



Haint 'mycobacteriaidd heb fod yn dwbercylaidd'

Mae haint 'mycobacteriaidd heb fod yn dwbercylaidd', neu NTM, yn achosi heintiau anghyffredin ar y frest, yn bennaf mewn pobl y mae eu hysgyfaint wedi'i ddifrodi, neu bobl sydd â phroblem efo'u system imiwnedd. Weithiau, caiff yr heintiau hyn eu galw'n afiechyd NTM yr ysgyfaint (NTM-PD).

Efallai eich bod chi'n byw efo cyflwr ar yr ysgyfaint, ac yn cael symptomau haint sy'n gwrthod mynd, neu sy'n gwaethygu. A hynny er eich bod chi'n defnyddio'ch triniaeth arferol. Os felly, gofynnwch i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i'ch profi chi'n benodol am NTM.

Beth yw NTM?

Grŵp o facteria yw 'mycobacteria heb fod yn dwbercylaidd', neu NTM yn fyr. Nid ydynt yn achosi afiechyd mewn pobl iach.

Mae pobl yn debygol o gael heintiau NTM, gan gynnwys pobl sydd â chyflyrau hirdymor ar yr ysgyfaint, fel

- bronciectasis ([blf.org.uk/support-for-you/bronchiectasis](https://www.blf.org.uk/support-for-you/bronchiectasis))
- ffeibrosis systig ([blf.org.uk/support-for-you/cystic-fibrosis](https://www.blf.org.uk/support-for-you/cystic-fibrosis))
- clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint [COPD] ([blf.org.uk/support-for-you/copd](https://www.blf.org.uk/support-for-you/copd))
- ffibrosis yr ysgyfaint ([blf.org.uk/support-for-you/pulmonary-fibrosis](https://www.blf.org.uk/support-for-you/pulmonary-fibrosis))

Mae'r math hwn o haint yn brin. Nid yw'n amlwg, pob tro, pam bod rhai pobl efo'r cyflyrau hyn yn cael heintiau NTM, a rhai pobl ddim. Weithiau, mae pobl sydd â chyflyrau hirdymor ar eu hysgyfaint yn cario'r bacteria yn eu pibell wynt, heb fod hyn yn achosi unrhyw broblemau. Cario NTM mae'r bobl hyn. Mae hyn yn golygu nad oes angen trin NTM pob tro, hyd yn oed os oes NTM yn eich sbwtwm.

Os byddwch chi wedi cael triniaeth am heintiau mwy cyffredin, a bod symptomau'r haint yn dal i fod yno, yna efallai mai dim ond bryd hynny y cewch chi ddiagnosis o NTM. Mae heintiau NTM yn parhau oherwydd bod mwcws yn mynd yn sownd yn yr ysgyfaint. Yn aml, os ydych chi'n clirio eich mwcws yn aml ac yn gwneud ymarfer corff yn rheolaidd, gall heintiau NTM ddiflannu.

Os bydd haint NTM yn parhau, gall fod yn ddifrifol, ac efallai y bydd angen i chi gymryd tabledi i'w drin am flwyddyn, neu ddwy, i'w glirio.

Yn anffodus, unwaith y byddwch chi wedi cael haint NTM, a'i fod wedi mynd ar ôl i chi ei drin efo gwrthfotigau, neu ddim, mae'n bosib i chi gael yr haint eto.

Nid oes tystiolaeth bod rhywun sydd â haint NTM yn gallu heintio rhywun iach neu rywun sydd â chyflwr ar yr ysgyfaint. Ond, os oes gennych unrhyw fath o haint, mae'n syniad da tagu i mewn i hances bapur, cael gwared ar hancesi papur, a chadw eich dwylo yn lân.

Beth yw 'mycobacteria heb fod yn dwbercylaidd'?

Mae 'mycobacteria heb fod yn dwbercylaidd', NTM, yn deulu o organebau cyffredin sydd i'w cael mewn pridd a dŵr. Mae pawb ohonom yn dod i gysylltiad â bacteria NTM yn ein bywyd o ddydd i ddydd. Maen nhw yn yr un grŵp o facteria sy'n achosi [twbercwlosis \(TB\)](http://www.blf.org.uk/support-for-you/tuberculosis) (www.blf.org.uk/support-for-you/tuberculosis) **ond nid yw bacteria NTM yn achosi TB.** Mae gwahanol fathau o NTM. Mae rhai yn fwy tebygol o achosi problemau nag eraill.

Ddylwn i geisio osgoi NTM mewn pridd a dŵr?

Na ddylech. Nid oes tystiolaeth glir bod pethau fel osgoi garddio, peidio â chael cawod, neu roi'r gorau i nofio, yn lleihau'r risg o gael haint NTM.

Helpu eich ysgyfaint i ymladd yn erbyn heintiau

Y ffordd orau i helpu eich ysgyfaint ymladd yn erbyn haint NTM yw drwy gadw'n actif, a gofalu amdanoch eich hun. Cofiwch gael brechiad fflw pob blwyddyn, bwyta diet gytbwys, a rhoi'r gorau i ysmegu. Cymrwch eich meddyginiaeth fel ag y dylech, a gwnewch eich ymarferion ffisiotherapi ar eich brest yn gyson os oes gennych bronciectasis neu ffeibrosis systig. Ceisiwch osgoi bod yng

Beth yw symptomau heintiau NTM?

Mae'r symptomau yn debyg i symptomau heintiau eraill mwy cyffredin ar yr ysgyfaint. Dyma rai symptomau:

- pesychu, a phesychu sbwtwm neu waed
- gwres
- colli pwysau neu awydd bwyd
- teimlo'n flinedig iawn
- byrrach eich gwynt na'r arfer
- chwysu yn y nos

Mae llawer o'r symptomau hyn yr un fath â symptomau cyflyrau ar yr ysgyfaint hefyd. Er enghraifft, mae pobl sydd â bronciectasis, neu glefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), yn pesychu, yn cynhyrchu sbwtwm, ac yn teimlo wedi blino. Os bydd symptomau eich cyflwr gwreiddiol yn gwaethygu, yna cael pwl drwg o'r cyflwr hwnnw fyddwch chi fel arfer. Ond, gall fod yn arwydd o haint NTM hefyd.

Sut mae gwneud diagnosis o haint NTM?

Oherwydd bod symptomau haint NTM yn debyg i heintiau eraill, mwy cyffredin, ar yr ysgyfaint, a chyflyrau ar yr ysgyfaint hefyd, gall gymryd dipyn o amser i wneud diagnosis. Rhaid i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ofyn am brawf penodol i ganfod NTM yn eich sbwtwm. Ni chaiff samplau sbwtwm eu sgrinio am heintiau NTM fel arfer.

Os ydych chi'n byw efo cyflwr ar yr ysgyfaint, a'ch bod yn cael symptomau haint sy'n gwrthod mynd – neu'n gwaethygu – er eich bod chi'n defnyddio'ch triniaeth arferol, yna gofynnwch i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i brofi am NTM.

Os ydych chi wedi cael diagnosis o [bronciectasis](#) neu [ffeibrosis systig](#), dylid profi eich sbwtwm am facteria NTM. Bydd hyn yn aml yn digwydd pan welwch chi arbenigwr am y tro cyntaf. Efallai caiff eich

sbwtwm ei brofi pob blwyddyn hefyd, neu pan fydd eich symptomau yn gwaethygu.

Os oes clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint [COPD] arnoch chi, gofynnwch am adolygiad efo'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol os

- bydd eich symptomau yn gwaethygu, er gwaethaf y driniaeth
- bydd yr haint ar eich frest yn dal yno ar ôl cael amryw o gyrsiau o wrthfotigau.

Mae'n syniad da anfon samplau o sbwtwm i'w ddadansoddi os bydd hyn yn digwydd, i weld ai haint anarferol neu un sydd ag ymwrthedd, fel **Pseudomonas** neu NTM, sydd arnoch chi.

Er mwyn dod o hyd i haint NTM, gall eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

- drefnu **pelydr-X neu sgan CT**
- cymryd sampl o'ch sbwtwm. Os nad ydych chi'n cynhyrchu sbwtwm, efallai bydd angen i chi gael **broncosgopi** i gael sampl.

Sut mae trin haint NTM?

Unwaith y cewch wybod mai haint NTM sydd arnoch chi, cewch eich monitro yn ofalus. Mae heintiau NTM yn aros oherwydd bod mwcws yn mynd yn sownd yn yr ysgyfaint. Drwy gael ffisiotherapi ar y frest, a gwneud ymarfer corff yn gyson, gall hyn helpu i gael gwared ar heintiau NTM, heb fod angen triniaeth.

Ond, fe gewch chi eich trin efo gwrthfotigau os:

- byddwch chi'n dal i gael symptomau NTM
- bydd tystiolaeth o ddifrod i'r ysgyfaint. Er enghraifft, gall sgan CT ddangos bod llid yn yr ysgyfaint, neu bod y llwybrau anadlu wedi lledu.

Cewch eich trin efo cyfuniad o amryw o wrthfotigau. Mae'n cymryd amser hir i ladd yr holl facteria, felly efallai y cewch eich trin am flwyddyn neu ddwy. Os cymerwch chi eich meddyginiaeth i gyd, dylai hyn wella'r haint. Ond, mae'n bosibl y cewch chi haint NTM arall.

Mae sgil effeithiau cyffredin i rai o'r gwrthfotigau sy'n cael eu defnyddio. Trafodwch nhw efo'ch gweithiwr

Os byddwch chi'n anghofio, neu'n stopio cymryd eich meddyginiaeth NTM, efallai y daw'r haint yn ei ôl.

Mae hyn yn ddifrifol oherwydd:

- mae'n anoddach ei drin oherwydd gall bacteria NTM ddechrau gwrthsefyll y gwrthfotigau roeddech chi'n eu cymryd
- efallai y bydd angen i chi gymryd mwy o feddyginiaeth
- efallai y bydd angen i chi gael chwistrelliadau yn ogystal â thabledi.

Cysylltwch â ni er mwyn darganfod cymorth 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

British Lung Foundation
73-75 Goswell Road
London EC1V 7ER

Elusen gofrestredig yng Nghymru
a Lloegr (326730), yr Alban (038415)
ac Ynys Manaw (1177)



Cod: IS39

Fersiwn: V1

Adolygiad diwethaf: Mawrth 2019

Adolygiad nesaf: Mawrth 2022

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**