



Diffyg anadl

Mae pawb yn teimlo allan o wynt ar ryw adeg. Mae'r wybodaeth hon i bobl sy'n teimlo allan o wynt ac eisiau gwybod mwy. Mae'n egluro beth allai achosi diffyg anadl ac yn edrych ar ddiffyg anadl dyddiol hirdymor, neu gronig.

Mae hefyd yn egluro sut fydd eich meddyg yn gwneud diagnosis o beth sy'n achosi i chi gollu eich gwynt, a phethau y gallwch chi eu gwneud i helpu'ch hun.

Beth yw diffyg anadl?

Mae pawb yn teimlo allan o wynt ar ryw adeg. Efallai eich bod chi'n colli eich gwynt ar ôl gwneud rhywbeth sy'n gorfforol galed, e.e. ar ôl cerdded yn sydyn i fyny allt serth neu feicio yn gyflym. Dyma'r math o ddiffyg anadl y gallwch ei ddisgwyl a'i reoli.

Yn y daflen hon, mae gwybodaeth am fod allan o wynt pan fydd hi'n anodd neu'n anghyfforddus i chi anadlu, a hynny mwyaf sydyn - diffyg anadl na allwch chi ei reoli.

Os ydi hyn yn digwydd yn sydyn, neu'n digwydd pob diwrnod, mae'n gallu eich dychryn. Bydd pwy bynnag sy'n colli gwynt heb drïo, yn poeni. Gall rhai pobl deimlo embaras. O ganlyniad, efallai byddant yn newid eu hymddygiad a bod yn llai actif. Mae hynny'n gwneud y broblem yn waeth. Weithiau, nid yw pobl yn dweud wrth y meddyg neu'r nyrs eu bod nhw'n teimlo allan o wynt oherwydd eu bod nhw'n teimlo'n gyfrifol a ddim yn sylweddoli bod help ar gael.

Os ydych chi allan o wynt wrth wneud pethau pob dydd, yn cymryd mwy o amser i wneud pethau, neu'n osgoi gwneud pethau o gwbl, ewch at eich meddyg.

Y newyddion da yw bod ffordd o drin achosion diffyg anadl. Hefyd, mae ffyrdd y gallwch chi, a'ch gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, reoli eich diffyg anadl er mwyn cael y gorau o fywyd.

Mae gweithwyr gofal iechyd proffesiynol weithiau'n galw diffyg anadl yn dyspnoea.

Gall diffyg anadl Aciwt, neu dymor byr, ddigwydd yn sydyn. Fel arfer, mae angen ei brofi neu ei drin ar unwaith. Mewn rhai achosion, pan fyddwch chi'n cael pwl arall o gyflwr fel asthma, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), neu fethiant y galon, efallai y bydd hyn yn golygu rhoi triniaeth i'ch hun gan

ddilyn cynllun gweithredu yr ydych chi wedi cytuno arno efo'ch meddyg neu nyrs.

Mae'r daflen yn edrych fwyaf ar ddiffyg anadl dyddiol hirdymor, sy'n cael ei alw'n gronig yn y byd meddygol. Mae'n aml yn datblygu'n raddol ac yn para wythnosau, misoedd neu flynyddoedd.

Beth sy'n achosi diffyg anadl?

Mae teimlo allan o wynt yn symptom. Mae llawer o bethau yn gallu achosi diffyg anadl, ac nid problemau yn eich ysgyfaint sy'n gyfrifol am bob un.

Beth sy'n achosi diffyg anadl aciwt?

Os yw eich diffyg anadl yn aciwt - yn digwydd yn sydyn neu'n fyr dymor ac yn mynd a dod - dylech wneud rhywbeth yn sydyn. Po gynharaf y cewch chi driniaeth, y cyflymaf y gwnewch chi wella.

Dyma achosion mwy cyffredin y math hwn o ddiffyg anadl:

- pwl o asthma. Efallai bod eich brest yn dynn neu'n gwichian, yn hytrach na'ch bod chi'n teimlo allan o wynt.
- pwl o COPD. Efallai eich bod chi'n teimlo mwy allan o wynt a blinedig na'r arfer a'ch bod chi methu rheoli eich diffyg anadl cystal ag o'r blaen.
- emboledd yr ysgyfaint. Sef clotiau yn rhydweliâu'r ysgyfaint sydd wedi teithio o rannau eraill o'ch corff, fel arfer eich coesau a'ch breichiau. Gall y clotiau hyn fod yn fach iawn ac achosi diffyg anadl aciwt. Gall mwy o glotiau gael eu rhyddhau dros amser hir ac achosi i'ch diffyg anadl fynd yn waeth - yn y pendraw, fe fyddwch chi'n colli'ch gwynt pob diwrnod yn hirdymor.
- heintiau ar yr ysgyfaint fel niwmonia a bronchitis.
- Niwmothoracs, sef ysgyfaint sydd wedi datchwyddo (collapsed lung).
- oedema yr ysgyfaint neu dywalltiad hylif yn eich ysgyfaint. Gall hyn fod oherwydd fod eich calon yn methu pwmpio hylif yn effeithlon neu oherwydd clefyd yr afu, canser neu haint. Gall hefyd achosi diffyg anadl hirdymor ond mae posib dadwneud hyn unwaith fyddwch chi'n gwybod beth sy'n ei achosi.
- trawiad ar y galon, sydd hefyd yn cael ei alw'n thrombosis rhydweliâu coronaidd.

- afreolaidd-dra'r galon. Sef rhythm annormal i'r galon. Efallai fyddwch chi'n teimlo bod eich calon yn colli curiad, neu'n cael crychguriadau (palpitations).
- goranadlu neu bwl o banig.

"Cyn belled â'i fod yn gweithio, mae pawb yn cymryd anadlu yn ganiataol. 'Rwan, rydw i'n ymwybodol o bob anadl 'rwy'n ei gymryd, a'i ansawdd. Mae gen i griw da o weithwyr iechyd proffesiynol o fy nghwmpas i helpu, ac mae fy nheulu yn gefn da i mi."

- Cafodd Chris, 69, ddiagnosis COPD wyth mlynedd yn ôl.

Beth sy'n achosi diffyg anadl dyddiol, hirdymor?

Mae'r cyflyrau sy'n achosi diffyg anadl hirdymor yn aml yn gallu cael eu trin, ond nid oes modd dadwneud rhai yn gyfan gwbl. Gyda'r cymorth priodol, gallwch ddysgu rheoli eich diffyg anadl, a byw bywyd yn well. Dyma rai cyflyrau sy'n achosi diffyg anadl hirdymor:

- clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD)
- methiant y galon. Gall hyn fod oherwydd problemau efo rhythm, falffiau neu gyhyrau cardiaidd eich calon.
- Clefyd Interstitaidd yr Ysgyfaint (ILD), gan gynnwys ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint (IPF). Mae'r rhain yn gyflyrau ble mae llid (inflammation) neu feinwe greithiol yn hel yn eich ysgyfaint.
- Alfeolitis alergaidd, ble mae'r ysgyfaint yn cael adwaith alergaidd i rai mathau o lwch rydych chi'n eu hanadlu i mewn.
- clefydau diwydiannol neu alwedigaethol ar yr ysgyfaint fel asbestosis, sy'n cael ei achosi drwy ddod i gysylltiad ag asbestos.
- bronciectasis. Pan fydd eich tiwbiau broncial wedi'u creithio a'u hanffurfio sy'n arwain at gasgliad o fflem a pheswch cronig.
- Dystroffi'r cyhyrau neu myasthenia gravis, sy'n achosi i'r cyhyrau wanio.
- anaemia a chlefyd yr arenau.
- Mae bod yn ordew, ddim yn ffit, a theimlo'n bryderus neu'n isel hefyd yn gallu achosi i chi deimlo'n fyr eich gwynt. Efallai y cewch chi'r problemau hyn ochr yn ochr efo cyflyrau eraill. Mae'n rhaid eu trin nhw er mwyn trin eich diffyg anadl.

Beth fydd yn digwydd pan fydda' i'n gweld fy meddyg?

Efallai na fyddwch chi'n teimlo allan o wynt pan welwch chi eich meddyg oherwydd fe fyddwch chi'n eistedd a 'mond wedi cerdded 'chydig. Felly, mae'n bwysig i chi feddwl sut ydych chi am ddisgrifio eich diffyg anadl, neu dewch â rhywun efo chi all helpu.

Cyngor: os oes gennych chi ffôn efo camera, gallwch recordio'r math o weithgareddau sy'n achosi i chi golli eich anadl, er mwyn dangos i'ch meddyg sut mae'n edrych neu'n swnio.

Dylai eich meddyg ofyn i chi beth rydych chi'n gobeithio wnaiff ddigwydd yn eich apwyntiad cyntaf. Os ddim, rhowch wybod iddynt a chytuno ar beth sy'n bosib yn yr amser sydd gennych efo'ch gilydd.

Gall gymryd amser i wneud diagnosis o ddiffyg anadl dyddiol hirdymor oherwydd bydd rhaid ystyried pob achos posibl. Efallai bydd angen i'r meddyg neu weithiwr iechyd proffesiynol arall ofyn i chi ailadrodd profion a rhoi cynnig ar wahanol driniaethau cyn bod yn siŵr o'r achos. Mae'n debyg hefyd y bydd angen cael nifer o gyflyrau a ffactorau dan reolaeth, felly dylech chi a'ch gweithiwr iechyd drafod gosod blaenoriaethau a nodau.

Oes posib mesur diffyg anadl?

Sgôr diffyg anadl y Cyngor Ymchwil Feddygol (MRC) yw'r raddfa sy'n cael ei defnyddio'n fwyaf cyffredin gan feddygon ac arbenigwyr i fesur diffyg anadl. Pan fyddwch chi'n gweld eich gweithiwr iechyd, dylent ddangos y siart hwn i chi pan fyddan nhw'n eich holi am eich diffyg anadl. Mae'n gweithio'n dda oherwydd mae'n dangos beth mae eich diffyg anadl yn eich rhwystro rhag gwneud. Dewiswch y radd sy'n disgrifio chi, pan rydych chi ar eich gorau.

Mae'n bwysig hefyd i chi ddweud beth roeddech chi'n arfer gallu ei wneud; y pethau mae pobl eich oed chi sy'n byw o'ch cwmpas chi yn gallu gwneud na fedrwch chi mo'u gwneud, a beth ydych eisiau gallu ei wneud o ddydd i ddydd. Defnyddiwch lefydd lleol fel gorsaf bws, siop ac allt pan rydych chi'n siarad efo'ch meddyg neu'r nyrs oherwydd mae hyn yn ddefnyddiol i'w nodi yn eich nodiadau. Gan eu bod nhw'n lleol, bydd eich disgrifiad yn golygu rhywbeth iddynt.

Efallai mai un peth sy'n achosi i chi golli'ch anadl pob diwrnod ar hyn o bryd, ond mae'n bwysig sylweddoli y gallwch chi ddatblygu achosion eraill dros amser. Os bydd pethau'n newid, mae'n bwysig i chi drafod efo'ch gweithiwr proffesiynol a oes rhywbeth arall allai gael ei drin hefyd.

Graddfa Diffyg Anadl yr MRC

Gradd	Graddfa diffyg anadl mewn perthynas â gweithgareddau
1	Diffyg anadl ddim yn broblem, dim ond wrth wneud ymarfer corff egniol
2	Byr o wynt wrth frysio ar dir lefel neu gerdded fyny ychydig o

	allt
3	Cerdded yn arafach na'r rhan fwyaf o bobl ar dir lefel, stopio ar ôl ryw filltir, neu'n stopio ar ôl 15 munud o gerdded ar ei gyflymder ei hun
4	Stopio am wynt ar ôl cerdded ryw 100 llath neu ar ôl ychydig funudau ar dir lefel
5	Rhy fyr o wynt i adael y tŷ, neu'n fyr o wynt wrth ddadwisgo

Rhai cwestiynau y dylai eich meddyg eu gofyn i chi:

- Ers pryd ydych chi wedi bod yn teimlo allan o wynt, a pha mor sydyn ddigwyddodd hyn?
- Ydi o'n mynd a dod, neu yno o hyd?
- A oes unrhyw batrwm i'r diffyg anadl?
- Ydi o'n dechrau neu'n gwaethygu ar adeg neilltuol o'r dydd?
- Ydi o'n dechrau neu'n gwaethygu wrth orwedd?
- Ydach chi'n ysmegu?
- Beth yw eich gwaith neu swydd?
- A yw eich diffyg anadl yn digwydd ar adegau penodol yn y gwaith?
- Oes unrhyw beth yn ei achosi? Er enghraifft, paill, anifeiliaid anwes neu feddyginiaeth?
- Oes gennych chi hanes o glefyd y galon, ysgyfaint neu thyroid, neu anaemia?
- Ydach chi wedi gwneud unrhyw newidiadau yn eich bywyd oherwydd eich diffyg anadl?
- Ydach chi'n teimlo'n bryderus neu'n ofnus, yn isel neu'n anobeithiol?
- Beth ydach chi wedi'i wneud i geisio ymdopi efo sut ydach chi'n teimlo?

Beth allai eich meddyg ei wneud i helpu efo'r diagnosis:

- Cymryd eich pwysedd gwaed, tymheredd, curiad a rhythm y galon, faint o weithiau rydych chi'n cymryd anadl pob munud, a lefelau ocsigen yn eich gwaed drwy ddefnyddio synhwyrdd ar eich croen.
- Gwneud ambell i brawf chwythu. Mae'r rhain yn cynnwys prawf anadl carbon monocsid gan ddefnyddio monitor i weld a ydych chi wedi anadlu mwg neu aer llygredig, a phrawf o'r enw microsbirymetreg. Gofynnir i chi chwythu'n galed i mewn i beiriant am ychydig o eiliadau. Bydd yn dangos os yw eich llwybrau anadlu

yn gul.

- Gwrando ar synau yn dod o'ch brest, ac edrych ar sut mae eich brest yn symud wrth i chi anadlu.
- Mesur eich taldra, pwysau, canol a mynegai Mäs y Corff.
- Edrych ar eich pen, eich gwddf a'ch ceseiliau i weld os yw eich chwarennau lymff wedi chwyddo.
- Edrych ar eich calon ac edrych os yw hylif yn hel yn eich fferau neu yn eich ysgyfaint.
- Edrych ar eich ewinedd, sydd weithiau yn rhoi cliw i'r hyn sy'n bod.
- Edrych ar eich croen a'ch cymalau i helpu efo unrhyw ymchwiliad pellach.
- Efallai bydd eich meddyg yn gweld arwyddion eich bod yn teimlo'n bryderus neu'n isel, ac yn gofyn i chi lenwi holiadur syml.

Efallai bydd rhaid i chi fynd am fwy o brofion yn y feddygfa, canolfan brofi leoli, neu ysbyty, fel:

- Pelydr-X ar eich brest.
- Prawf sbirometreg. Sef prawf chwythu i weld sut mae eich ysgyfaint yn gweithio.
- electrocardiograff neu ECG. Os yw eich diffyg anadl yn digwydd bob hyn a hyn, efallai y gofynnir i chi wisgo recordydd symudol am 24 awr, neu saith diwrnod, i recordio gweithgarwch trydanol eich calon.
- Profion gwaed i edrych am unrhyw anaemia, problemau thyroid, iau, arenau, alergedd a'r galon.

Beth allai wneud i reoli fy niffyg anadl?

Dylech chi a'ch meddyg weithio efo'ch gilydd i drin yr achosion a cheisio rheoli eich diffyg anadl. Gall eich meddyg awgrymu cymorth addas i chi, ac efallai gwneud cynllun efo chi i reoli eich diffyg anadl yn well.

Dyma bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu'ch hun:

- Os ydych chi'n ysmegu, gofynnwch am help i roi'r gorau iddi. Mae tystiolaeth dda iawn bod gennych chi well siawns o roi'r gorau iddi yn y tymor hir os ewch chi i weld rhywun sydd wedi cael hyfforddiant ar helpu pobl roi'r gorau i ysmegu, a hynny ar ben cymryd therapi disodli nicotin ac/neu feddyginiaethau sy'n gwneud i

chi beidio â bod eisiau ysmegu.

- Cael brechiad ffliw pob blwyddyn.
- Rhoi cynnig ar dechnegau anadlu. Gallwch ddefnyddio amryw o dechnegau i helpu reoli eich anadlu. Drwy ymarfer y rhain a'u defnyddio pob diwrnod, byddant yn eich helpu chi pan fyddwch chi'n actif ac yn colli eich gwynt. Byddant hefyd yn eich helpu chi i ymdopi os byddwch chi'n mynd yn fyr eich gwynt yn sydyn. Dyma rai enghreifftiau:
 - Chwythu wrth fynd: anadlu allan pan rydych yn gwneud ymdrech fawr, megis sefyll, ymestyn neu blygu.
 - Anadlu drwy grychu gwefusau: anadlu allan efo'ch gwefusau wedi'u crychu fel petaech chi'n chwibanu.

Mae Cymdeithas Ffisiotherapyddion Siartredig mewn Gofal Anadlu yn cyhoeddi taflenni i gleifion ar ymarferion anadlu i leihau diffyg anadl. Maen nhw ar gael ar www.acprc.org.uk/publications neu drwy ffonio ein llinell gymorth.

- Byddwch yn fwy corfforol actif. Gall hyn olygu cerdded, garddio, mynd â'r ci am dro, gwneud gwaith tŷ neu nofio yn ogystal â mynd i'r gym. Os oes gennych chi gyflwr ar yr ysgyfaint, gall eich meddyg eich anfon ar raglen adsefydlu cleifion yr ysgyfaint (PR). Os oes gennych chi broblem efo'ch calon, mae rhaglenni adsefydlu cleifion y galon ar gael. Mae'r dosbarthiadau hyn yn helpu chi i reoli eich diffyg anadl, eich gwneud chi'n fwy ffit, ac ar ben hynny, maen nhw'n llawn hwyl. Os ydych chi'n colli eich anadl oherwydd diffyg ffitrwydd, gofynnwch i'r meddyg neu'r nyrs am gynlluniau cyfeirio lleol sy'n helpu pobl sydd eisiau bod yn fwy actif.
- Yfwch a bwytwch yn iach a rheoli eich pwysau. Gall eich meddyg eich helpu i weld pa bwysau ddylech chi fod. Os ydych chi'n cario gormod o bwysau, mae'n gofyn am fwy o ymdrech i anadlu a symud, a bydd hi'n anoddach i chi reoli'r teimlad o golli'ch gwynt. Os oes gennych chi diabetes, gofynnwch sut allwch chi ddysgu i helpu rheoli eich pwysau a bwyta diet mwy cytbwys. Gall y meddyg neu'r nyrs eich helpu i ddod o hyd i wasanaethau cefnogi bwyta'n iach.
- Ewch am driniaeth os ydych chi'n teimlo dan straen neu'n bryderus. Os nad oes clinig diffyg anadl arbennig yn eich ardal sy'n gallu rhoi'r math yma o gymorth, gofynnwch i'ch meddyg eich anfon at gwnselydd neu seicolegydd clinigol a fydd yn gallu helpu. Weithiau, gall meddyginiaeth helpu hefyd, felly siaradwch efo'ch meddyg am hyn.
- Defnyddiwch y feddyginiaeth iawn yn y ffordd iawn.
 - Mae anadlwyr (inhalers) yn cael eu defnyddio i drin rhai mathau o ddiffyg anadl. Os oes gennych chi un, gofalwch eich bod chi'n gwybod sut i'w ddefnyddio'n iawn. Peidiwch â bod ofn gofyn cael trio gwahanol fathau os nad ydych chi'n hoffi'r un sydd gennych chi. Defnyddiwch nhw yn union fel y dywedwyd wrthy'ch chi. Gofynnwch i'r meddyg neu'r nyrs

am ddisgrifiad ysgrifenedig o sut i reoli'r cyflwr sydd gennych ar eich ysgyfaint.

- Os ydych chi'n cymryd tabledi neu gapsiwlau neu hylifau i reoli eich anadlu, ydych chi'n gwybod pam eich bod chi'n eu cymryd nhw? Os ddim, gofynnwch i'ch gweithiwr iechyd proffesiynol neu fferylllydd. Os yw eich diffyg anadl yn digwydd oherwydd methiant y galon, efallai bydd angen i chi newid eich triniaeth yn ôl eich pwysau a faint mae eich fferau yn chwyddo. Gofalwch fod gennych chi gynllun ar bapur a'ch bod chi'n ei ddeall.
- Efo clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint, efallai bod gennych chi becyn achub fel eich bod chi'n gallu dechrau triniaeth yn fuan os gewch chi bwl. Rhaid cael cynllun gweithredu ysgrifenedig i gyd-fynd â'r pecyn, a rhaid i chi ddeall a chytuno efo hwn.

Ydi ocsigen yn gallu helpu?

Yn ôl tystiolaeth, ni fydd ocsigen yn helpu eich diffyg anadl os bydd y lefelau ocsigen yn eich gwaed yn normal. Ond, os oes gennych chi gyflwr sy'n golygu bod lefel yr ocsigen yn eich gwaed yn isel, gall triniaeth ocsigen wneud i chi deimlo'n well a byw yn hirach. Gall eich meddyg eich anfon i gael cyngor a phrofion. Dylech gael eich gweld gan dîm arbenigol a fydd yn edrych ar eich anghenion a gofalu eich bod yn defnyddio ocsigen yn ofalus. Byddant yn monitro eich defnydd o ocsigen ac yn newid eich presgripsiwn yn ôl eich anghenion. Peidiwch byth â defnyddio ocsigen heb gael cyngor arbenigol.

Cod: FL7 Fersiwn: 2

Adolygydd diwethaf: Tachwedd 2014

I'w adolygu nesaf: Tachwedd 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 2015

