cymryd ychydig hirach na broncosgopi arferol. Ond, mae'n fwy tebygol o roi diagnosis pendant na broncosgopi arferol.

Sarcoidosis mewn rhannau eraill o'ch corff

Efallai y cewch **broffion gwaed**, **proffion dŵr**, neu fiopsi o'r rhan sydd wedi'i heffeithio. Efallai y cewch **electrocardiogram** hefyd, a elwir weithiau yn **ECG**, sef prawf syml sy'n cofnodi rhythm eich calon.

Os cewch ddiagnosis o sarcoidosis yn un rhan o'ch corff, efallai bydd rhannau eraill o'ch corff wedi'u heffeithio hefyd. Bydd rhagor o broffion yn helpu i ddangos sut mae gwahanol rannau o'ch corff wedi'u heffeithio.

Sut mae trin sarcoidosis?

Gall sarcoidosis wella heb feddyginiaeth. Golyga hyn ei bod hi'n normal i'ch meddyg gadw llygad ar eich symptomau am rai misoedd cyn crybwyll triniaeth. Mae'n arferol i chi gael pelydrau-X ar eich brest, profion anadlu a phroffion gwaed i fonitro eich cyflwr.

Ni fydd angen i lawer o bobl sydd â sarcoidosis gael triniaeth.

Ond efallai bydd angen triniaeth os yw:

- symptomau yn effeithio ar ansawdd eich bywyd
- creithio yn eich organau yn ddigon difrifol i allu bod yn beryglus.

Ni fydd angen i'r rhan fwyaf o bobl, sydd â sarcoidosis aciwt, ac sydd yn fyr dymor, gael triniaeth benodol. Os bydd eich sarcoidosis yn achosi poen i chi, fel poen yn eich cyhyrau neu yn eich cymalau, gall poen laddwr fel ibuprofen neu paracetamol helpu.

Pwrpas trin sarcoidosis yw **gwella eich symptomau** ac **atal llid rhag achosi creithio a difrod** i'r rhannau o'r corff sydd wedi'u heffeithio.

Steroidau

Mae steroidau yn driniaeth effeithiol. Weithiau, gellir eu defnyddio'n uniongyrchol ar y rhan o'r corff sydd wedi'i heffeithio. Er enghraifft, gallwch ddefnyddio diferion i'r llygaid ar gyfer symptomau'r llygaid. Yn amlach, byddwch yn eu cymryd ar ffurf tabledi.

Os ydych yn cymryd dosau uchel o steroidau am amser hir, gallwch gael sgil effeithiau. Gall y rhain gynnwys mwy o awydd bwyd a magu pwysau, camdreuliad, dŵr poeth, hwyliau gwael a thrafferth cysgu. Gallant hefyd achosi i'r esgyrn deneuo, neu osteoporosis.

Am y rheswm hwn, fel arfer byddwch yn cymryd dos uchel o dabledi am gyfnod byr, ac yna dos is dros gyfnod dipyn mwy. Os byddwch yn rhoi'r gorau i gymryd steroidau yn rhy fuan, efallai y daw eich cyflwr yn actif eto ac achosi rhagor o greithio. Felly, yn aml bydd angen i chi barhau â'r driniaeth am hyd at ddwy flynedd.

Yn aml, dim ond un cwrs o steroidau fydd angen i chi gael, ond weithiau bydd angen i chi gymryd ail gwrs. Bydd angen i nifer bach o bobl sydd â sarcoidosis gael triniaeth hirdymor efo steroidau. Os ydych yn cymryd steroidau yn y tymor hir, bydd y rhan fwyaf o ganolfannau gofal iechyd yn argymhell cael sgan o ddwysedd yr esgyrn. Gellir ailadrodd y sgan os ydych yn cymryd steroidau dros ddwy flynedd.

Meddyginiaeth arall

I nifer bach iawn o bobl, nid yw steroidau yn ddigon i reoli eu symptomau, neu fydd y dos sydd angen i reoli symptomau yn y tymor hir yn rhy uchel. Efallai bydd angen i'r bobl hyn gymryd meddyginiaethau eraill o'r enw **gwrthimiwnyddion** sy'n helpu i reoli system imiwnedd eich corff, fel methotrexate, azathioprine, hydroxychloroquine a mycophenolate mofetil (MMF).

Mae angen cadw llygad barcud ar y rhain i gyd drwy gael profion gwaed rheolaidd, ac efallai byddwch yn fwy tebygol o gael haint. Mae gan rai sgil effeithiau y dylech eu trafod gyda eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Gofalu amdanoch eich hun

Os oes gennych sarcoidosis, efallai bod tuedd i chi ddatblygu lefelau uchel o galsiwm yn eich dŵr neu eich gwaed. Peidiwch â chymryd unrhyw dabledi calsiwm neu fitamin D oni bai bod eich arbenigwr yn eu hargymell nhw'n benodol i chi. Dylech allu cael yr holl galsiwm a'r fitamin D sydd ei angen arnoch chi o'ch diet.

Fel gydag unrhyw gyflwr ar yr ysgyfaint, mae'n bwysig bwyta'n dda a chadw pwysau iach . Darllenwch fwy ar blf.org.uk/healthyeating

Mae straen yn aml yn achosi symptomau sarcoidosis. Mae'n ddefnyddiol meddwl yn ofalus am eich ffordd o fyw. Siaradwch efo eich ffrindiau neu eich teulu, neu efo weithiwr gofal iechyd proffesiynol am sut rydych chi'n teimlo, a cheisio dod o hyd i ffyrdd o leihau straen yn eich bywyd: www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/understanding-stress/

Os ydych chi'n ysmegu, y peth gorau allwch chi wneud yw rhoi'r gorau iddi. Am fwy o gyngor ar roi'r gorau i ysmegu, ewch ar blf.org.uk/smoking neu ffoniwch ein llinell gymorth ar **03000 030 555**.

Mae'n bwysig iawn gwneud ymarfer corff yn rheolaidd a chael digon o gwsg.

Beth yw'r rhagolygon ar gyfer pobl sydd â sarcoidosis?

Mae Sarcoidosis yn effeithio ar bobl mewn ffyrdd gwahanol iawn:

- gall sarcoidosis aciwt bara am rai wythnosau neu fisoedd.
- Gall sarcoidosis cronig (neu hirdymor) bara am flynyddoedd, ond efallai na fydd yn gwaethygu.

Weithiau, efallai y cewch **byliau** o'ch symptomau a bydd angen triniaeth arnoch chi. Pwl yw pan fydd eich symptomau yn gwaethygu'n sydyn.

Gall sarcoidosis effeithio ar lawer o rannau o'r corff ac, yn ôl gwaith ymchwil, mae modd iddo ddatblygu mewn llefydd nad yw wedi effeithio arnynt o'r blaen. Ond, fel arfer, os cewch bwl o sarcoidosis, bydd yn digwydd yn y rhan o'r corff ble y dechreuodd gyntaf, efo'r un symptomau.

Sut all sarcoidosis effeithio arnoch chi dros amser?

Dros amser, gall sarcoidosis achosi creithio a difrod yn y rhannau hynny o'r corff sydd wedi'u heffeithio. Yn yr ysgyfaint, bydd hyn yn gwneud i chi deimlo'n fwy a mwy byr eich gwynt. Os cewch ddiagnosis yn gynnar, efallai bydd modd trin sarcoidosis i leihau'r difrod neu'r creithio.

Bydd y rhan fwyaf o bobl sydd â sarcoidosis hirdymor yn gwella, yn y pendraw, ac yn byw bywyd actif. Ond, mewn rhai achosion, pan fydd sarcoidosis hirdymor yn gwaethygu, gall fod difrod parhaol i'r rhannau hynny o'r corff sydd wedi'u heffeithio. Gall pobl sydd â sarcoidosis sy'n effeithio ar y galon neu'r ysgyfaint farw o sarcoidosis, ond mae hyn yn anghyffredin.

Mwy o wybodaeth a chymorth

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

Mae gan SarcoidosisUK fwy o wybodaeth am sarcoidosis. Ewch ar wefan SarcoidosisUK (www.sarcoidosisuk.org) neu ffoniwch **020 3389 7221**.

Cysylltwch â ni er mwyn darganfod gymorth 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: FL21 **Fersiwn:** 4

blf.org.uk/sarcoidosis

Adolygiad diwethaf: Ionawr 2020

Adolygiad nesaf: Ionawr 2023

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