



Asthma

Beth yw asthma?

Mae asthma yn gyflwr cyffredin, tymor hir neu gronig. Mae'n effeithio ar ryw bum miliwn o bobl ym Mhrydain. Yn ystod plentyndod mae asthma yn aml yn dechrau, ond gall ddigwydd am y tro cyntaf i rywun o unrhyw oed.

Mae asthma yn effeithio ar y llwybrau anadlu - y tiwbiau sy'n cario aer i mewn ac allan o'ch ysgyfaint. Efo asthma, bydd eich llwybrau anadlu yn sensitif iawn a byddant yn chwyddo ac yn tynhau wrth i chi anadlu unrhyw beth sy'n effeithio ar eich ysgyfaint, fel mwg neu alergenau megis paill. Mae hyn yn gallu achosi i'ch brest deimlo'n dynn a gwichian, a'i gwneud hi'n anoddach i chi anadlu.

Bydd ryw draean o blant sydd ag asthma yn cael problemau pan fyddant yn oedolion. Nid oes gwellhad, ond o gael y driniaeth iawn a'i defnyddio'n gywir, mae'r rhan fwyaf o bobl yn gweld eu bod nhw'n gallu rheoli'u symptomau a byw bywyd normal.

O gymharu, mae clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (*COPD*) fel arfer yn effeithio ar bobl hŷn. Mae *COPD* hefyd yn gallu achosi gwichian, ond mae hyn oherwydd bod y llwybrau anadlu wedi culhau yn fwy parhaol, ar ôl bod yn anadlu rhywbeth llidus (*irritant*) am gyfnod hir - mwg sigarét yw'r un mwyaf cyffredin.

Beth yw gwaith yr ysgyfaint?

Wrth i chi anadlu i mewn, rydych chi'n cymryd aer i mewn i'ch ysgyfaint. Mae ocsigen yn yr aer hwn, sy'n hanfodol ar gyfer popeth mae eich corff chi yn ei wneud. Mae'r ocsigen yn cael ei basio i'ch gwaed, sydd yna'n llifo o gwmpas eich corff.

Mae eich gwaed chi hefyd yn casglu'r cynnyrch gwastraff carbon deuocsid o'ch corff, ac yn mynd â hwn yn ôl i'ch ysgyfaint. Mae eich ysgyfaint yn cael gwared ar garbon deuocsid drwy ei gymysgu efo'r aer rydych chi'n ei anadlu allan.

Beth sy'n digwydd mewn asthma?

Efo asthma, bydd eich llwybrau anadlu yn sensitif iawn a gallant chwyddo. Mae hyn yn achosi i'r cyhyrau o gwmpas eich llwybrau anadlu dynhau, gan wneud eich llwybrau anadlu yn gulach. Gall mwcws hel, gan achosi i'ch llwybrau anadlu fynd yn gulach byth. Gan fod eich llwybrau anadlu yn gul, mae'n anoddach i chi gael aer i mewn ac allan o'ch ysgyfaint.

I rai pobl, bydd eu llwybrau anadlu yn culhau yn aml. I eraill, bydd hyn ond yn digwydd pan fyddant yn anadlu rhywbeth sy'n effeithio ar y llwybrau anadlu ac yn achosi symptomau asthma. Mae mwg tybaco ac awyrgylch llychlyd yn rhai pethau cyffredin sy'n achosi symptomau.

Beth sy'n achosi asthma?

Er nad ydym yn gwybod beth sy'n achosi asthma, rydym yn gwybod bod llawer o bethau sy'n gallu ei wneud yn waeth. Mae asthma yn aml yn rhedeg mewn teuluoedd ac mae mwy o risg i bobl sydd ag alergeddau - yn enwedig y rheiny sy'n iau nag 16 oed.

Gall rhai pobl ddatblygu asthma drwy anadlu sylweddau arbennig dro ar ôl tro, yn enwedig pan fyddant wrth eu gwaith. Mae llawer o gemegau a mathau o lwch yn gallu achosi asthma.

Beth yw'r symptomau?

Dyma rai symptomau asthma:

- byr eich anadl
- y frest yn gwichian
- y frest yn teimlo'n dynn
- tagu

Mae eich corff yn cynhyrchu hormonau o'r enw steroidau sy'n helpu i reoli chwyddo, gan gynnwys chwyddo yn y llwybrau anadlu mewn asthma. Nid yw'r broses hon yn dueddol o ddigwydd wrth i chi gysgu, felly mae asthma yn aml yn waeth gyda'r nos a'r peth cyntaf yn y bore.

Weithiau dim ond ychydig bach bydd y llwybrau anadlu yn culhau, a chymedrol iawn fydd y symptomau. Ond, gall llwybrau anadlu rhai pobl gulhau cymaint fel nad ydynt yn gallu cael digon o ocsigen i mewn i'w hysgyfaint a'u gwaed. Mae hyn yn sefyllfa beryglus iawn lle mae angen sylw meddygol ar frys. Ffoniwch am ambiwlans ar unwaith os oes gennych chi, neu rywun arall, symptomau difrifol.

Sut mae trin asthma?

Mae'r math mwyaf cyffredin o driniaeth yn cael ei chymryd drwy anadlydd (inhaler), sydd hefyd yn cael ei alw'n bwmp neu'n bwffiwr. Yn y rhain, mae dos arbennig o feddyginiaeth rydych chi'n ei chymryd i mewn i'ch llwybrau anadlu wrth anadlu i mewn - mae ychydig o effeithiau neu ddim o gwbl. Mae llawer o wahanol fathau o anadlwyr ond y mathau mwyaf cyffredin yw anadlwyr atal, sy'n ceisio atal symptomau asthma rhag digwydd, ac anadlwyr lleddfu, sy'n lleddfu symptomau asthma pan fyddant yn digwydd.

Mae gwahanol anadlwyr yn gweithio mewn gwahanol ffyrdd. Mae'n bwysig iawn bod eich meddyg neu'r nyrs yn dangos i chi sut i'w ddefnyddio'n gywir. Os na wnewch chi ddefnyddio eich anadlydd yn gywir, ni fydd y feddyginiaeth yn cyrraedd eich llwybrau anadlu a chewch chi mo'r budd mwyaf.

Anadlwyr atal

Yr hyn sydd bwysicaf wrth drin asthma yw rheoli'r chwydd yn eich llwybrau anadlu. Fel arfer, mewn anadlydd atal, mae meddyginiaeth o'r enw steroidau anadlu, sy'n debyg iawn i'r steroidau mae ein cyrff yn eu cynhyrchu. Mae cael mwy o steroidau pob dydd drwy anadlydd, yn helpu i reoli'r chwydd ac yn lleihau symptomau. Mae cymryd eich anadlydd atal ddwywaith y dydd - yn y bore a chyn i chi fynd i'r gwely - yn gallu helpu i atal symptomau.

Anadlwyr lleddfu

Pan fydd eich brest yn gwichian, yn dynn, a phan fyddwch chi'n fyr eich gwynt, fel arfer bydd angen i chi ddefnyddio ail anadlydd i wella'r symptomau hyn. Mewn anadlydd lleddfu fel hyn, mae meddyginiaeth o'r enw gwrthwynebwy beta byrdymor (SABAs) sy'n ymlacio'r cyhyrau o gwmpas y llwybrau anadlu tynn, ac yn gadael i'r llwybrau agor yn lletach. Mae hyn yn ei gwneud hi'n haws i anadlu ac yn lleihau eich symptomau. Y SABA mwyaf cyffredin yw salbutamol, sy'n aml yn cael ei alw'n Ventolin.

Mae anadlydd atal yn gweithio'n sydyn iawn - yn aml mewn eiliadau - ac fel arfer fe fyddwch chi'n gallu teimlo'r budd yn syth. Dim ond pan fydd eich symptomau yn dechrau y mae angen i chi gymryd eich anadlydd lleddfu, a dylech ei gymryd cyn gynted â phosibl pan gewch chi symptomau.

Triniaethau eraill

Yn dibynnu ar ba mor ddifrifol yw eich asthma, gall eich meddyg neu'r nyrs awgrymu mathau eraill o driniaeth, er enghraifft, tabledi neu fath arall o anadlydd.

Beth sy'n gwneud asthma yn waeth?

Mae unrhyw beth sy'n effeithio ar eich llwybrau anadlu a'u chwyddo yn gallu gwneud eich asthma yn waeth. Gallai fod yn haint neu'n rhywbeth rydych chi'n ei anadlu i mewn. Gall yr aer ei hun wneud asthma yn waeth, er enghraifft os ydych chi'n anadlu'n gyflymach neu os yw'r aer yn oer neu'n llaith. Dyma sefyllfaoedd cyffredin sy'n gallu gwneud asthma yn waeth:

- annwyd cyffredin
- alergeddau
- mwg tybaco
- emosiynau cryf
- llygredd aer yn enwedig o draffig

Gall gweithgarwch corfforol, yn enwedig rhedeg mewn tywydd oer, wneud asthma yn waeth. Ond ni ddylech osgoi gwneud ymarfer corff. Mae cymryd eich meddyginiaeth lleddfu cyn gwneud ymarfer corff, yn aml yn gallu atal symptomau.

Mae'r rhan fwyaf o dabledi a moddion yn ddiogel os oes gennych chi asthma. Ond, os oes gennych chi bwysedd gwaed uchel neu angina, dylech osgoi cymryd math o feddyginiaeth o'r enw beta-atalyddion. Mae'r rhain yn gweithio mewn ffordd hollol groes i'ch anadlydd lleddfu a byddant yn achosi symptomau asthma, ac yn atal eich anadlydd lleddfu rhag gweithio'n iawn. Mae hyd yn oed diferion llygaid beta-atalyddion a ddefnyddir i drin glawcoma yn gallu gwaethygu asthma.

Dylai rhai pobl sydd ag asthma osgoi cymryd cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd - sy'n cael eu defnyddio'n gyffredin i leddfu poen, lleihau chwydd a gostwng tymheredd uchel - gan gynnwys aspirin ac ibuprofen. Mae ryw 10 y cant o bobl sydd ag asthma yn gweld bod cymryd y rhain yn gallu gwneud eu symptomau yn waeth yn sydyn ac yn ddifrifol.

Beth i'w wneud os yw eich asthma yn gwaethgu neu'n achosi problemau

Mae'n bwysig i chi sylweddoli pan fydd eich asthma yn gwaethgu er mwyn gallu addasu eich meddyginiaeth neu roi'r driniaeth iawn i chi.

Un o'r arwyddion bod angen i chi addasu eich triniaeth yw os fyddwch chi'n deffro yn ystod y nos neu'n fuan yn y bore yn tagu neu'n teimlo'n wichlyd neu'n fyr eich anadl. Os ydych chi'n wichlyd yn ystod y dydd ac angen defnyddio eich anadlwyr yn amlach na'r arfer, dylech chi drefnu i weld eich meddyg teulu neu nyrs y practis.

Beth yw pwl o asthma?

Yn aml, pan fydd symptomau yn gwaethgu, ac yn enwedig pan fyddant yn ddifrifol ac yn digwydd yn sydyn, bydd pobl yn galw hyn yn 'bwl' o asthma. Ond, nid yw symptomau pob tro yn digwydd yn sydyn, ond yn hytrach yn gwaethgu dros amser. Gellir atal hyn drwy gael y driniaeth gywir a'i chymryd yn iawn.

Bydd y rhan fwyaf o bobl fel arfer yn cymryd dau bwff o'r anadlydd lleddfu pan fydd angen, i wella symptomau. Ond, mae eich anadlydd lleddfu yn ddiogel iawn a gallwch gymryd hyd at 10 pwff os gewch chi bwl drwg o asthma. Gwnewch hyn drwy gymryd un pwff bob 30 eiliad dros gyfnod o bum munud.

Os gewch chi bwl o asthma, a bod eich anadlydd lleddfu ddim yn helpu, neu os ydych chi mor fyr o wynt nes eich bod chi'n cael trafferth siarad, dylech gael sylw meddygol ar frys. Os nad oes neb o gwmpas i fynd â chi yn syth i'r Uned Damweiniau ac Achosion Brys, ffoniwch am ambiwlans neu ofyn i rywun ffonio am un i chi.

Rheoli asthma

Mae asthma yn gyflwr tymor hir y mae angen i'ch meddyg neu'r nyrs ei reoli drwy'r amser. Dylech gael apwyntiadau yn gyson i ofalu bod eich asthma yn cael ei reoli'n dda.

Pan fyddwch chi'n gweld eich doctor neu'r nyrs am eich apwyntiad rheolaidd, byddant yn gofyn i chi chwythu i mewn i ddyfais law fach o'r enw mesurydd llif anadl. Mae'r ddyfais yn mesur y cyflymder mwyaf y gallwch chi chwythu aer allan o'ch ysgyfaint ar ôl cymryd anadl iawn i mewn, sef eich 'llif anadl', ac mae'n dangos pa mor gul yw eich llwybrau anadlu.

Efallai y bydd gofyn i chi fesur eich llif anadl adref a chadw dyddiadur o'ch mesuriadau. Gall hyn ffurfio rhan o 'gynllun gweithredu asthma' y byddwch chi, eich meddyg, neu nyrs y practis, yn cytuno arno er mwyn rheoli eich asthma eich hun. Gofynnwch i'ch meddyg neu'r nyrs am gynllun gweithredu asthma ysgrifenedig, sydd wedi'i lunio'n benodol i'ch symptomau a'ch triniaeth asthma chi.

Cynllun gweithredu asthma, ac apwyntiadau rheolaidd, yw'r ffordd fwyaf effeithiol o gael y canlyniadau gorau i chi. Yn eich apwyntiad adolygu, bydd y meddyg neu'r nyrs yn

edrych ar sut rydych chi'n defnyddio'ch anadlwyr, pa mor aml mae'n rhaid i chi eu cymryd, a pha mor dda mae eich asthma yn cael ei reoli.

Cod: FL7 Fersiwn: 2

Adolygwyd diwethaf: Mehefin 2014

I'w adolygu nesaf: Mehefin 2017

Rydym yn croesawu ymateb i'n gwybodaeth. Er mwyn mynegi eich barn, ac am y fersiwn mwyaf diweddar o'r wybodaeth hon a chyfeiriadau, ffoniwch Linell Gymorth BLF neu ewch i www.blf.org.uk

© British Lung Foundation 2014

