Deall Colitis a Chlefyd Crohn

Deall Colitis Briwiol a Chlefyd Crohn...

Os ydych wedi cael diagnosis o Golitis Briwiol neu Glefyd Crohn yn ddiweddar, efallai mai eich ymateb cyntaf oedd teimlad o ryddhad bod gennych o'r diwedd ddiagnosis sy'n esbonio pam eich bod wedi bod yn teimlo mor flinedig ac anhwylus. Efallai bod llawer o gwestiynau yn mynd trwy eich meddwl ynghylch byw gydag afiechyd a allai effeithio arnoch am weddill eich bywyd. Gobeithio y bydd y daflen hon yn eich helpu i ddeall mwy am eich cyflwr, sut gallwch chi'ch helpu eich hun, a'r mathau o driniaethau y gallwch ddisgwyl i'ch meddyg eu rhagnodi ar eich cyfer.

Beth yn union yw Colitis Briwiol a Chlefyd Crohn?

Caiff y ddau afiechyd eu cynnwys dan yr enw Clefyd Llid y Coluddyn (Imflammatory Bowel Disease – IBD), oherwydd yn y ddau gyflwr mae'r coluddion yn chwyddo ac yn mynd yn llidus a briwiog. Gall y symptomau gynnwys poen yn yr abdomen (y bol), colli pwysau, dolur rhydd (weithiau gyda gwaed neu fwcws) a blinder. Gall rhai pobl hefyd brofi chwyddo yn y cymalau, briwiau ceg, llygaid llidus neu frech ar y corff. Bydd difrifoldeb y symptomau yn amrywio o berson i berson a gallant waethygu neu wella ar wahanol gyfnodau. Bydd llawer o gleifion yn profi rhai cyfnodau o wellhad dros dro pan fyddant yn rhydd o'r symptomau.

Ceir gwahaniaethau rhwng Colitis Briwiol a Chlefyd Crohn, sy'n effeithio ar y math o driniaeth a gynigir i chi.

	COLITIS BRIWIOL	CLEFYD CROHN
Man yr Effeithir arno	Dim ond y coluddyn mawr (perfeddyn mawr).	Unrhyw ran o'r system dreulio o'r geg i'r anws.
Llid	Dim ond leinin mewnol y coluddyn sy'n llidus	Gall pob haen o leinin y coluddyn fod yn llidus.

Weithiau dim ond ar y rectwm y bydd Colitis Briwiol yn effeithio; bryd hynny gelwir ef yn Proctitis

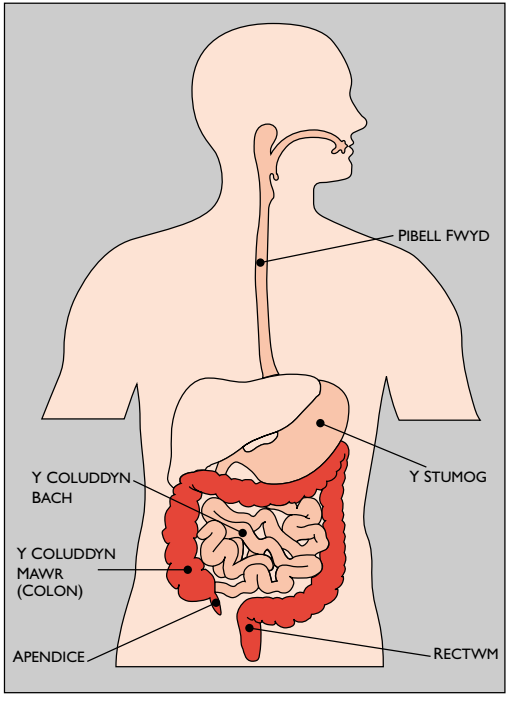
Weithiau mae pobl yn drysu rhwng Clefyd Llid y Coluddyn (Inflammatory Bowel Disease – IBD) a Syndrom Coluddyn Llidus (Irritable Bowel Syndrome – IBS). Mae'r ddau gyflwr yn eithaf gwahanol ac felly hefyd y dulliau o'u trin.

Pa brofion a ddefnyddir i gadarnhau'r diagnosis o Golitis Briwiol neu Glefyd Crohn?

Nid oes unrhyw brofion gwaed a all, ar eu pen eu hunain, gadarnhau bod Colitis Briwiol neu Glefyd Crohn ar rywun, ond defnyddir profion gwaed i chwilio am anemia a diffyg fitaminau a mineralau, ac i fesur pa mor ddifrifol yw'r llid.

Fel rheol byddwch yn cael archwiliadau pelydr x i helpu i gadarnhau'r diagnosis drwy ddangos pa ran o'ch coluddion sydd wedi'i heffeithio a pha mor actif yw'r clefyd. Efallai y bydd y meddyg hefyd yn penderfynu archwilio eich rectwm gan ddefnyddio naill ai sigmoidoscope, sef tiwb anhyblyg neu hyblyg â golau sy'n ei gwneud hi'n bosibl i weld i mewn i'r rectwm a phen isaf y coluddyn mawr, neu colonoscope, sef tiwb hyblyg hirach.

Yn aml gall gymryd amser i gadarnhau'r diagnosis o Golitis Briwiol neu Glefyd Crohn, gan ei bod hi'n angenrheidiol yn gyntaf i gau allan y posibilrwydd o glefydau eraill megis heintiadau penodol ar y coluddion.



Beth sy'n achosi Colitis Briwiol a Chlefyd Crohn?

Er bod llawer o waith ymchwil wedi bod, hyd yma nid oes neb yn gwybod beth yw'r achosion. Cafwyd llawer o awgrymiadau megis firysau, bacteria, deiet, straen ac ysmygu, ond nid oes tystiolaeth bendant bod unrhyw un o'r rhain yn achosi Clefyd Llid y Coluddyn.

Pwy sy'n cael ei effeithio gan yr afiechydon hyn?

Mae rhyw 150,000 o bobl yn y DU yn dioddef o Golitis Briwiol neu Glefyd Crohn. Gall yr afiechydon ddigwydd i bobl o bob oedran, ond maent gan amlaf yn dechrau rhwng 15 a 40 oed. Ceir dros 8,000 o achosion newydd bob blwyddyn ac mae ymchwil wedi dangos bod nifer y bobl sydd â Chlefyd Crohn wedi bod yn codi, yn enwedig ymhlith pobl ifanc. Mae'r ddau gyflwr i'w cael ledled y byd, ond maent yn fwy cyffredin yn y Byd Gorllewinol.

Sut caiff Colitis Briwiol ei drin?

Mae sut caiff Colitis Briwiol ei drin yn dibynnu ar raddau a difrifoldeb y cyflwr. Gellir trin ymosodiad ysgafn drwy roi steroidau yn uniongyrchol yn y rectwm (drwy enemâu neu dawddgyffuriau). Gellir ategu'r driniaeth hon drwy roi steroidau drwy'r geg i helpu i leihau'r llid yn y coluddyn. Yn aml caiff cyffur o'r enw sulphasalazine ei ragnodi i leihau'r siawns o ail bwl, a gall hefyd helpu i drin achos ysgafn o Golitis Briwiol. Bellach mae cynhwysyn gweithredol sulphasalazine wedi'i fformiwleiddio yn mesalazine ac olsalazine a defnyddir y cyffuriau hyn fwyfwy yn lle sulphasalazine. Weithiau, gall rhwymedd poenus fod yn broblem a gellir rhagnodi moddion gweithio i roi rhyddhad i'r claf.

Ar gyfer ymosodiadau difrifol, weithiau bydd rhaid cael triniaeth mewn ysbyty. Yn y fan honno gellir rhoi steroidau yn uniongyrchol mewn gwythïen, ynghyd â hylifau os yw'r claf yn dioddef o ddadhydradu. Os nad yw cyffuriau yn gweithio'n effeithiol a bod yr ymosodiad o Golitis Briwiol yn un difrifol iawn, efallai yr awgrymir llawdriniaeth yn y pen draw i dynnu rhan neu'r cyfan o'r coluddyn mawr. Fel rheol, bydd amser ar gael i hyn gael ei drafod yn llawn â'r claf, teulu'r claf a'r meddyg, ac efallai y bydd cyfle i siarad â nyrs gofal-stoma neu glaf sydd eisoes wedi cael llawdriniaeth.

Gall llawdriniaeth o'r fath ddileu'r posibilrwydd o symptomau pellach, ac mae rhai pobl yn darganfod eu bod yn gallu dygymod yn well â'r dewis o gael 'stoma' (ileostomi) neu 'goden' nag oeddent â symptomau'r Colitis Briwiol yr oeddent yn eu profi cyn hynny. (Ceir mwy o wybodaeth ynghylch hyn yn y llyfryn ar Golitis Briwiol sydd ar gael i aelodau NACC).

Sut caiff Clefyd Crohn ei drin?

Mae sut caiff Clefyd Crohn ei drin yn dibynnu ar ba ran o'r perfeddyn a faint ohono sydd wedi ei effeithio. Dim ond triniaeth i reoli symptomau'r dolur rhydd fydd ei hangen ar rai pobl, a gellir rhagnodi tabledi megis codin ffosffad iddynt.

Y ffordd orau o drin llid actif yw rhoi cyffuriau steroid sy'n lleihau'r chwyddo a'r poen a achosir gan y llid. Gall steroid o'r enw budesonide fod yn addas i rai cleifion ac efallai y bydd yn achosi llai o sgil effeithiau na prednisolone. Gellir trin llid ysgafn gyda mesalazine neu sulphasalazine.

Weithiau gall Clefyd Crohn achosi rhwystrau yn y coluddyn ac, os nad yw'r triniaethau meddygol yn gweithio, efallai y bydd llawdriniaeth yn cael ei hystyried. Ceir dau opsiwn: os oes rhannau o'r coluddyn yn llidus iawn, gellir tynnu'r rhain ac yna cysylltu'r meinweoedd iach gyda'i gilydd. Gelwir triniaeth o'r fath yn echdoriad. Gall pobl eraill fod â rhannau o'r coluddyn bach sydd wedi culhau, a gellir cael llawdriniaeth i ledu neu ymestyn y rhannau hynny i ryddhau'r rhwystr.

Ceir rhai pobl a all fod â Chlefyd Crohn difrifol yn eu colon (coluddyn mawr) ac nad yw eu symptomau yn ymateb i driniaeth cyffuriau. Efallai y bydd llawdriniaeth i dynnu'r colon yn cael ei hawgrymu yn y pen draw fel modd o ddileu symptomau o'r fath. (Ceir mwy o wybodaeth ynghylch hyn yn y llyfryn ar Glefyd Crohn sydd ar gael i aelodau NACC.)

Pa mor bwysig yw fy neiet?

Mae bwyta deiet cytbwys iach gyn bwysiced i berson sydd â Cholitis Briwiol neu Glefyd Crohn ag i unrhyw un arall. Yn ystod ymosodiad difrifol, mae'n arbennig o bwysig bwyta'n dda i wneud iawn am y maetholion sy'n cael eu colli. Os gwelwch eich bod yn gallu bwyta deiet cymysg cyffredin heb unrhyw effeithiau gwael, parhewch i wneud hyn.

Efallai y gwelwch fod rhai bwydydd fel pe baent yn gwneud eich dolur rhydd yn waeth, megis ffrwythau, cnau, bwydydd sbeislyd neu fwydydd llawn braster. Os yw'n ymddangos bod y rhain yn effeithio arnoch, mae'n werth lleihau faint yr ydych yn ei fwyta neu osgoi'r bwydydd hyn yn gyfan gwbl.

Ceir rhai gwahaniaethau deietegol rhwng rheoli Colitis Briwiol a Chlefyd Crohn. Yn achos Clefyd Crohn, gall sensitifrwydd i fwydydd arbennig fod yn ffactor sy'n gwaethygu'r cyflwr a gall rhai cleifion gael eu cynghori gan eu meddyg i fynd ar ddeiet arbennig am gyfnod i weld a oes yna rai bwydydd sy'n gwaethygu'r cyflwr.

Nid yw rhoi seibiant i'r colon o gymorth gyda Cholitis Briwiol, ond gall helpu gyda Chlefyd Crohn. Caiff bwydydd hylifol elfennol eu cymryd, sy'n cael eu hamsugno mor dda fel mai ychydig o waddodion sy'n cyrraedd y colon. Mae hyn yn rhoi seibiant i'r coluddyn a gall helpu i leihau'r llid.

Mae rhai pobl sydd â Chlefyd Crohn yn agored i ddatblygu diffygion deietegol penodol o ganlyniad i anhawster i amsugno maetholion arbennig. Unwaith y nodir y diffygion hyn, gellir eu cywiro drwy gymryd yr ychwanegion deietegol priodol. Yn achos Colitis Briwiol, gall colli gwaed arwain at anemia (lleihad yn yr haemoglobin sy'n cludo ocsigen yn y celloedd gwaed coch), y gellir ei drin drwy gymryd ychwanegiad haearn os oes angen.

Ar hyn o bryd, nid oes tystiolaeth i awgrymu bod angen fitaminau ychwanegol neu ychwanegion bwyd arbennig ar y rhan fwyaf o bobl sydd â Cholitis Briwiol neu Glefyd Crohn.

Rhagor o wybodaeth?

Nawr eich bod wedi darllen y daflen hon, efallai eich bod yn dymuno gwybod rhagor am fyw gyda Cholitis Briwiol neu Glefyd Crohn. Mae gan NACC lyfrynnau ar y ddau gyflwr, Bwyd a Chlefyd Llid y Coluddyn a'r cyffuriau a ddefnyddir. Gallwch gael y rhain drwy ymuno â NACC gan ddefnyddio'r ffurflen sydd ynghlwm.

Cafodd y llyfryn hwn ei baratoi gan NACC i gynnig cyngor cyffredinol ar y pwnc, ac ni fwriadwyd iddo ddisodli cyngor penodol gan eich meddyg teulu.

National Association for Colitis and Crohn's Disease (NACC)
4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Hertfordshire, AL1 5HH
Gwybodaeth: 0845 130 2233 Gweinyddol: 01727 830038 Ffacs: 01727 862550
Llinell Gymorth NACC: 0845 130 3344 Gwefan: www.nacc.org.uk E-bost: nacc@nacc.org.uk

© NACC 2003 Rhif Elusen Gofrestredig: 282732

Ffurflen gais am aelodaeth o NACC

Rhaid i chi fod yn 16 oed neu'n h?n i ddod yn aelod o NACC. Mae croeso i rieni ymuno ar ran plentyn a gallant ein hawdurdodi i argraffu Cerdyn Methu Aros yn enw'u plentyn. I wneud hynny, llenwch y manylion yn yr adran ar waelod y ffurflen hon.

PRIF LYTHRENNAU OS GWELWCH YN DDA

Eich cyfenw | Enwau cyntaf | Teitl

Cyfeiriad

Côd post

Rhif ffôn | Dyddiad Geni | Dyddiad Diagnosis

Gwaith ar hyn o bryd/cynt | Sut clywsoch chi am NACC?

A ydych yn rhoi eich caniatâd i ni roi gwybod i'r Grwpiau NACC perthnasol am eich aelodaeth er mwyn iddyn nhw allu anfon manylion eu gweithgareddau atoch chi?.

☐ Ydw ☐ Nac ydw

P'un ydych chi:

☐ claf ☐ rhiant sy'n gwneud cais ar ran plentyn ☐ perthynas arall ☐ cyfaill ☐ gweithiwr iechyd proffesiynol

Salwch:

☐ Clefyd Crohn ☐ Colitis Briwiol ☐ Proctitis Arall _____

Tanysgrifiad Aelodaeth

Gofynnir i aelodau newydd dalu £12 am eu blwyddyn gyntaf i helpu i dalu costau'r llyfrynnau a ddarperir. £10 y flwyddyn yw tâl adnewyddu tanysgrifiad ar hyn o bryd. Gall aelodau newydd sydd ar incwm is oherwydd eu hiechyd neu amgylchiadau gwaith ymaelodi ar y tâl is o £10. Rydym bob amser yn croesawu rhoddion ychwanegol i helpu gwaith y Gymdeithas. (Gofynnir i aelodau tramor dalu £15 am y flwyddyn gyntaf a £12 wedi hynny, drwy ddrafft sterling.)

Tanysgrifiad (£12 or £10) £ _____ Rhodd i NACC £ _____ Cyfanswm £ _____

Ydych chi wedi bod yn aelod o NACC o'r blaen? ☐ Ydw ☐ Nac ydw

Cofrestrwch fi yn aelod o NACC. Rwy'n awdurdodi NACC i gadw'r wybodaeth bersonol yr wyf wedi ei darparu ar y ffurflen hon a'i defnyddio mewn cysylltiad â'm haelodaeth.

Llofnodwyd Dyddiad

Os ydych yn rhiant sy'n gwneud cais ar ran plentyn, neu'n berthynas i glaf, efallai y byddai'n well gennych roi ei enw ef/ei henw hi i'w argraffu ar y Cerdyn Methu Aros. Yn achos oedolyn, rhaid iddo/iddi lofnodi isod i gadarnhau y cawn ni gadw gwybodaeth bersonol amdano/amdani. Yn yr un modd, rhaid i rieni lofnodi ar ran eu plentyn.

Enw llawn y Plentyn neu'r Claf

Dyddiad Geni | Salwch | Dyddiad y Diagnosis

Rwy'n cadarnhau y gall NACC roi'r wybodaeth uchod amdanaf i/fy mhlentyn i'r Grwpiau NACC perthnasol. ☐ Ydw ☐ Nac ydw

Rwy'n cadarnhau y gall NACC gadw'r wybodaeth uchod amdanaf i/fy mhlentyn. ☐ Ydw ☐ Nac ydw

At ddefnydd y swyddfa Derbyn Rhif Gr ŵp Ardal

Llofnod:
(Y claf a enwir uchod, neu riant plentyn)

National Association for Colitis and Crohn's Disease

4 Beaumont House, Sutton Road, St Albans, Herts, AL1 5HH. Gwybodaeth: 01727 844296 Gweinyddol: 01727 830038

Mae angen y wybodaeth bersonol y gofynnir amdani ar y ffurflen hon ar NACC i'ch cofrestru yn aelod o'r Gymdeithas ac anfon gwybodaeth sy'n berthnasol i'ch aelodaeth atoch. Gellir cael datganiad o Bolisi a Gweithdrefnau Gwarchod Data NACC gan y Cyfarwyddwr.

Ynglŷn â'r Gymdeithas

Sefydlwyd NACC yn gymdeithas genedlaethol yn 1979 ac erbyn hyn mae ganddi bron i 30,000 o aelodau a 70 o grwpiau drwy'r Deyrnas Unedig. Rydym yn croesawu aelodau sy'n dioddef o Golitis Briwiol neu Glefyd Crohn, eu teuluoedd a'u cyfeillion, gweithwyr iechyd proffesiynol ac unrhyw un sy'n cefnogi amcanion y Gymdeithas.

Mae **aelodau'n** cael **llythyr newyddion** chwarterol, a gallant ofyn am lyfrynnau amrywiol. Mae taflenni gwybodaeth ar gael hefyd, yn ogystal â gwefan NACC

(www.nacc.org.uk). Mae NACC yn rhoi cerdyn **Aelodaeth a 'Methu Aros'** ar y cyd a gaiff ei adnewyddu'n flynyddol. Mae'r cerdyn yn dwyn y neges 'Helpwch plîs: oherwydd salwch nad yw'n heintus, mae angen t ŷ bach ar frys ar ein haelod'.

Gwirfoddolwyr lleol sy'n rhedeg Grwpiau NACC ac maent yn cynnig cyfarfodydd addysgu neu gefnogi, cyhoeddusrwydd lleol, gweithgareddau codi arian a chyswllt lleol. Mae gan bob Gr ŵp Ymgynghorydd Meddygol.

Mae Rhwydwaith **Smilie's People** yn rhoi cefnogaeth i deuluoedd lle mae plentyn ifanc yn dioddef o Glefyd Crohn neu Golitis Briwiol. Mae gwasanaethau eraill yn cynnwys **Llinell Gymorth NACC, sef** rhwydwaith cenedlaethol o wirfoddolwyr sy'n cynnig gwasanaeth cymorth cefnogol a chyfrinachol ar y ffôn, **Llinell Wybodaeth** ar gyfer ymholiadau ffeithiol, a **Chronfa Les** sy'n rhoi grantiau i'r rhai sydd mewn angen oherwydd Clefyd Llid y Coluddyn. Ceir gwybodaeth hefyd am **fudd-daliadau i'r anabl**.

Mae aelodau NACC wedi cyfrannu £3 miliwn i gyllido prosiectau ymchwil mewn ysbytai ar hyd a lled y wlad. Mae ein **Cronfa Ymchwil** yn cyfrannu at brosiectau newydd bob blwyddyn.

Tanysgrifiad Aelodaeth

Gofynnir i aelodau newydd dalu £12 am eu blwyddyn gyntaf i helpu i dalu costau'r llyfrynnau a ddarperir. £10 y flwyddyn yw tâl adnewyddu aelodaeth ar hyn o bryd. Gall aelodau newydd sydd ar incwm is oherwydd eu hiechyd neu amgylchiadau gwaith ymuno ar y tâl is o £10. Rydym bob amser yn croesawu rhoddion i helpu gwaith y Gymdeithas.