



Emboledd ysgyfeiniol

Darllenwch fwy am emboledd ysgyfeiniol, yr achosion a'r symptomau i edrych amdanynt, a sut i leihau eich siawns o gael un.

Beth yw emboledd ysgyfeiniol?

Mae emboledd ysgyfeiniol yn digwydd pan fydd llestr gwaed yn eich ysgyfaint wedi cau. Y rhan fwyaf o'r amser, clot gwaed sy'n achosi hyn.

Mae'n gyflwr difrifol oherwydd gall achosi gwaed rhag cyrraedd eich ysgyfaint. Gall triniaeth feddygol gyflym achub bywyd.

Beth yw'r symptomau?

Weithiau, mae'n anodd adnabod symptomau emboledd ysgyfeiniol oherwydd gallant amrywio rhwng gwahanol bobl. Y prif symptomau yw poen yn y frest, teimlo'n fyr eich gwynt, tagu a theimlo'n benysgafn neu lewygu hyd yn oed.

Os oes gennych chi, neu rywun rydych chi'n gofalu amdano, gyfuniad o'r symptomau hyn:

- poen yn y frest
- diffyg anadl
- tagu, gan gynnwys tagu gwaed
- teimlo'n chwil neu'n benysgafn

Peidiwch â meddwl ddwywaith: ffoniwch 999 am ambiwlans.

Mae clot gwaed yn eich coes yn gallu torri'n rhydd a theithio i'ch ysgyfaint, felly mae'n bosib y cewch arwyddion rhybudd eraill fel coes boenus, goch, sydd wedi chwyddo. Gofynnwch i'ch meddyg neu ewch i'r uned damweiniau ac achosion brys yn yr achos hwn.

Beth sy'n achosi emboledd ysgyfeiniol?

Y rhan fwyaf o'r amser, clot gwaed sy'n teithio i fyny o un o'r gwythiennau dwfn yn eich coesau sy'n achosi emboledd ysgyfeiniol. Thrombosis gwythien-ddofn (DVT) yw'r enw ar y math hwn o glot.

Yn aml, nid ydym yn gwybod beth sy'n achosi emboledd ysgyfeiniol. Gall ddigwydd am ddim rheswm amlwg.

Pryd i fod yn hynod ofalus

Ar ôl bod yn segur am amser hir, mae eich siawns o gael emboledd ysgyfeiniol yn codi.

Pan rydych chi'n segur, mae gwaed yn tueddu i gasglu yn rhannau isaf eich corff, yn enwedig yn rhan isaf eich coesau. Nid yw hyn fel arfer yn broblem oherwydd pan fyddwch chi'n dechrau symud, bydd llif eich gwaed yn cynyddu a bydd gwaed yn dechrau symud o gwmpas yn fwy cyfartal o amgylch eich corff. Os nad ydych chi'n symud am amser hir, gall llif y gwaed o gwmpas eich corff arafu dipyn. Gall hyn ddigwydd:

- ar ôl cael llawdriniaeth neu anaf ddifrifol i'r fraich neu'r goes
- ar ôl gorffwys yn y gwely am amser hir
- yn ystod taith bell ar awyren, mewn trê, neu gar

Mae tua hanner y bobl sy'n datblygu emboledd ysgyfeiniol yn gwneud hynny tra byddan nhw yn yr ysbyty.

Yn llai cyffredin, efallai bod gennych chi gyflwr sy'n achosi i'ch gwaed geulo yn haws na'r arfer, fel canser, a thriniaethau canser fel cemotherapi a radiotherapi.

Dyma ffactorau eraill sy'n eich gwneud chi'n fwy tebygol o gael emboledd ysgyfeiniol:

- bod yn ordew
- beichiogrwydd - mae eich risg yn codi am hyd at chwe wythnos ar ôl rhoi genedigaeth
- ysmegu
- cymryd rhai ffurfiau o ddulliau atal cenhedlu hormonaidd neu therapi adfer hormonau (*HRT*). Mae eich siawns o ddatblygu clot gwaed yn fach iawn os ydych chi'n cymryd y bilsen atal-cenedlu neu therapi adfer hormonau, a bydd eich gweithiwr iechyd proffesiynol yn ystyried eich risg chi cyn eu rhoi nhw i chi.

Sut mae gwneud diagnosis o emboledd ysgyfeiniol?

Gall fod yn anodd i feddygon benderfynu a oes gennych emboledd ysgyfeiniol neu beidio, oherwydd mae'r symptomau yn debyg i lawer o gyflyrau eraill. Mae'n bwysig gwneud diagnosis cywir ohono oherwydd nid yw trin emboledd ysgyfeiniol wastad yn hawdd, a gall triniaethau achosi sgil-effeithiau.

Os yw eich meddyg yn amau emboledd ysgyfeiniol, cewch nifer o brofion, fel **pelydr-X ar y frest**, neu **sgan uwchsein** i weld a oes clot gwaed yn eich coes, a phroffion i weld pa mor dda mae eich ysgyfaint yn gweithio.

Efallai y cewch brofion mwy arbenigol hefyd fel:

- prawf gwaed i edrych am brotein o'r enw **D-dimer**. Mae lefelau uchel o D-dimer yn eich gwaed yn awgrymu bod darnau o glot gwaed yn rhydd yn llif eich gwaed.
- **Prawf (CTPA)** i weld y llestri gwaed yn eich ysgyfaint. Cewch chwistrelliad o liw sy'n helpu i ddangos eich llestri gwaed, ac mae sganiwr yn defnyddio pelydrau-X i greu darlun manwl o lif y gwaed yn eich ysgyfaint. Ystyr CTPA yw angiogram ysgyfeiniol tomograffi cyfrifiadurol.
- **sgan awyru-darlifo (*ventilation-perfusion*)**, a elwir hefyd yn sgan V/Q, i edrych ar lif yr aer a'r gwaed yn eich ysgyfaint. Gofynnir i chi anadlu nwy sydd ychydig yn ymbelydrol ac fe gewch chwistrelliad o sylwedd sydd ychydig yn ymbelydrol. Os bydd y sgan yn dangos bod aer yn rhannau o'ch ysgyfaint, ond dim cyflenwad gwaed, gall hyn fod yn ganlyniad i emboledd ysgyfeiniol.

Sut mae trin emboledd ysgyfeiniol?

Os bydd angen i chi gael triniaeth am emboledd ysgyfeiniol, bydd hyn yn digwydd yn yr ysbyty yn amlach na pheidio.

Gwrthgeulydd yw'r brif driniaeth, sef cyffur sy'n achosi newidiadau cemegol yn eich ysgyfaint i'w atal rhag ceulo yn hawdd. Bydd y gwrthgeulydd yn atal y clot rhag mynd yn fwy, tra bydd eich corff yn ei amsugno'n araf. Mae hefyd yn lleihau'r risg o gael clotiau eraill.

Y prif gyffuriau a ddefnyddir i drin emboledd ysgyfeiniol yw heparin, ar ffurf chwistrelliad, a warfarin, ar ffurf tabled. Bydd angen i'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael diagnosis o emboledd ysgyfeiniol gael chwistrelliad o heparin am o leiaf pum diwrnod. Dim ond warfarin y bydd angen i chi gymryd wedyn fel arfer.

Mae gwrthgeulyddion eraill yn cynnwys dabigatran [cyswllt i [NHS choices](#) a [NICE guidance](#)], rivaroxaban [cyswllt i [NICE](#)] ac apixaban [Cysylltiadau i [NICE](#)].

Os ydych chi wedi cael gwrthgeulydd ar bresgripsiwn, fel arfer fe'ch cynghorir i'w gymryd am o leiaf tri mis i atal clotiau gwaed. Bydd angen i rai pobl eu cymryd am amser hirach.

Fel unrhyw feddyginiaeth, efallai bydd sgil-ffeithiau i wrthgeulyddion, a bydd yr effeithiau yn amrywio o'r naill berson i'r llall. Un o'r problemau pwysicaf yw gwaedu'n haws ac yn eithafol. Oherwydd hyn, bydd angen i chi gael profion gwaed yn rheolaidd i ofalu eich bod chi ar y dos gorau.

Mae gwrthgeulyddion yn adweithio efo llawer o gyffuriau eraill, gan gynnwys meddyginiaethau llysieuol (*herbal remedies*). Mae alcohol a rhai bwydydd yn gallu effeithio ar ba mor effeithiol ydynt. Gall eich meddyg, nyrs a fferyllydd eich helpu chi i reoli eich meddyginiaeth.

Mewn achosion mwy difrifol o emboledd ysgyfeiniol, efallai bydd angen triniaethau eraill i dynnu neu dorri clot. Efallai y caiff hyn ei wneud efo meddyginiaeth o'r enw thrombotigau, neu lawdriniaeth mewn achosion llai cyffredin.

Atal

Mae nifer o ffyrdd y gallwch helpu i atal emboledd ysgyfeiniol:

- cymryd meddyginiaeth gwrthgeulo ar bresgripsiwn gan eich gweithiwr gofal iechyd
- defnyddio hosanau cywasgu, os yw eich gweithiwr gofal iechyd yn argymhell hynny. Mae'r rhain yn ffitio'n dynn o gwmpas gwaelod eich coesau, ac yn annog gwaed i lifo'n gyflymach o gwmpas eich corff.
- cadw'n actif:
 - ar ôl llawdriniaeth, symudwch o gwmpas neu wneud ymarferion efo'ch coesau cyn gynted ag y gallwch.
 - ar deithiau pell ar awyren ac ati, gwnewch ymarferion i ymestyn eich coesau. Safwch a cherdded o gwmpas pan allwch chi. Anadlwch yn ddwfn. Yfwch ddigon o ddiodydd heb alcohol ynddynt. Gwisgwch hosanau cywasgu.
 - Os ydych chi mewn perygl o ddatblygu clotiau gwaed, siaradwch efo'ch gweithiwr iechyd proffesiynol cyn teithio'n bell.

Gall bawb ohonom leihau ein risg o gael emboledd ysgyfeiniol, drwy newid ein ffordd o fyw, fel:

- peidio ag ysmegu
- gwneud ymarfer corff yn gyson - [o leiaf 150 munud yr wythnos](#)
- bwyta [diet iach cytbwys](#), efo digon o ffrwythau a llysiau
- cadw [pwysau iach](#)

Camau nesaf:

- [Lawr lwytho neu archebu ein cyhoeddiadau ar iechyd yr ysgyfaint](#)
- [Darllen am y cymorth y gallwn ni ei roi i chi](#)
- [Darllen mwy am fyw yn iach](#)

Adolygiad meddygol diwethaf: Mawrth 2015.

Adolygiad nesaf: Mawrth 2016.

Mae'r BLF yn gwerthfawrogi cael clywed eich barn ar ei holl wybodaeth. I ddweud eich dweud, anfonwch e-bost at publications@blf.org.uk.

Am fersiwn diweddaraf yr wybodaeth ac am gyfeiriadau, ffoniwch ein llinell gymorth ar 03000 030 555 neu anfon e-bost at publications@blf.org.uk.

© British Lung Foundation 2015

