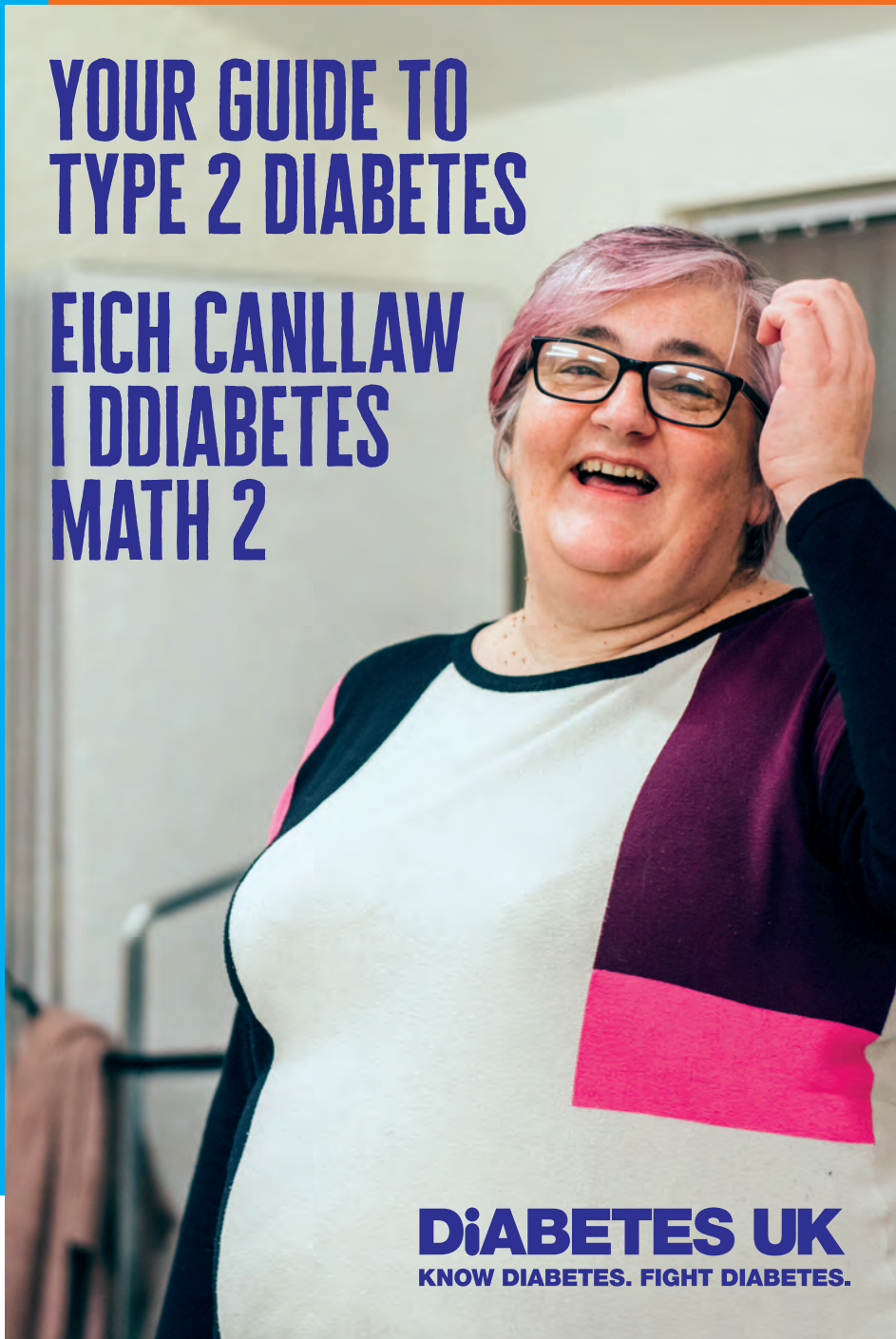


# YOUR GUIDE TO TYPE 2 DIABETES

EICH CANLLAW  
I DDIABETES  
MATH 2



**DiABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

# CYNNWYS

<b>Croeso</b>	<b>3</b>		
Beth yw diabetes math 2?	3	<b>Bywyd bob dydd â diabetes math 2</b>	<b>41</b>
<b>Rheoli diabetes math 2</b>	<b>7</b>	Ymdopi â diabetes	41
Mesur siwgr gwaed	7	Ffrwythlondeb a beichiogrwydd	44
Meddyginiaeth ar gyfer diabetes math 2	9	Salwch	45
Hypos a Hypers	14	Gwaith	47
		Teithio	48
		Gyrru	49
<b>Byw'n iach</b>	<b>18</b>	<b>Cymhlethdodau</b>	<b>50</b>
Rheoli eich pwysau	18	Problemau yn ymwneud â'r llygaid	52
Gwellhad	20	Eich traed	53
Bwyta'n dda	21	Niwed i'r nerfau	54
Deiet iach	21	Problemau yn ymwneud â'r arenau	55
Ymprydio crefyddol	25	Trawiad ar y galon a strôc	57
Carbohydradau	25	Rhyw a chamweithrediad rhywiol	58
Eich teimladau am fwyd a diabetes	26		
Ymarfer corff	29		
<b>Eich gofal</b>	<b>31</b>	<b>Meddyginiaethau eraill</b>	<b>60</b>
Cadw'n iach â diabetes	31	<b>Geirfa</b>	<b>62</b>
Cymorth i'ch helpu i reoli eich diabetes	34	<b>Pwy ydym ni?</b>	<b>65</b>
Manteisio i'r eithaf ar eich apwyntiadau	35		
Eich tîm gofal iechyd	36		
Dysgu rhagor	38		
Rhagor o gyngor	39		

# CROESO

**Gall cael diagnosis o ddiabetes math 2 fod yn gyfnod anodd, a bydd yna lawer o wybodaeth i fynd i'r afael â hi. Byddwch yn debygol o glywed pethau gwahanol gan bobl wahanol. Sut y mae gwneud synnwyr o'r cyfan?**

Mae'r llyfryn hwn yma i helpu. Mynnwch gael y ffeithiau allweddol am gadw'n iach a dysgwch sut y mae pobl eraill sy'n byw â diabetes yn gwneud eu bywydau'n haws.

Rydym hefyd wedi cynnwys gwybodaeth am wellhad. Mae hyn yn golygu bod rhai pobl â diabetes math 2 yn gallu cael eu siwgr gwaed yn ôl i lefelau iach ac nad oes rhaid iddynt gymryd meddyginiaethau diabetes mwyach.

Mae llawer o gymorth ar gael os ydych yn teimlo wedi eich llethu. Mynnwch sgwrs â'ch tîm gofal iechyd neu siaradwch â ni. Edrychwch ar y clawr cefn i gael gwybodaeth am ddulliau o gysylltu.

Pan fydd gennych yr holl ffeithiau, byddwch yn dod i ddeall y gallwch fyw bywyd hir ac iach â diabetes math 2, ac rydym yma i'ch cefnogi.

**Mae'r canllaw hwn ar gyfer oedolion, ond gall plant gael diabetes math 2 hefyd.**

Mae oddeutu 1,500 o blant yn byw â diabetes math 2. Mae'n dal yn brin, ac mae gan y rhan fwyaf o blant sydd â diabetes fath 1, na ellir ei atal ac nad yw'n gysylltiedig â ffordd o fyw. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: [diabetes.org.uk/t2-children](https://diabetes.org.uk/t2-children).

**Beth yw diabetes math 2?**

Mae diabetes math 2 yn gyflwr difrifol lle na all yr inswlin y mae eich pancreas yn ei gynhyrchu weithio'n iawn, neu lle na all eich pancreas gynhyrchu digon o inswlin. Mae hyn yn golygu bod eich lefelau glwcos gwaed, a elwir hefyd yn siwgr gwaed, yn parhau i godi.

Mae arnom oll angen inswlin i fyw. Mae inswlin yn hormon a gynhyrchir gan eich pancreas. Mae'n caniatáu i'r glwcos, sef gair arall am siwgr, yn ein gwaed fynd i mewn i'n celloedd a bod yn danwydd i'n cyrff.

Pan fydd gennych ddiabetes math 2, mae eich corff yn parhau i ddatod y carbohydrad o'ch bwyd a'ch diod a'i droi yn siwgr. Yna mae'r pancreas yn ymateb i hyn trwy ryddhau inswlin. Ond am na all yr inswlin weithio'n

iawn, mae lefelau eich siwgr gwaed yn parhau i gynyddu.

Mae hyn yn golygu bod rhagor o inswlin yn cael ei ryddhau.

I rai pobl â diabetes math 2, gall hyn flino'r pancreas yn y pen draw, sy'n golygu bod eu cyrff yn cynhyrchu llai a llai o inswlin. Gall hyn arwain at lefelau uchel o siwgr gwaed, a elwir hefyd yn hyperglycaemia.

Gwylwch ein fideo ar ddiabetes math 2 yma:

[diabetes.org.uk/t2-what-is](https://diabetes.org.uk/t2-what-is)

“

**Roeddwn wedi bod yn teimlo'n anhwylus, ond mewn modd mor raddol fel nad oeddwn wedi rhoi sylw i'r mater. Dim ond ar ôl i mi fynd yn eithaf gwael yr euthum at y meddyg. Ar ôl gwneud profion gwaed, cefais ddiagnosis o ddiabetes math 2. Fe'm tarodd fel wal frics.**

”

**Steve**

Cafodd ddiagnosis o ddiabetes math 2 yn 2016

## Symptomau

Mae diabetes math 2 yn datblygu'n arafach na diabetes math 1. Efallai na fydd gennych symptomau cyn cael diagnosis, ond mae rhai o'r symptomau cyffredin yn cynnwys:

- mynd i'r tŷ bach yn fwy aml, yn enwedig yn ystod y nos
- teimlo'n fwy blinedig
- colli pwysau, a hynny'n anfwriadol
- teimlo'n sychedig iawn

## Ffactorau Risg

Gall rhai pethau gynyddu eich siawns o gael diabetes math 2. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Os ydych yn wyn a dros 40 oed, neu os ydych o dras Affricanaidd Caribiaidd, Du Affricanaidd, neu Dde Asiaidd (Indiaidd, Pacistanaidd neu Fangladeshaid) a dros 25 oed.
- Os ydych yn byw â gordewdra neu os ydych dros bwysau.
- Os yw maint eich gwasg yn rhy fawr.
- Os ydych o dras Affricanaidd Caribiaidd, Du Affricanaidd, neu Dde Asiaidd (Indiaidd, Pacistanaidd neu Fangladeshaid), neu Tsieineaidd.
- Os oes gennych riant, brawd neu chwaer â diabetes.

- Os oes gennych hanes o bwysedd gwaed uchel, trawiad ar y galon neu strôc, diabetes yn ystod beichiogrwydd, neu salwch meddwl difrifol.

## Teulu a ffrindiau

Anogwch eich ffrindiau a'ch teulu i weld a ydynt yn un o'r 13.6 miliwn o bobl yn y DU sydd â risg uwch o gael diabetes math 2. Gyda'r cymorth cywir, gellir atal neu ohirio hyd at hanner yr achosion o ddiabetes math 2. Gofynnwch iddynt wirio eu risg yma: [diabetes.org.uk/t2-risk](https://diabetes.org.uk/t2-risk)

## Rheoli diabetes math 2

Mae'r triniaethau ar gyfer diabetes math 2 yn helpu i reoli lefelau'r siwgr gwaed a hefyd yn lleihau eich risg o gael cymhlethdodau sy'n ymwneud â diabetes.

Mae'r triniaethau yn cynnwys y canlynol:

- Bwyta bwyd iach, bod mor egniol ag y gallwch a chynnal pwysau iach.
- Meddyginiaethau megis tabledi a phigiadau, a all gynnwys inswlin.
- Llawdriniaeth colli pwysau.
- Dulliau eraill o wella diabetes math 2.

“

Gofalwch am eich ffordd o fyw o'r dechrau a gweithiwch ar hynny nes ei bod yn dod yn ail natur. Bydd hyn yn y pen draw yn eich helpu i gael rheolaeth.

Rohit

Cafodd ddiagnosis o ddiabetes math 2 yn 2003

”



Bydd ar lawer o bobl â diabetes math 2 angen cyfuniad o'r triniaethau hyn. Oherwydd bod pawb yn wahanol, gall gymryd amser i ganfod yr hyn sy'n gweithio orau i chi. Bydd eich tîm gofal iechyd diabetes yn siarad â chi am y modd gorau i reoli eich diabetes.

Bydd angen i'r rhan fwyaf o bobl wneud newidiadau i'w ffordd o fyw. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd i weld pa fath o newidiadau y gallwch eu gwneud, megis bwyta bwyd iachach, bod yn fwy egniol, a chael cymorth i golli pwysau os oes angen.

Gallwch fyw bywyd iach a chyflawn â diabetes math 2, ac efallai gall y pethau hyn eich helpu:

- Gosod nodau i wella eich iechyd.
- Cael cymorth, megis mynd ar gwrs rheoli diabetes.
- Mynd i'ch apwyntiadau gofal iechyd.
- Cael cymorth emosiynol os oes arnoch ei angen.
- Siarad â phobl eraill sydd hefyd â diabetes math 2.

# RHEOLI DIABETES MATH 2

## Mesur siwgr gwaed

Mae profi a mesur siwgr gwaed yn rhan o'r broses rheoli diabetes. Mae yna ddulliau gwahanol o brofi neu fesur siwgr gwaed.

## Prawf HbA1c

Mae'r prawf gwaed hwn yn edrych ar lefelau cyfartalog eich siwgr gwaed yn ystod y tri mis diwethaf. Fel arfer, byddwch yn cael prawf gwaed HbA1c yn y clinig o leiaf unwaith y flwyddyn i weld pa mor dda y mae eich diabetes yn cael ei reoli. Efallai y byddwch yn cael y prawf bob tri mis neu chwe mis, yn dibynnu ar yr hyn sy'n digwydd o ran eich diabetes.

Mae HbA1c uchel yn golygu bod gennych ormod o siwgr yn eich gwaed. Golyga hyn eich bod yn fwy tebygol o ddatblygu cymhlethdodau sy'n ymwneud â diabetes, megis problemau difrifol gyda'ch llygaid a'ch traed.

Bydd gostwng lefel eich HbA1c yn eich helpu i leihau eich risg o gael cymhlethdodau.

## Mesur eich siwgr gwaed eich hun

Bydd angen i rai pobl fesur eu siwgr gwaed eu hunain gartref trwy wneud prawf pricio bys a defnyddio mesurydd glwcos gwaed. Bydd eich tîm gofal iechyd yn esbonio'r modd i wneud hyn. Os bydd angen i chi wneud hyn, byddwch yn cael strivedi prawf ar bresgripsiwn a mesurydd. Os ydych am fesur eich siwgr gwaed eich hun ond nad ydych wedi cael eich cyngori i wneud hynny, dylech siarad â'ch tîm gofal iechyd.

Mae'r prawf hwn yn rhoi gwybod i chi beth yw lefel eich siwgr gwaed ar yr adeg honno. Os ydych yn deall y modd y mae lefelau meddyginiaeth, bwyd a gweithgarwch yn effeithio ar lefelau eich siwgr gwaed, gallwch wneud newidiadau a chael cyngor ar eich meddyginiaeth.

Byddwch yn pricio eich bys â nodwydd fach a elwir yn lancet, yn rhoi'r gwaed ar strivedi prawf ac yn defnyddio mesurydd profi glwcos gwaed i fesur lefelau eich siwgr gwaed. Ar ôl gwneud y prawf, taflwch y nodwydd i fin offer miniog.

Mae rhagor o wybodaeth am fesur lefel eich siwgr gwaed ar gael yma [diabetes.org.uk/t2-finger-prick](https://diabetes.org.uk/t2-finger-prick)

## Beth yw fy nhargedau?

Gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd beth yw eich targed o ran siwgr gwaed.

Fel arfer mae rhwng 4-7 mmol/l cyn prydau bwyd, a llai na 8.5 mmol/l ddwyawr ar ôl prydau bwyd. Mae'n bwysig mesur siwgr gwaed gartref os ydych mewn perygl o gael lefelau siwgr gwaed isel, a elwir hefyd yn hypos, ac mae rhai meddyginiaethau diabetes yn cynyddu'r risg hon.

### Fy nhargedau cytunedig

Cyn prydau bwyd:

Ar ôl prydau bwyd:

## Awgrymiadau ar gyfer mesur siwgr gwaed gan ddefnyddio mesurydd glwcos gwaed:

1. Golchwch eich dwylo â dŵr a sebon. Peidiwch â defnyddio weips gan eu bod yn gallu effeithio ar y canlyniad.
2. Gwnewch yn siŵr bod eich dwylo'n gynnes. Mae'n haws cael gwaed ac nid yw'n brifo cymaint.
3. Priciwch ochr eich bys – nid y mynegfys na'r bys bawd. Peidiwch â phricio'r canol, neu'n rhy agos at ewin.
4. Defnyddiwch fys gwahanol a rhan wahanol o'r bys bob tro.
5. Cofnodwch eich canlyniadau mewn dyddiadur. Byddwch yn gallu adnabod tueddiadau, a bydd yn helpu eich tîm gofal iechyd i benderfynu a oes angen i'ch triniaeth newid.





## Meddyginiaeth ar gyfer diabetes math 2

Mae yna driniaethau gwahanol ar gael i'ch helpu i reoli diabetes math 2. Mae pawb yn wahanol, felly bydd y driniaeth yn amrywio yn dibynnu ar eich anghenion.

Pan fyddwch yn cael diagnosis o ddiabetes math 2 gyntaf, efallai na fydd arnoch angen meddyginiaeth. Efallai mai dim ond newidiadau i'ch ffordd o fyw a fydd yn ofynnol. Ond, ar ryw adeg, bydd angen i'r rhan fwyaf o bobl â diabetes math 2 gymryd meddyginiaeth hefyd i gadw lefelau eu siwgr gwaed yn iach. Nid yw hyn yn golygu eich bod wedi gwneud unrhyw beth o'i le, dim ond bod ar eich corff angen ychydig o help i gadw lefelau'r siwgr gwaed mewn ystod iach a lleihau'r risg o gael cymhlethdodau. Gall fod yn deimlad llethol pan gewch bresgripsiwn am feddyginiaeth newydd am y tro cyntaf, ond mae Llinell Gymorth Diabetes UK yma i'ch cynorthwyo.

Os byddwch yn cymryd meddyginiaeth i drin eich diabetes math 2, ni fydd angen i chi dalu am y meddyginiaethau. Yn Lloegr, bydd arnoch angen tystysgrif eithrio meddygol i hawlio eich presgripsiwn am ddim, oni bai eich bod yn 60 oed neu hŷn. I gael rhagor o fanylion, ewch i

[diabetes.org.uk/t2-prescriptions](https://diabetes.org.uk/t2-prescriptions)

## Mae'n bwysig cymryd eich meddyginiaeth yn unol â'r presgripsiwn. Bydd dealltwriaeth o'r pethau hyn yn eich helpu:

- **Yr enw.** Mae gan y rhan fwyaf o feddyginiaethau ddau enw. Enw cyffredinol yw un ohonynt, sef y cynhwysyn actif, er enghraifft metformin. Enw brand neu enw masnachu yw'r llall, sef yr enw a ddefnyddir i'w gwerthu, er enghraifft Glucophage. Maent hefyd yn perthyn i deulu neu ddsbarth, er enghraifft biguanides.
- **Y dos.** Y swm yr ydych yn ei gymryd.
- **Amser ac amllder.** Yr adeg yr ydych yn ei chymryd, a pha mor aml. A ydych yn ei chymryd gyda neu heb fwyd; cyn neu ar ôl cael bwyd?
- **Y modd y mae'n cael ei chymryd.** A yw'n dabled, yn hylif neu'n bigiad?

## Awgrymiadau ar gyfer cofio am eich meddyginiaeth:

1. **Lluniwch amserlen.** Os ydych yn cymryd mwy nag un feddyginiaeth, lluniwch amserlen yn dangos pryd i'w cymryd bob dydd ac ym mha drefn. Gofynnwch i'ch fferylllydd helpu.

## 2. Defnyddiwch flwch tabledi.

Mynnwch un sydd â diwrnodau'r wythnos ar wahân a threfnwch wythnos ar y tro.

## 3. Cadwch eich meddyginiaethau wrth law.

Cadwch nhw yn rhywle y byddwch yn eu gweld, ond y tu hwnt i gyrraedd plant – ger eich teledu neu eich cyfrifiadur efallai, neu gyda'ch brwsh dannedd.

## 4. Defnyddiwch larwm.

Gosodwch larymau ar eich ffôn neu eich cyfrifiadur i'ch atgoffa.

## Tabledi a meddyginiaeth yrdych yn eu chwistrellu.

Mae meddyginiaethau diabetes yn ddiogel ond, fel llawer o feddyginiaethau eraill, gallant achosi sgilleffeithiau neu ryngweithio â meddyginiaethau eraill yrdych yn eu cymryd. Gan y gall meddyginiaethau effeithio arnoch yn wahanol, bydd eich tîm gofal iechyd yn siarad â chi am yr hyn sydd orau ac yn trafod unrhyw sgilleffeithiau. Os bydd arnoch angen rhagor o wybodaeth, gallech hefyd siarad â fferylydd neu edrych ar y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'r feddyginiaeth.

Yn ogystal â helpu i reoli lefelau'r siwgr gwaed, efallai y bydd gan rai o'r meddyginiaethau hyn fanteision

eraill, megis amddiffyn eich calon neu eich arennau, neu eich helpu i golli pwysau. Gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd pam y mae'n rhoi meddyginiaeth benodol i chi ar bresgripsiwn.

## Biguanides (metformin)

Yr enw brand cyffredin: Glucophage®

Dyma'r feddyginiaeth fwyaf cyffredin ar gyfer diabetes math 2, ac fel arfer dyma'r driniaeth gyntaf os nad yw newidiadau i'ch ffordd o fyw yn ddigon i reoli lefelau eich siwgr gwaed. Mae metaformin yn lleihau'r siwgr a amsugrir o fwyd, yn helpu'r inswlin i weithio'n well, a gall atal eich corff rhag rhyddhau cymaint o siwgr sydd wedi'i storio. Gall helpu o ran colli pwysau.

Daw metformin ar ffurf tabledi safonol a thabledi sydd wedi'u haddasu i ryddhau'r cynhwysion yn arafach, ac mae hefyd ar gael ar ffurf hylif.

Fe'i cymerir hyd at deirgwaith y dydd, gyda phryd o fwyd, neu unwaith y dydd os yw'n rhyddhau'n arafach.

## Sulphonylureas

Mae yna nifer o dabledi gwahanol yn y teulu meddyginiaethau hwn, gan gynnwys pliclazide (Diamicron) a glibenclamide (Daonil). Maent yn gweithio'n bennaf trwy ysgogi'r

pancreas i gynhyrchu rhagor o inswlin. Maent hefyd yn helpu inswlin i weithio'n fwy effeithiol yn y corff.

Cymerir y feddyginiaeth unwaith neu ddwywaith y dydd gyda phryd o fwyd, neu ychydig cyn cael bwyd.

Gallant achosi lefelau siwgr gwaed isel ac efallai y byddant yn sbarduno'r broses o fagu pwysau.

### **Meddyginiaethau Eraill**

Efallai y bydd angen i chi gymryd mathau eraill o feddyginiaethau i helpu i reoli eich siwgr gwaed. Mae yna ragor o wybodaeth am y rhain yng nghefn y llyfryn, ar dudalen 60.

## **Inswlin**

Os oes gennych ddiabetes math 2, nid yw eich pancreas yn cynhyrchu digon o inswlin, neu nid yw'r inswlin y mae'n ei gynhyrchu yn gweithio'n gywir. Gelwir hyn yn ymwrthedd i inswlin.

### **Pam y gallai fod arnaf angen inswlin?**

feddyginiaeth i'w helpu i reoli lefelau eu siwgr gwaed.

Os oes gennych ddiabetes math 2 a bod eich meddyg o'r farn y gallai inswlin eich helpu, nid yw hynny'n golygu bod gennych ddiabetes math 1 bellach. Mae gennych ddiabetes math 2 o hyd, ond rydych wedi newid eich triniaeth.

Os oes gennych ddiabetes math 2, efallai na fydd angen i chi ddefnyddio inswlin ar unwaith. Ond mae gan rai pobl lefelau siwgr gwaed uchel iawn pan gânt ddiagnosis am y tro cyntaf. Gellir defnyddio inswlin yn driniaeth fyrdymor i helpu i ostwng lefelau eich siwgr gwaed yn gyflym.

Efallai y bydd angen i rai pobl gymryd inswlin am reswm penodol, megis yn ystod beichiogrwydd, salwch difrifol neu ar ôl cael llawdriniaeth. Ond efallai y bydd angen i chi hefyd ddechrau defnyddio inswlin yn driniaeth os na fydd meddyginiaethau eraill wedi helpu i reoli lefelau eich siwgr gwaed, neu os nad ydynt yn briodol i chi.

Os oes amnoch angen inswlin, nid eich bai chi ydyw, ac nid yw'n golygu nad ydych wedi rheoli eich diabetes yn dda. Dim ond meddyginiaeth arall yw inswlin a all helpu i'ch cadw mor iach â phosibl. Mae rheoli siwgr gwaed mewn modd effeithiol yn bwysig iawn i leihau'r risg y byddwch yn cael cymhlethdodau sy'n ymwneud â diabetes yn y dyfodol, ac efallai mai inswlin yw'r driniaeth fwyaf priodol i chi. Mae angen i lawer o bobl â diabetes math 2 ddefnyddio inswlin yn driniaeth ar ryw adeg.

## Pan fyddwch ar inswlin

Mae'n bwysig dal ati i fynd i'ch apwyntiadau a rheoli eich cyflwr trwy ddewis ffyrdd iach o fyw. Trwy gadw'n egniol a bwyta deiet iach, byddwch yn lleihau'r risg o gael cymhlethdodau sy'n ymwneud â'ch diabetes.

## Magu pwysau

Pan fyddwch yn dechrau cymryd inswlin, efallai y byddwch yn sylwi eich bod yn magu pwysau. Gall fod yna lawer o resymau dros hyn, megis y math o inswlin a faint ohono yr ydych yn ei gymryd, a'ch deiet. Mae inswlin yn helpu eich corff i ddefnyddio siwgr o fwyd yn egni, ac i storio unrhyw beth ychwanegol. Gall hefyd achosi mwy o chwant bwyd, felly efallai y byddwch yn bwyta mwy nag arfer. Os ydych yn poeni am fagu pwysau, neu os hoffech gael rhywfaint o help i gollu pwysau, yna rydym yma i helpu.

Efallai y bydd hefyd yn ddefnyddiol i chi siarad â phobl eraill sydd â phrofiadau tebyg. Gallwch ymuno â'n fforwm ar-lein yma:

[diabetes.org.uk/t2-forum](https://diabetes.org.uk/t2-forum)

## Mathau o inswlin

Mae yna bum math gwahanol o inswlin ac maent i gyd yn gweithredu mewn ffyrdd ychydig yn wahanol i reoli eich diabetes. Mae rhai yn hirweithredol ac yn gweithio yn y cefndir (inswlin gwaelodol). Mae rhai

yn gweithredu yn y tymor byrrach ac yn helpu i reoli'r lefelau siwgr gwaed sy'n gysylltiedig â charbohydradau mewn prydau bwyd (inswlin bolws). Mae pobl â diabetes math 2 yn fwy tebygol o gael inswlin cymysg, canolraddol neu gyfnod hir ar bresgripsiwn.

## Cymryd inswlin

Bydd eich tîm gofal iechyd yn dangos i chi'r modd i chwistrellu inswlin â phin arbennig. Y lleoedd i chwistrellu fel arfer yw'r glun, y pen-ôl, y stumog neu ran uchaf y fraich, lle mae yna fwy o feinwe brasterog.

Ni ddylai'r pigiad frifo gormod. Wrth i chi ddod i arfer ac ymlacio mwy, bydd yn brifo llai fyth. Wrth i chi fagu hyder, bydd yn dod yn ail natur.

Os ydych yn ei chael yn anodd neu'n boenus chwistrellu, siaradwch â'ch nyrs a fydd yn gallu helpu

## Dyma'r camau:

1. Golchwch a sychwch eich dwylo.
2. Dewiswch le i chwistrellu. Mae'n bwysig dewis man gwahanol bob tro. Fel arall, gall lymphiau caled ffurfio a'ch atal rhag amsugno'r inswlin a'i ddefnyddio'n iawn.
3. Cysylltwch y nodwydd â'ch pin, gan dynnu'r capiau allanol a mewnlol, a deialwch ddwy uned o inswlin. Pwyntiwch eich pin at y nenfwd a phwyswch y chwistrell

nes bod inswlin yn ymddangos o flaen y nodwydd. Yr enw ar hyn yw preimio, ac mae'n helpu i reoleiddio eich dos trwy dynnu unrhyw aer o'r nodwydd a'r getrisen.

4. Deialwch eich dos, a sicrhewch fod y man yr ydych yn chwistrellu iddo yn lân ac yn sych.
5. Mewnosodwch y nodwydd ar ongl o 90°. Efallai y byddwch am binsio eich croen yn ysgafn cyn chwistrellu. Pwyswch y chwistrell nes bod y deial yn dychwelyd i 0.
6. Cyfrifwch i 10 yn araf i roi amser i'r inswlin fynd i mewn i'ch corff cyn tynnu'r nodwydd.
7. Tafllwch y nodwydd gan ddefnyddio eich dyfais tynnu nodwyddau neu'r bin offer miniog. Bydd eich tîm gofal iechyd yn dweud wrthyfch am y modd i gael gwared ar y bin yn ddiogel pan fydd yn llawn.

### **Inswlin ar bresgripsiwn**

Mae gennych hawl i gael eich inswlin yn rhad ac am ddim ar bresgripsiwn.

Bydd eich tîm gofal iechyd yn awgrymu faint i'w gael a'i storio gartref, ond mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael digon am dri mis. Mae'n syniad da cael gwerth pythefnos ar ôl pan fyddwch yn cyflwyno eich presgripsiwn amlroddadwy.

### **Storio inswlin**

Mae angen cadw inswlin ar dymheredd is na 25°C neu 77°F. Yr oergell yw'r lle gorau i gadw'r inswlin nad ydych yn ei ddefnyddio. Y tymheredd delfrydol i'w storio yw 2-6°C neu 36-43°F. Fel arfer, bydd tymheredd ystafell yn iawn ar gyfer yr inswlin y byddwch yn ei ddefnyddio ar y diwrnod. Ond os yw'r system wresogi ymlaen neu os yw'n haf, rhowch yr inswlin yn yr oergell.

Peidiwch â rhoi inswlin yn y rhewgell gan y gallai hyn amharu arno. Os byddwch yn ei adael allan o'r oergell am 28 diwrnod neu ragor, bydd angen i chi ei daflu gan y bydd yr inswlin wedi dadelfennu.

Efallai y bydd angen storio rhai mathau o inswlin mewn modd ychydig yn wahanol, felly gwnewch yn siŵr eich bod yn darllen y daflen wybodaeth a ddaw gyda'ch un chi, neu gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd am ragor o gyngor.

## Hypos a hypers

### Hypos

Mae hypo neu hypoglycemia yn digwydd pan fydd lefel eich siwgr gwaed yn rhy isel. Mae hynny'n is na 4 mmol/l.

Nid yw pawb â diabetes math 2 yn cael hypos. Ond maent yn fwy tebygol os ydych yn cymryd inswlin a meddyginiaethau penodol.

Gall llawer o bethau achosi hypo, megis mynd heb bryd o fwyd, peidio â bwyta digon o garbohydradau, gwneud mwy o ymarfer corff nag arfer, cymryd gormod o feddyginiaeth, neu yfed alcohol ar stumog wag.

Ni ddylech geisio cadw lefel eich siwgr gwaed yn uchel er mwyn osgoi cael hypos. Gall lefelau uchel o siwgr gwaed eich gwneud yn sychedig, peri i chi fynd i'r tŷ bach yn amlach, achosi i chi deimlo'n flinedig, ac arwain at gymhlethdodau iechyd hirdymor difrifol.

Os ydych yn teimlo'n bryderus ynghylch cymryd inswlin a chael hypos, mae hyn yn gwbl normal. Mae siarad am hyn a cheisio cymorth yn helpu.

Siaradwch â'ch nyrs neu eich tîm gofal iechyd, neu cysylltwch â'n llinell gymorth: ffoniwch

**0345 123 2399** neu anfonwch neges e-bost i [helpline@diabetes.org.uk](mailto:helpline@diabetes.org.uk)

### Arwyddion hypo

Mae gan bawb symptomau gwahanol, ond maent yn digwydd yn gyflym. Arwyddion i gadw llygad amdanant:

- crynu, teimlo'n sigledig, a chwysu
- teimlo'n orbryderus, yn bigog, neu'n ddagreuol
- edrych yn welw
- crychguriadau a phwls cyflym
- teimlad o binnau bach yn y gwefusau
- golwg aneglur
- teimlo'n llwglyd neu'n gyfogyld
- blinder
- cur pen neu fethu canolbwyntio
- dryswch

### Trin hypo

Mae gweithredu'n gyflym yn atal hypo rhag gwaethygu. Os byddwch yn sylwi ar symptomau, neu fod prawf mesur siwgr gwaed yn dangos bod eich lefelau yn rhy isel, dylech drin yr hypo ar unwaith. Yfwch neu bwytewch 15-20 g o garbohydradau sy'n gweithredu'n gyflym, megis:

- 4-7 tabled o glwcos neu ddecstros
- 5 jelly baby
- gwydraid bach o ddiod llawn siwgr, nad yw'n ddiod deiet
- carton bach o sudd ffrwythau pur
- dau diwb o gel glwcos, megis GlucoGel®.

I ddarganfod faint y mae arnoch angen ei gymryd, darllenwch y label bwyd i weld faint o garbohydradau sydd ynddo. Hefyd, codir tâl bellach ar weithgynhyrchwyr am gynhyrchu diodydd meddal sy'n cynnwys llawer o siwgr ychwanegol. Gall hyn effeithio ar swm y carbohydradau sydd yn y cynhyrchion yr ydych yn eu defnyddio. Os nad ydych yn siŵr faint i'w gymryd, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd.

Ar ôl cael hypo, mae'n debygol y bydd arnoch angen rhagor o garbohydradau i atal lefelau eich siwgr gwaed rhag disgyn eto. Ceisiwch fwyta 15-20 g o garbohydrad sy'n gweithredu'n arafach, megis brechdan, darn o ffrwyth, grawnfwyd neu laeth. Neu gallai fod eich pryd nesaf o fwyd, os yw'r amser yn briodol.

### **Os byddwch yn mynd yn anymwybodol**

Os na chaiff hypo ei drin, gallech ddechrau teimlo'n ddryslud, yn gysglyd neu hyd yn oed gollu ymwybyddiaeth. Er eu bod yn brin yn achos diabetes math 2, gall hypos difrifol ddigwydd, a bydd arnoch angen help i'w trin.

Rhaid i'ch teulu a'ch ffrindiau wybod sut i roi cymorth i chi ar unwaith.

Mae'n rhaid iddynt wneud y canlynol:

1. Eich rhoi yn yr ystum adfer, sef ar eich ochr, gyda'ch pen yn gwyo'n ôl ac un pen-glin wedi'i blygu.
2. Os oes gennych un a bod rhywun yn gwybod y modd i'w ddefnyddio, rhoi pigiad Glwcagon i chi, sef pigiad a roddir mewn argyfwng sy'n codi lefelau'r siwgr gwaed.
3. Os nad oes gennych bigiad Glwcagon, neu os na fyddwch wedi gwella ymhen 10 munud ar ôl cael y pigiad, ffoniwch 999 a gofynnwch am ambiwlans.

Ni ddylent geisio rhoi unrhyw fwyd na diod i chi nes i chi wella gan na allwch lyncu, a gallech dagu.

Mae'n syniad da cofnodi unrhyw hypos i chwilio am batrymau. Os ydych yn cael llawer o hypos, cysylltwch â'ch tîm gofal iechyd.

Ar ôl cael hypo, efallai y bydd eich siwgr gwaed yn codi oherwydd eich bod wedi teimlo'n llwglyd ac wedi bwyta llawer. Gall ddigwydd hefyd pan fydd yr hypo yn achosi i chi ryddhau siwgr sydd wedi'i storio i unioni lefelau eich siwgr gwaed. Os ydych yn cymryd inswlin, peidiwch â chynyddu'r dos.

## Awgrymiadau ar gyfer atal hypo:

- Peidiwch â mynd heb bryd o fwyd.
- Bwytwch ddigon o garbohydradau, yn enwedig os ydych yn fwy egniol nag arfer.
- Cymerwch eich meddyginiaeth yn gywir.
- Peidiwch ag yfed gormod o alcohol nac yfed ar stumog wag.

## Pethau i'w cofio:

- Cadwch driniaethau ar gyfer hypos gyda chi.
- Gwiriwch y cynnwys o ran carbohydradau os byddwch yn prynu triniaethau newydd ar gyfer hypos, oherwydd gall cynhwysion newid.
- Peidiwch â dewis bwydydd llawn braster, megis siocled neu fisgedi. Mae'r braster yn arafu'r broses amsugno siwgr, ac nid ydynt yn gweithio'n ddigon cyflym.
- Gwiriwch lefelau eich siwgr gwaed cyn mynd i'r gwely, ac yn ystod y nos os ydych yn cael hypos bryd hynny.
- Sicrhewch eich bod yn meddu ar eitem sy'n nodi bod gennych ddiabetes, megis cerdyn, breichled neu fwclis adnabod.

## Alcohol

Gall yfed alcohol wneud hypos yn fwy tebygol os ydych yn cymryd inswlin neu dabledi megis sulphonylureas, gan y gall arafu'r broses rhyddhau'r siwgr o'r afu. Os byddwch yn yfed gormod o alcohol, efallai na fyddwch yn gallu adnabod hypo na'i drin yn iawn. Gall pobl eraill gamgymryd hypo am feddwod, yn enwedig os bydd arogl alcohol arnoch.

Mae'n bwysig dweud wrth y bobl yr ydych allan gyda nhw bod gennych ddiabetes, fel y gallant eich helpu os byddwch yn cael hypo.

Os byddwch yn yfed mwy nag ychydig o unedau gyda'r nos, bydd gennych risg uwch o gael hypos, a hynny trwy'r nos ac yn ystod y diwrnod canlynol, wrth i'ch afu barhau i gael gwared ar yr alcohol. Dylech bob amser gael byrbryd llawn startsh, megis grawnfwyd neu dost, cyn mynd i'r gwely i helpu i osgoi'r risg hon.

## Hypers

Mae hyper, neu hyperglycaemia, yn digwydd pan fydd eich siwgr gwaed yn rhy uchel. Mae hyn yn golygu yn uwch na 7 mmol/l cyn pryd bwyd, neu'n uwch na 8.5 mmol/l ddwyawr ar ôl pryd bwyd.



Gallech gael hyper am nifer o resymau, megis peidio â chymryd eich meddyginiaeth i gyd, bwyta mwy o garbohydradau nag arfer, teimlo dan straen, neu fod yn anhwylyus dros dro. Gall ddigwydd hefyd os byddwch yn gor-drin hypo.

### **Arwyddion hyper:**

- Pasio dŵr fwy nag arfer, yn enwedig yn ystod y nos.
- Teimlo'n sychedig iawn.
- Cur pen.
- Blinder

### **Trin hyper:**

Os bydd lefel eich siwgr gwaed yn uchel am gyfnod byr, ni fydd amnoch angen triniaeth frys. Ond os bydd yn aros yn uchel, bydd angen i chi wneud y canlynol:

- Yfed llawer o hylif heb siwgr.
- Cael inswlin ychwanegol, os ydych yn ei gymryd.
- Gofyn am gyngor meddygol ar unwaith os ydych yn teimlo'n sâl, yn enwedig os ydych yn chwydu.

Os ydych yn cael hypers yn aml, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd am eich meddyginiaethau neu eich ffordd o fyw.

### **Awgrymiadau ar gyfer atal hyper:**

- Byddwch mor egniol â phosibl.
- Byddwch yn gyfarwydd â'ch dognau o garbohydradau a'r

modd y maent yn effeithio ar lefelau eich siwgr gwaed.

- Cymerwch eich meddyginiaeth diabetes hyd yn oed os ydych yn sâl a heb fod yn bwyta. Os byddwch yn cymryd math penodol o dabled diabetes a elwir yn SGLT2i ac yn teimlo'n anhwylyus, dylech roi'r gorau i'w chymryd. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar dudalen 46.
- Cofiwch am eich meddyginiaeth a chymerwch hi mewn modd cywir bob amser.
- Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd oherwydd efallai y bydd amnoch angen rhagor o feddyginiaeth.

Os yw lefelau eich siwgr gwaed wedi bod yn uchel iawn (dros 30 mmol/l) ers tro, gallwch ddirodded o ddiffyg hylif difrifol a datblygu cyflwr hyperglycaemig hyperosmolar (HHS). Mae'r symptomau'n cynnwys pasio dŵr yn aml, teimlo'n sychedig iawn, teimlo'n sâl, croen sych, dryswch, ac, yn ddiweddarach, teimlo'n gysglyd a cholli ymwybyddiaeth yn raddol. Cysylltwch â'ch tîm gofal iechyd ar unwaith os byddwch yn profi unrhyw un o'r symptomau hyn. Fel arall, gall fod yn ddirifol iawn, a bydd amnoch angen triniaeth yn yr ystyby i drin y diffyg hylif ac unioni lefelau'r siwgr gwaed.

# BYW'N IACH



## Rheoli eich pwysau

Os ydych yn byw â gordewdra neu os ydych dros bwysau, colli pwysau yw un o'r pethau mwyaf defnyddiol y gallwch ei wneud i ofalu am eich diabetes.

Mae colli pwysau yn gwella'r siwgr gwaed, y pwysedd gwaed a cholesterol, a elwir yn lefelau braster gwaed. Mae hefyd yn lleihau eich risg o ddatblygu problemau difrifol yn ymwneud â'ch llygaid, eich traed a'ch calon. Mae'n un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol o reoli diabetes math 2. Efallai y byddwch hyd yn oed yn

gallu gwella o ddiabetes math 2 os byddwch yn colli pwysau – gweler tudalen 20.

Mae gosod targed realistig yn bwysig iawn. Gall colli dim ond 5% o bwysau'r corff fod o fudd gwirioneddol i'ch iechyd. Mae hwn yn lle da i ddechrau, a gall eich tîm gofal iechyd eich helpu i osod targed colli pwysau cyraeddadwy. Os byddwch am golli rhagor o bwysau, mae yna gymorth ar gael i chi.

Gall colli pwysau gymryd amser. Ond, gyda'r cynllun cywir a'r gefnogaeth iawn, gallwch gyrraedd

y nod. Nid oes yna un dull penodol o golli pwysau sy'n addas i bawb. Dewch o hyd i rywbeth sy'n gweithio i chi ac sy'n eich helpu i fwyta'n iach yn yr hirdymor.

Mae yna wybodaeth ar ein gwefan am ddulliau gwahanol o golli pwysau ac rydym wedi llunio canllaw colli pwysau i'ch helpu.

Mae i weithgarwch corfforol rheolaidd lawer o fanteision iechyd, a bydd yn eich helpu wrth i chi golli pwysau.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: [diabetes.org.uk/t2-healthy-weight](https://diabetes.org.uk/t2-healthy-weight)

## Deiet

Mae dod o hyd i gynllun bwyta pleserus sy'n cyd-fynd â'ch bywyd yn ei gwneud yn haws colli pwysau. Hyd yn oed os na fyddwch yn cyrraedd eich pwysau targed, gall colli pwysau wneud gwahaniaeth i'ch diabetes.

Gall deietau gwahanol helpu pobl â diabetes i golli pwysau. Mae enghreifftiau'n cynnwys deiet cytbwys iach, braster isel; deiet isel mewn carbohydradau lle byddwch yn bwyta llai na 130 g o garbohydradau y dydd; a deiet y Canoldir, sy'n seiliedig ar fwydydd planhigion, grawn cyflawn ac olew

olewydd. Mae yna hefyd ddeietau sy'n isel iawn o ran calorïau a deietau sy'n disodli prydau bwyd.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar ein gwefan: [diabetes.org.uk/t2-weight-loss](https://diabetes.org.uk/t2-weight-loss)

## Meddyginiaethau

Efallai y bydd eich tîm gofal iechyd yn gallu rhoi meddyginiaethau i chi ar bresgripsiwn a all eich helpu i golli pwysau. Un o'r rhain yw Orlistat. Mae rhai meddyginiaethau diabetes hefyd yn eich helpu i golli pwysau – gweler tudalen 10.

Osgowch brynu meddyginiaethau ar-lein a mynnwch gyngor gan weithiwr iechyd proffesiynol bob amser.

## Llawdriniaeth colli pwysau

Os oes gennych lawer o bwysau i'w golli, gofynnwch a yw llawdriniaeth colli pwysau yn bosiblwydd. Mae yna fathau gwahanol o lawdriniaethau colli pwysau neu fariatrig. Eu nod yw gwneud i chi deimlo'n fwy llawn yn gynt a bwyta llai. Gall llawdriniaeth fariatrig fod yn fodd effeithiol iawn i golli pwysau a gwella diabetes math 2 i rai pobl.

I bobl â diabetes, nid yw llawdriniaeth fariatrig yn ymwneud â cholli pwysau yn unig. Mae bellach yn cael ei hystyried yn driniaeth go iawn ar gyfer diabetes math 2, ac mae colli pwysau yn fonws.

Mae llawdriniaeth fariatrig yn newid y modd y mae'r system dreulio yn gweithio ac yn gwella'r ffordd y mae eich corff yn defnyddio inswlin, sy'n ddefnyddiol i bobl â diabetes math 2.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: [diabetes.org.uk/t2-weight-loss-surgery](https://diabetes.org.uk/t2-weight-loss-surgery)

## Gwellhad

Os oes gennych ddiabetes math 2 a'ch bod yn gwella, mae'n golygu bod eich HbA1c yn is na 48 mmol/mol am o leiaf dri mis, heb fod angen unrhyw feddyginiaeth diabetes arnoch.

Gall pobl wella eu diabetes trwy golli pwysau, a hynny fel arfer trwy golli llawer o bwysau yn gyflym mewn un o ddau fodd

- Deiet dwys, isel o ran calorïau, sy'n cynnwys tua 850 o galorïau'r dydd.
- Llawdriniaeth colli pwysau a elwir yn llawdriniaeth fariatrig.

Mae rhai pobl wedi llwyddo trwy fynd ar ddeiet mwy graddol, llai dwys.

Mae gwellhad yn fwy tebygol os byddwch yn colli pwysau cyn gynted â phosibl ar ôl cael eich diagnosis o ddiabetes. Os ydych yn ordew, rydych yn fwy tebygol o wella o'ch diabetes os byddwch yn colli mwy o bwysau, tua 15 kg neu 2 stôn 5 pwys, mor gyflym ac mor ddiogel â phosibl ar ôl cael eich diagnosis.

Os ydych am ddechrau colli pwysau yn gyflym i weithio tuag at wellhad, mae'n bwysig eich bod yn siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol cyn dechrau, i wneud yn siŵr mai dyna'r dewis iawn i chi. Efallai y bydd eich tîm gofal iechyd yn dweud wrthy ch am leihau neu roi'r gorau i gymryd meddyginiaethau penodol, er enghraifft inswlin neu sulphonylureas, cyn i chi ddechrau colli pwysau.

Hyd yn oed ar ôl colli pwysau, ni fydd diabetes pawb yn gwella, ond mae i golli pwysau ynddo'i hun lawer o fanteision.

## Pan fyddwch wedi gwella

Mae gwellhad yn wych a gall drawsnewid eich bywyd er gwell. Ond nid yw'n 'wellhad parhaol' nac yn 'gwrthdroi' diabetes math 2, oherwydd mae angen i chi ei gynnal.

Nid ydym chwaith yn gwybod eto a all pobl gynnal y gwellhad yn barhaol. Gan y gall lefelau eich

siwgr gwaed ddychwelyd i'r ystod diabetes hyd yn oed os byddwch wedi cael gwybod eich bod wedi gwella, dylech barhau i gael eich archwiliadau meddygol rheolaidd.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma [diabetes.org.uk/t2-remission](https://diabetes.org.uk/t2-remission)

## Bwyta'n dda

Gall dewis bwydydd iachach a bwyta'n dda sicrhau llawer o fanteision iechyd i ddiabetes math 2. Byddwch yn ei chael yn haws rheoli lefelau eich siwgr gwaed, eich pwysedd gwaed a lefelau eich braster gwaed, a gall leihau eich risg o gael cymhlethdodau.

Rydym wedi nodi awgrymiadau defnyddiol ar y tudalennau nesaf, ond mae yna lawer yn rhagor o wybodaeth am fwyta'n iach yn ein llyfryn, ***Eating well with diabetes***.

Gallwch archebu'r llyfryn hwn yn rhad ac am ddim yn ein siop ar-lein: [diabetes.org.uk/t2-eating-well](https://diabetes.org.uk/t2-eating-well)

## Deiet iach

Mae deiet iach yn bwysig i bawb. Ac os oes gennych ddiabetes, dyma un o'r pethau gorau y gallwch ei wneud i leihau eich risg o ddatblygu cymhlethdodau sy'n ymwneud â diabetes.

## Dewis carbohydradau iachach

Mae angen i chi wybod am garbohydradau gan mai dyma'r bwydydd sy'n cael yr effaith fwyaf ar lefelau eich siwgr gwaed ar ôl bwyta.

Dewiswch y rhai iach a chadwch lygad ar faint y dognau. Mae carbohydradau iach yn cynnwys:

- grawn cyflawn, megis reis brown, gwenith yr hydd, a cheirch cyflawn
- ffrwythau
- llysiau
- codlysiau, megis corbys, ffa a ffacbys
- cynnyrch llaeth, megis iogwrt a llaeth heb ei felysu.

Dylech fwyta llai o garbohydradau nad ydynt yn cynnwys lawer o ffeibr, megis bara gwyn, reis gwyn a grawnfwydydd wedi'u prosesu'n helaeth. Darllenwch y labeli bwyd os nad ydych yn siŵr a yw rhywbeth yn cynnwys llawer o ffeibr.

## Bwyta llai o halen

Gall gormod o halen gynyddu eich risg o bwysedd gwaed uchel, ac mae hynny'n eich rhoi mewn perygl o gael clefyd y galon a strôc.

Peidiwch â bwyta mwy na 6 g, neu un llwy de, o halen y dydd.

Mae gan fwydydd wedi'u pecynnu halen ynddynt yn barod, felly darllenwch y labeli a dewiswch y rheiny sydd â llai o halen. Mewn gwirionedd, daw 75% o'r halen yr ydym yn ei fwyta o fwydydd wedi'u prosesu. Felly, gallwch leihau eich cymeriant halen trwy goginio pethau'n ffres a thrwy ychwanegu blas gyda pherlyisiau a sbeisys yn lle defnyddio halen.

## **Bwyta llai o gig coch a chig wedi'i brosesu**

Os ydych yn bwyta llai o garbohydradau, gallech gael eich temptio i fwyta mwy o gig. Fodd bynnag, peidiwch â chyfnwid carbohydradau am gig coch, megis cig eidion, cig oen neu borc, neu gig wedi'i brosesu, er enghraifft ham, cig moch neu selsig. Mae cysylltiad rhwng bwyta gormod o'r rhain â chlefyd y galon a rhai mathau o ganser. Yn lle hynny, ceisiwch eu cyfnwid am y canlynol:

- dofednod, megis cyw iâr a thwrci
- pysgod
- wyau
- codlyisiau, megis ffa a ffacbys
- cnau heb eu halltu.

Mae ffa, pys a ffacbys yn cynnwys llawer o ffeibr ac nid ydynt yn effeithio ar lefelau eich siwgr gwaed mor gyflym, felly maent yn ffordd wych o deimlo'n llawn ar fwyd iachach.

## **Bwyta rhagor o ffrwythau a llysiau**

Mae ffrwythau a llysiau yn llawn fitaminau, mwynau a ffeibr. Mae ffeibr yn bwysig am ei fod yn atal lefel eich siwgr gwaed rhag cynyddu'n rhy gyflym ar ôl bwyta carbohydradau. Mae hefyd yn helpu i gadw eich coluddion yn iach. Anelwch at fwyta rhagor o ffrwythau a llysiau amser bwyd, ac yn fyrbrydau pan fyddwch yn teimlo'n llwglyd.

Er bod ffrwythau'n felys, mae eich corff yn prosesu'r siwgr mewn ffrwythau cyfan yn wahanol i siwgrau rhydd.

Mewn gwirionedd, mae ffrwythau'n dda i'ch iechyd cyffredinol. Felly gallwch eu bwyta'n rheolaidd, ond mae'n well eu gwasgaru trwy gydol y dydd yn hytrach na bwyta llawer ar yr un pryd.

## Dewis brasterau iachach

Mae angen rhywfaint o frasterau ar bob un ohonom yn ein deiet – ond mae mathau gwahanol o fraster yn effeithio ar ein hiechyd mewn ffordd gwahanol.

Y brasterau iachach yw'r rhai annirlawn, ac maent i'w cael mewn bwydydd megis cnau heb eu halltu, hadau, afocados, pysgod olewog, olew olewydd ac olew blodau'r haul. Hefyd, mae'r brasterau mewn pysgod olewog, megis brithyllod, penwaig, sardîns, eogiaid a mecryll, yn cynnwys omega-3, sy'n dda i'ch calon. Felly, ceisiwch fwyta dau ddogn o bysgod olewog yr wythnos.

Nid yw'r brasterau dirlawn mewn cig coch a chig wedi'i brosesu, ghee, menyn, lard, bisgedi, pasteiod, cacennau a theisennau crwst yn iach. Y rheswm am hyn yw y gallant gynyddu lefelau eich braster gwaed a chynyddu eich risg o gael clefyd y galon. Felly, mae angen i chi fwyta llai ohonynt.

Mae pob math o frasterau yn cynnwys llawer o galoriau, hyd yn oed y rhai annirlawn, felly efallai y byddwch am goginio llai ag olew, a stemio, grilio neu bobi yn lle hynny os ydych yn cadw llygad ar eich pwysau.

## Bwyta llai o siwgrau rhydd

Bydd bwyta llai o siwgrau rhydd yn eich helpu i reoli lefelau eich siwgr gwaed, cadw eich pwysau i lawr a lleihau eich risg o gael cyflyrau iechyd megis clefyd y galon.

Mae'n anodd rhoi'r gorau i siwgrau rhydd yn gyfan gwbl, ond ceisiwch eu cyfnewid trwy wneud dewisiadau iachach. Cyfnewidiwch ddiodydd llawn siwgr, diodydd egni a sudd ffrwythau am ddŵr, llaeth, te a choffi – heb siwgr. Mae hefyd yn iawn rhoi cynnig ar felysyddion heb lawer o galoriau neu heb unrhyw galoriau, a elwir hefyd yn felysyddion artiffisial.

Os yw eich triniaeth diabetes yn golygu eich bod yn cael hypos weithiau a bod angen i chi eu trin â diodydd llawn siwgr, yna peidiwch â rhoi'r gorau i wneud hynny. Fodd bynnag, siaradwch â'ch tîm diabetes os yw'n digwydd llawer gan y gallai fod yn ofynnol addasu eich meddyginiaeth.

## Bwyta byrbrydau call

Dewiswch iogwrt, cnau heb eu halltu, hadau a ffrwythau a llysiau yn lle creision, bisgedi a siocled. A chadwch lygad ar faint y dogneau.



## Bod yn synhwyrol ynghylch alcohol

Mae alcohol yn cynnwys llawer o galoriau, felly os ydych yn meddwl am gollu pwysau, bydd angen i chi dorri'n ôl. Gall gormod o alcohol hefyd gynyddu eich risg o gael clefyd y galon a mathau penodol o ganser. Felly, ceisiwch gadw at uchafswm o 14 uned yr wythnos a'u gwasgaru dros dridiau neu fwy. Ceisiwch osgoi goryfed mewn



**Trwy fwyta'r bwydydd iawn a cholli pwysau, rwyf wedi gwella fy niabetes. Roedd hyn yn gofyn am newid enfawr o ran meddylfryd a ffordd o fyw. Roedd yn rhaid i mi fy atgoffa fy hun fy mod i yn bwysig, bod fy iechyd yn bwysig, bod fy nghorff yn bwysig.**



**Shivali**

Cafodd ddiagnosis o ddiabetes math 2 yn 2018

pyliau, a sicrhewch eich bod yn cael sawl diwrnod 'sych' bob wythnos, pan na fyddwch yn yfed o gwbl.

Os ydych yn cymryd inswlin, neu feddyginiaethau diabetes eraill sy'n achosi hypos, megis sulphonylureas, yna peidiwch ag yfed alcohol ar stumog wag gan y gallai achosi hypo.

## Cael eich mwynau a'ch fitaminau o fwyd

Ni fydd fitaminau a mwynau atodol yn eich helpu i reoli eich diabetes. Oni bai bod eich tîm gofal iechyd wedi dweud wrthy ch am gymryd rhywbeth, megis asid ffolig os ydych yn feichiog, yna nid oes arnoch eu hangen.

Gall rhai atchwanegiadau effeithio ar eich meddyginiaethau neu waethygu cymhlethdodau sy'n ymwneud â diabetes, megis clefyd yr arenau. Mae'n llawer gwell cael eich maethynnau trwy fwyta amrywiaeth o fwydydd.

## Peidiwch â thrafferthu â bwyd 'diabetig'

Mae bellach yn erbyn y gyfraith i nodi bod bwyd yn 'ddiabetig' wrth ei farchnata. Nid oes ganddo unrhyw fanteision iechyd arbennig na allwch eu cael trwy fwyta'n iach; gall gynnwys cymaint o galoriau â



bwydydd tebyg; a gall effeithio ar lefelau eich siwgr gwaed. Efallai y bydd hefyd yn cael yr un effaith â charthydd.

## Ymprydio crefyddol

Mae ymprydio yn rhan bwysig o lawer o grefyddau. Ond mae yna eithriadau i hyn. Nid oes rhaid i bobl sy'n sâl neu sydd â chyflyrau meddygol ymprydio. Mae hyn yn cynnwys pobl â diabetes. Siaradwch â'ch arweinydd crefyddol os oes gennych gwestiynau.

Os byddwch yn dewis ymprydio, ymgynghorwch â'ch meddyg neu eich tîm gofal iechyd ymlaen llaw i wneud yn siŵr eich bod yn gallu gofalu amdanoch eich hun yn iawn. Os ydych yn defnyddio meddyginiaethau penodol, megis inswlin, i drin eich diabetes, mae yna hefyd risg y bydd lefelau'r siwgr gwaed yn mynd yn rhy isel neu'n rhy uchel, a gall hyn arwain at cetoasidosis diabetig (DKA), sef cyflwr sy'n golygu gorfod mynd i'r ysbyty. Mae yna ragor o wybodaeth ar ein gwefan: [diabetes.org.uk/t2-fasting](https://diabetes.org.uk/t2-fasting)

## Carbohydradau

Effeithir ar lefelau ein siwgr gwaed gan y math o garbohydradau, a'r swm, yr ydym yn eu bwyta. Felly, os oes gennych ddiabetes, mae angen i chi wybod faint o garbohydradau sydd yn eich bwyd, a chadw at y rhai iachach.

### Faint?

Mae bwydydd sy'n cynnwys carbohydradau yn ofynnol yn neiet pob un ohonom, ac mae'n dda cael rhai bob dydd. Mae faint y mae arnoch eu hangen yn dibynnu ar eich oedran, lefelau eich gweithgarwch a'ch nodau iechyd, er enghraifft os ydych yn ceisio colli pwysau neu wella lefelau eich siwgr gwaed.

Cofiwch, mae cyfanswm y carbohydradau mewn bwyd penodol yn cael yr effaith fwyaf ar lefelau eich siwgr gwaed ar ôl bwyta. Felly, bydd gwneud newidiadau i faint yr ydych yn ei fwyta yn effeithio ar lefelau eich siwgr gwaed ar ôl bwyta. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd, neu eich deietegydd, i weld a oes angen i chi fwyta llai o garbohydradau, neu newid i garbohydradau iachach, neu wasgaru'r swm yr ydych yn eu bwyta yn ystod y dydd yn well.

## Deiet isel mewn carbohydradau

Mae yna fathau gwahanol o ddeietau isel mewn carbohydradau ar gael, ac, yn gyffredinol, maent yn golygu bod cyfanswm y carbohydradau yr ydych yn eu bwyta mewn diwrnod yn cael eu lleihau i lai na 130 g. Nid yw deiet isel mewn carbohydradau yn addas i bawb, ond mae tystiolaeth yn dangos y gall helpu pobl â diabetes math 2 i reoli eu pwysau a lefelau eu siwgr gwaed, a lleihau eu risg o gael clefyd y galon yn y byrdymor.

Os byddwch yn penderfynu diilyn deiet isel mewn carbohydradau, mae'n bwysig eich bod yn siarad â'ch tîm gofal iechyd i gael ei arweiniad a'i gefnogaeth.

## Eich teimladau am fwyd a diabetes

Gall bwyd effeithio ar y modd yr ydym yn teimlo, yn union fel y gall y ffordd yr ydym yn teimlo effeithio ar yr hyn a ddewiswn ei fwyta. Gall fod yn anodd gwybod beth i'w fwyta a phryd i'w fwyta pan fydd gennych ddiabetes math 2.

Efallai eich bod yn teimlo wedi eich llethu gan yr hyn y dylech fod yn ei fwyta, a all arwain at fwyta gormod o'r bwydydd sy'n eich cysuro.

## Beth a all helpu?

- Cael cymorth ar gyfer y modd yr ydych yn teimlo. Gallai hyn fod gan eich tîm gofal iechyd, neu drwy siarad â theulu a ffrindiau, neu drwy gysylltu â phobl eraill â diabetes. Darllenwch ragor am ofalu am eich llesiant ar dudalen 42.
- Lawrlwythwch ***My Food and Mood Diary*** o'n gwefan: [diabetes.org.uk/t2-food-and-mood](https://diabetes.org.uk/t2-food-and-mood). Mae'r dyddiadur hwn yn fodd i olrhain pa fwyd yr ydych wedi'i fwyta, a'r effaith y gallai fod yn ei chael ar eich hwyliau a'ch diabetes.
- Mae rhagor o awgrymiadau i'ch helpu â'ch perthynas â bwyd ar ein gwefan: [diabetes.org.uk/t2-emotions-food](https://diabetes.org.uk/t2-emotions-food)

## Esbonio bwyd a diabetes i bobl eraill

Gall fod yn anodd dweud wrth bobl fod gennych ddiabetes a'r modd y gallai hyn effeithio ar y dewisiadau bwyd a wnewch, yn enwedig os ydych yn bwyta allan neu'n bwyta gyda ffrindiau a theulu. Dewiswch adeg dda i siarad â nhw am eich diabetes. Os yw'n helpu, gallech ddangos rhai o daflenni Diabetes UK iddynt.

Mae yna lawer o syniadau ar gyfer bwyta'n iach i'r teulu cyfan ar ein gwefan:

[diabetes.org.uk/t2-enjoy-food](https://diabetes.org.uk/t2-enjoy-food)



“

Cyn cael fy niagnosis, roeddwn yn bwyta llawer o gigoedd wedi'u prosesu, bwyd brys, diodydd llawn siwgr a losin. Mae fy arferion bwyd presennol yn help mawr i reoli diabetes math 2, ac maent yn well i mi. Mae gen i le hyd yn oed ar gyfer danteithion melys achlysurol.

”

### Skids

Cafodd ddiagnosis  
o ddiabetes math 2 yn 46 oed



## Ymarfer Corff

### Gallwch hefyd helpu i reoli eich diabetes math 2 trwy fod yn fwy egniol.

Nid yw ymarfer corff yn golygu bod yn rhaid i chi ymuno â'r gampfa. Mae rhai o fanteision symud mwy yn cynnwys y canlynol:

- Mae'n helpu eich corff i ddefnyddio inswlin yn well.
- Mae'n eich helpu i ofalu am eich pwysedd gwaed. Mae pwysedd gwaed uchel yn golygu eich bod mewn mwy o berygl o gael cymhlethdodau sy'n ymwneud â diabetes.
- Mae'n eich helpu i wella eich colesterol.
- Mae'n eich helpu i gynnal pwysau iach ac yn eich atal rhag magu pwysau ar ôl i chi ei golli.
- Mae'n rhoi egni i chi ac yn eich helpu i gael noson dda o gwsg.
- Mae'n helpu eich cymalau a'ch hyblygrwydd.
- Mae'n helpu eich hwyliau. Mae 'hormonau hapus', a elwir yn endorffinau, yn cael eu rhyddhau wrth wneud ymarfer corff.
- Mae'n helpu i leihau lefelau straen.
- Mae'n eich helpu i wella lefelau eich HbA1c.

Gall bod yn egniol hyd yn oed helpu rhai pobl ar eu taith i wella diabetes math 2. Gweler tudalen 20.

## Ble y mae ddechrau arni?

Dechreuwch gyda'r hyn sy'n teimlo'n realistig i chi. Er enghraifft, gallech fynd am dro o amgylch y bloc, cymryd rhan mewn chwaraeon yn yr ardd, gwneud dosbarth ymarfer corff ysgafn ar-lein, beicio ar dir gwastad neu fynd i nofio. Beth am ymuno â grŵp neu ddosbarth lleol i'ch helpu i gynyddu lefelau eich gweithgarwch? Gofynnwch i'ch meddyg teulu neu eich tîm gofal iechyd am ymarfer corff ar bresgripsiwn, sy'n golygu rhagnodi set o ymarferion wedi'u teilwra ar eich cyfer.



**Rwy'n dibynnu ar ymarfer corff gartref yn y bore, sy'n golygu 45 munud ar draws-hyfforddwr. Rwyf wedi cyflymu'n raddol. Rwy'n tynnu fy sylw fy hun trwy wylïo cyfres deledu ar fy llechen. Rwyf bellach hefyd yn cerdded i bob man posibl, yn cerdded i fyny'r grisiau symudol ac yn osgoi lifftiau.**



### Rohit

Cafodd ddiagnosis o ddiabetes math 2 yn 2003



Mae hyd yn oed symud ychydig mwy yn gwneud gwahaniaeth mawr. Efallai mai cerdded yw'r peth gorau i chi gan y gallwch ei wneud ym mha le bynnag y dymunwch ac unrhyw bryd, ac mae'n rhad ac am ddim.

Mae hefyd yn rhoi llai o straen ar gymalau, ac yn addas ar gyfer pob lefel o ffitrwydd. Os nad yw cerdded at eich dant, gallech ddechrau trwy wneud ymarferion ar eich eistedd er mwyn symud eich corff.

## Faint o weithgarwch i anelu ato

Ceisiwch fod yn egniol yn gorfforol bob dydd. Yn ystod yr wythnos, gwnewch o leiaf 150 munud o weithgarwch dwyster cymedrol, lle byddwch yn anadlu ychydig yn gyflymach ond yn gallu parhau i siarad, neu 75 munud o weithgarwch egniol, lle byddwch yn anadlu'n llawer cyflymach ac yn ei chael yn anodd siarad.

Hefyd, ceisiwch wneud gweithgareddau sy'n gwella cryfder y cyhyrau ddeuddydd neu ragor yr wythnos. Er enghraifft, garddio trwm, cario siopa bwyd, neu ioga.

Dylech anelu at dreulio llai o amser yn eistedd, a mwy o amser ar eich traed.

## Cyn i chi ddechrau arni

Gwiriwch gyda'ch tîm gofal iechyd cyn i chi ddechrau unrhyw weithgareddau newydd, yn enwedig os oes gennych unrhyw gymhlethdodau sy'n ymwneud â diabetes neu os ydych yn cymryd meddyginiaethau sy'n cynyddu'r perygl y byddwch yn cael hypos.

Gofynnwch i'r tîm a ddylech fod yn profi lefelau eich siwgr gwaed yn amlach neu a ddylech ddechrau profi. Gwiriwch a oes gennych unrhyw gyflyrau sy'n golygu y dylech fod yn ofalus, megis pwysedd gwaed uchel, angina, osteoporosis neu asthma.

## Tra byddwch yn gwneud ymarfer corff

Yfwch hylifau yn rheolaidd. Efallai y bydd angen i chi addasu eich meddyginiaeth diabetes a faint o garbohydradau yr ydych yn eu bwyta. Os nad ydych yn siŵr, cysylltwch â'ch tîm gofal iechyd.

Mae gennym ragor o wybodaeth yn ein cyhoeddiad ***Your guide to moving more.*** am y modd i ddechrau symud, gan gynnwys syniadau i ddechrau arni, a dyddlyfr i'ch helpu i gadw ar y trywydd iawn. Archebwch gopi rhad ac am ddim o'n siop ar-lein:t [diabetes.org.uk/t2-move-more](https://diabetes.org.uk/t2-move-more)

# EICH GOFAL

## Cadw'n iach â diabetes

Mae gennych hawl i gael archwiliadau, profion a gwasanaethau penodol i'ch helpu i reoli eich diabetes a chadw'n iach. Efallai eich bod yn galw hyn yn adolygiad blynyddol, ond nid yw rhai o'r adolygiadau hyn bob amser yn digwydd bob blwyddyn. Mae cael yr archwiliadau diabetes hyn yn eich helpu i leihau'r perygl y byddwch yn cael cymhlethdodau difrifol sy'n gysylltiedig â diabetes. Os ydych yn credu nad ydych yn cael yr holl archwiliadau hyn, siaradwch â rhywun yn eich tîm gofal iechyd.

Mae'n bosibl bod pandemig y coronafeirws wedi effeithio ar y gofal yr ydych yn ei gael. Mae eich tîm gofal iechyd yn parhau i fod yna i chi, ac mae'n bwysig cysylltu ag aelodau'r tîm os ydych yn poeni am unrhyw beth, neu'n meddwl y gallech fod wedi methu un o'ch archwiliadau rheolaidd.

## Bod yn gyfarwydd â lefelau eich siwgr gwaed

Mae angen i chi drefnu bod lefelau cyfartalog eich siwgr gwaed yn cael eu gwirio o leiaf unwaith y flwyddyn.



**Rwyf bob amser yn pwysleisio pwysigrwydd cael archwiliadau meddygol a phroffion llygaid rheolaidd. Rydym yn rhoi gwasanaeth MOT blynyddol i'n ceir, felly pa nad ydym yn gwneud yn yr un modd gyda'n cyrff?**



**Tony**

Cafodd ddiagnosis 13 o flynyddoedd yn ôl o ddiabetes math 2.

Gelwir hyn yn brawf gwaed HbA1c. Efallai y bydd angen eu harchwilio bob tri mis neu chwe mis, yn dibynnu ar yr hyn sy'n digwydd o ran eich diabetes. Fel arfer, dylai eich lefel fod yn 48 mmol/mol neu'n is, ond bydd gan rai pobl darged uwch. Mae eich targed yn dibynnu ar y modd yr ydych yn trin eich diabetes, a'ch sefyllfa unigol.

## **Bod yn gyfarwydd â'ch pwysedd gwaed**

Dylech drefnu bod eich pwysedd gwaed yn cael ei fesur o leiaf unwaith y flwyddyn, neu'n amlach yn achos rhai pobl. Fel arfer, dylai fod yn is na 140/80mmHg.

Ond os ydych yn cael problemau sy'n ymwneud â'ch traed neu eich arenau, neu os ydych wedi cael strôc, dylai fod dan 130/80mmHg fel arfer. Bydd eich tîm gofal iechyd yn cytuno ar eich targed personol.

## **Bod yn gyfarwydd â'ch colesterol**

Dylech drefnu bod lefel eich colesterol, a elwir hefyd yn fraster gwaed, yn cael ei gwirio o leiaf unwaith y flwyddyn. Bydd eich tîm gofal iechyd yn dweud wrthyhych beth yw ystyr y canlyniadau ac a fydd angen i chi geisio lleihau'r lefel. Mae yna dri phrif fath o golesterol, a elwir yn HDL (colesterol da), LDL (colesterol gwael), a thriglyseridau. Os bydd lefelau eich LDL a'r triglyseridau yn mynd yn rhy uchel, a lefelau eich HDL yn mynd yn rhy isel, byddwch mewn mwy o berygl o ddatblygu problemau yn ymwneud â'r galon.

## **Gofalu am eich llygaid**

Byddwch yn cael eich gwahodd i apwyntiad sgrinio llygaid, a elwir yn sgrinio'r retina, o leiaf unwaith bob dwy flynedd. Mae hwn yn archwiliad sy'n edrych am arwyddion o niwed i'ch llygaid. Bydd camera digidol arbennig yn tynnu llun o gefn eich llygaid, a bydd arbenigwr yn edrych am unrhyw newidiadau. Mae'r prawf yn rhad ac am ddim, a byddwch yn cael gwahoddiad iddo. Nid yw'r un peth â phrawf llygaid rheolaidd a gynhelir gan yr optegydd. Os byddwch yn sylwi ar unrhyw newidiadau yn eich golwg ar unrhyw adeg, rhaid i chi gysylltu â'ch meddyg neu eich optometrydd.

## **Archwilio eich traed a'ch coesau**

Mae'n angen i'r croen, y cylchrediad a'r nerfau yn eich traed a'ch coesau gael eu harchwilio gan eich tîm gofal iechyd o leiaf unwaith y flwyddyn. Y rheswm am hynny yw bod pobl â diabetes mewn mwy o berygl o ddatblygu problemau a all arwain at lawdriniaethau i dorri bysedd traed, traed neu goesau i ffwrdd. Y newyddion da yw y gellir osgoi problemau o'r fath trwy gael archwiliad a dilyn awgrymiadau syml ar gyfer traed iach, sydd i'w cael ar dudalen 53.



## Archwilio eich arenau

Mae yna ddau brawf y mae arnoch eu hangen bob blwyddyn i archwilio gweithrediad yr arenau . Mae un ohonynt yn profi am brotein yn eich wrin, sy'n arwydd o broblemau posibl yn ymwneud â'r arenau. Mae'r ail un yn brawf gwaed sy'n mesur pa mor dda y mae eich arenau'n gweithio. Mae clefyd yr arenau yn fwy cyffredin ymhlith pobl â diabetes a phwysedd gwaed uchel.

## Bod yn gyfarwydd â'ch pwysau

Os ydych yn byw â gordewdra neu os ydych dros bwysau, un o'r pethau gorau y gallwch ei wneud yw cael cymorth i golli pwysau. Gall y cymorth hwn ddod gan eich meddygfa, gan ddeietegydd neu gan wasanaeth rheoli pwysau lleol. Mae'n bwysig gweithio gyda'ch tîm gofal iechyd i osod targed colli pwysau sy'n gyraeddadwy ac yn realistig. Bydd gwybod beth yw eich BMI a mesuriad eich gwasg yn eich helpu i wybod a yw eich pwysau yn yr ystod iach. Mae rhagor o wybodaeth am reoli eich pwysau ar dudalen 18.

## Cymryd rheolaeth dros eich deiet

Mae bwyta bwyd iach yn helpu i reoli eich diabetes a lleihau'r perygl o gael cymhlethdodau. Am eich bod yn dioddef o ddiabetes, mae gennych hawl i gael cyngor gan ddeietegydd, felly gofynnwch i'ch meddyg neu eich nyrs am atgyfeiriad os oes arnoch angen rhywfaint o help.

## Mynd ar gwrs addysg grŵp

Bydd cwrs addysg grŵp yn eich helpu i ddysgu popeth y mae arnoch angen ei wybod am ddiabetes. Mae hyn yn cynnwys cyrsiau a elwir yn DESMOND ac X-PERT. Dylech gael cynnig o gwrs addysg diabetes yn eich ardal pan fyddwch yn cael diagnosis gyntaf. Mae rhagor o wybodaeth ar dudalen 38.

## Archebu eich brechlyn fflw rhad ac am ddim

Mae pobl â diabetes mewn mwy o berygl o gael salwch difrifol os byddant yn cael y fflw. Dylech hefyd gael cynllun gofal personol sy'n dweud wrthy ch beth i'w wneud os byddwch yn sâl. Mae'n bwysig iawn, yn ogystal, eich bod yn cael brechlyn y coronafeirws a'r pigiadau atgyfnerthu pan fyddwch yn cael gwahoddiad.

## Cymorth i'ch helpu i reoli eich diabetes

Efallai y bydd y math o gymorth y bydd arnoch ei angen yn newid dros amser, ond gall y pethau hyn eich helpu i reoli eich diabetes a chadw'n iach.

### Siarad am y modd yr ydych yn teimlo

Gall fod yn anodd byw â diabetes, a gallai effeithio ar y modd yr ydych yn teimlo. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd am unrhyw bryderon, a gofynnwch am gymorth arbenigol, os bydd arnoch ei angen.

### Bod yn gyfarwydd â'ch tîm gofal iechyd

Mae diabetes yn effeithio ar rannau gwahanol o'r corff, a dylech gael eich atgyfeirio at weithwyr proffesiynol arbenigol pan fo angen, megis nyrs diabetes arbenigol, dietegydd, fferylllydd neu bodiatrydd.

### Sicrhau gofal da yn yr ysbyty

Os oes rhaid i chi aros yn yr ysbyty, p'un a yw hynny oherwydd eich diabetes neu am reswm arall, mae gennych hawl i gael gofal o

ansawdd uchel gan weithwyr gofal iechyd arbenigol. Gallwch ofyn am gael gweld y tîm cleifion mewnol diabetes pan fyddwch yn yr ysbyty.

### Siarad am unrhyw broblemau rhywiol

Mae diabetes yn cynyddu'r risg o gamweithrediad rhywiol ymhlith dynion a menywod. Gall gael ei achosi gan ffactorau corfforol ac emosiynol, a ffactorau'n ymwneud â ffordd o fyw, neu eich meddyginiaeth. Gall fod yn anodd siarad am hyn, ond mae eich tîm gofal iechyd yno i roi'r cymorth, y cyngor neu'r driniaeth y mae arnoch eu hangen.

### Rhoi'r gorau i smygu

Mae diabetes yn cynyddu'r perygl y byddwch yn cael clefyd y galon a strôc, ac mae smygu yn cynyddu'r risg hon hyd yn oed yn fwy. Mae yna lawer o gymorth ar gael i'ch helpu i roi'r gorau iddi, ac rydych yn fwy tebygol o lwyddo os byddwch yn defnyddio gwasanaeth rhoi'r gorau i smygu gan y GIG.

## Mynnu gwybodaeth a gofal arbenigol os ydych yn bwriadu cael baban

Dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol arbenigol fod yn monitro eich diabetes yn fanwl ar bob cam o'ch beichiogrwydd. Mae hyn yn cynnwys cynllunio i gael baban. Siaradwch â'ch tîm diabetes os ydych yn meddwl am gael baban.



**Hyd yn oed os na fydd rhywun yn cysylltu â chi, ffoniwch i ddweud 'Mae arnaf angen prawf gwaed ac adolygiad blynyddol'. Defnyddiwch enw nyrs eich meddygfa, 'mae fy nyrs yn dweud bod arnaf angen prawf gwaed'. Ysgwyddwch ychydig reolaeth drosoch eich hun.**



### Paul

Cafodd ddiagnosis 17 o flynyddoedd yn ôl o ddiabetes math 2.

## Manteisio i'r eithaf ar eich apwyntiadau

Mae'n hynod o bwysig eich bod yn mynd i bob apwyntiad. Bydd hyn yn eich helpu i wybod pa mor dda y mae eich diabetes yn cael ei reoli ac yn eich galluogi i reoli eich iechyd eich hun.

### Awgrymiadau ar gyfer apwyntiadau:

- Cyn apwyntiad, meddyliwch am yr hyn y mae angen i chi ei wybod a pha gwestiynau sydd gennych.
- Sicrhewch fod beiro a phapur, neu eich ffôn, wrth law i ysgrifennu unrhyw nodiadau.
- Gwiriwch a allwch ddod â rhywun gyda chi, neu a all rhywun wrando os yw'n alwad ffôn neu fideo. Gall helpu i gofio'r hyn a ddywedir.
- Gofynnwch â phwy y dylech gysylltu os bydd gennych ragor o gwestiynau.
- Gofynnwch a oes unrhyw gymorth ar gael yn eich ardal leol.
- Gwnewch gynllun gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ynghylch yr hyn a ddylai ddigwydd nesaf.

## Eich tîm gofal iechyd

Gall y modd y caiff diabetes ei reoli amrywio o un feddygfa i'r llall, ac nid yw'r un peth ym mhob rhan o'r wlad. Efallai y byddwch yn cael apwyntiadau gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gwahanol yn nhîm eich meddygfa, megis nyrs y practis neu gynorthwydd gofal iechyd, yn ogystal â meddyg teulu. Efallai y byddwch yn mynd i glinig diabetes.

Gall gwybod pa weithiwr gofal iechyd proffesiynol i gysylltu ag ef, a phryd, wneud gwahaniaeth mawr i'r modd yr ydych yn rheoli eich diabetes. Nid oes rhaid i chi aros tan yr apwyntiadau a drefnwyd; mae rheoli eich diabetes yn ymwneud â gwybod beth i'w wneud rhwng apwyntiadau hefyd.

**Meddyg teulu** – TY meddyg sy'n gyfrifol am eich gofal a'ch triniaeth.

**Nyrs y practis** – Gall nyrs o'ch meddygfa gynorthwyo â'ch gofal diabetes, yn dibynnu ar ei gwybodaeth arbenigol.

**Nyrs Arbenigol Diabetes (DSN)** – Mae'r nyrsys hyn yn arbenigo mewn gweithio gyda phobl â diabetes. Maent yn rhoi cymorth a chynghor rhwng apwyntiadau ar faterion megis mesur siwgr gwaed ac addasu eich meddyginiaeth.

Fel arfer, maent hefyd yn helpu i redeg cyrsiau addysg grŵp diabetes i gleifion, megis DESMOND. Gweler tudalen 39. Efallai na fydd angen i chi weld DSN; bydd hynny'n dibynnu ar eich triniaeth a'ch sefyllfa personol.

### **Deietegydd cofrestredig** –

Arbenigwr ym maes bwyd a maeth sy'n eich helpu i fwyta'n dda. Dylech weld deietegydd cofrestredig pan fyddwch yn cael diagnosis gyntaf, a chael adolygiadau rheolaidd ganddo.

### **Podiatrydd cofrestredig** – Mae'n

helpu i archwilio a rheoli unrhyw broblemau yn eich coesau a'ch traed sy'n gysylltiedig â diabetes.

**Offthalmolegydd** – Meddyg sy'n arbenigo mewn llygaid. Bydd yn gofalu amdanoch os bydd gennych unrhyw broblemau yn ymwneud â'ch llygaid.

**Sgriniwr llygaid** – Bydd yn sgrinio eich retina. Gweler tudalen 52.

**Fferyllydd** – Gall fferyllydd yn eich fferyllfa roi meddyginiaethau a chyflenwadau i chi ar bresgripsiwn, ac adolygu eich meddyginiaeth.

**Seicolegydd** – Gall ddarparu cymorth emosiynol os ydych yn profi anawsterau emosiynol neu'n poeni am eich diabetes.

Yr aelod o'r tîm	Enw a manylion cyswllt	Pryd y byddaf yn ei weld?



“

Mae'n bwysig iawn eich addysgu eich hun am ddiabetes math 2 a'r modd i ddelio ag ef. Mae gwybod bod diabetes yn gyflwr y gellir ei reoli mor hanfodol.

”

**Rohit**

Cafodd ddiagnosis o ddiabetes math 2 yn 2003

## **Dysgu rhagor Mae gwybod am ddiabetes yn allweddol i reoli eich diabetes**

Nid oes rhaid i ddiabetes math 2 reoli eich bywyd. Gall deimlo'n llethol, ond ni waeth pryd gawsoch eich diagnosis, gallwch elwa o gymorth a gwybodaeth. Bydd yn eich helpu i reoli eich diabetes, fel ei fod yn haws byw ag ef, ac

yn lleihau'r perygl y byddwch yn datblygu cymhlethdodau.

Gofynnwch i'ch meddyg neu eich nyrs am gwrs addysg grŵp diabetes rhad ac am ddim.

Mae pobl sy'n mynd ar y cyrsiau hyn yn teimlo'n fwy hyderus ynghylch rheoli eu diabetes, gwneud dewisiadau bwyd iachach, gofalu amdanynt eu hunain, a chwrdd â phobl eraill â diabetes.

Mae cyrsiau ar gyfer diabetes math 2 yn cynnwys:

- DESMOND, sef Addysg a Hunanreoli Diabetes yn achos Diagnosisau Newydd a Pharhaus. Fel arfer, mae'n para am ddiwrnod, neu ddau hanner diwrnod.
- X-PERT, sy'n cynnwys chwe sesiwn wythnosol.

Mae'r ddau gwrs yn gyfeillgar ac yn anffurfiol. Fel arfer, maent yn sesiynau wyneb yn wyneb, ond gellir eu cynnal mewn modd rhithwir, er enghraifft dros alwad fideo.

Efallai bod yna gyrsiau eraill yn eich ardal leol.

## Beth a fydd yn digwydd ar y cwrs?

Bydd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol hyfforddedig yn rhoi gwybodaeth am ddiabetes a ffordd o fyw i chi, ynghyd â'r sgiliau ymarferol y bydd arnoch eu hangen i hunanreoli eich diabetes. Byddwch yn dysgu am ddiabetes a glwcos, newidiadau yn eich iechyd, monitro a meddyginiaethau, a'r modd i wneud dewisiadau da o ran bwyd a chadw'n egniol.

Efallai y bydd angen i chi gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith ar gyfer y cwrs. Gofynnwch i ddarparwr y cwrs neu eich tîm gofal iechyd am lythyr i'w roi i'ch cyflogwr.

## Rhagor o gyngor

Mae rhagor o gyngor ar gael yma: [diabetes.org.uk/t2-employment](https://diabetes.org.uk/t2-employment)

Gall ein Parth Dysgu eich helpu i reoli eich diabetes yn hyderus. Cyngor y gellir ymddiried ynddo'n glinigol, sydd wedi'i deilwra i chi ac sy'n seiliedig ar brofiadau go iawn – pryd bynnag y bydd arnoch ei angen. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma [diabetes.org.uk/t2-learning-zone](https://diabetes.org.uk/t2-learning-zone)





# BYW'N DDA Â DIABETES

Ymaelodwch â Diabetes UK



Ymaelodwch, a byddwch yn cael y newyddion diweddaraf a chyngor arbenigol ar gyfer pobl sy'n byw â diabetes – ynghyd ag awgrymiadau ar gyfer ymarfer corff a ryseitiau maethlon i'ch helpu i gadw'n iach gartref.



Ymunwch â ni heddiw am £3 y mis yn unig.

Ewch i [diabetes.org.uk/become-member](https://diabetes.org.uk/become-member) neu ffoniwch **0345 123 2399**



Registered with  
FUNDRAISING  
REGULATOR

**DIABETES UK**  
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.



# BYWYD BOB DYDD Â DIABETES MATH 2

## Ymdopi â diabetes

P'un a ydych newydd gael diagnosis neu wedi byw â diabetes ers amser maith, efallai y bydd arnoch angen cymorth o ran eich llesiant emosiynol. Efallai eich bod yn teimlo dan straen, yn isel, neu eich bod wedi chwythu eich plwc. Gall y bobl o'ch cwmpas deimlo hyn i gyd hefyd. Beth bynnag yr ydych yn ei deimlo, nid ydych ar eich pen eich hun.

Mae diabetes math 2 yn gyflwr difrifol, sy'n para gydol oes i lawer o bobl. Gall newid yr hyn yr ydych yn ei fwyta, ceisio gwneud mwy o ymarfer corff neu gymryd meddyginiaeth deimlo'n frawychus. Ond mae llawer o bobl â diabetes math 2 yn dweud eu bod yn dod i arfer â'r newidiadau hyn ac yn dod o hyd i gydbwysedd yn eu bywyd.

## Emosiynau

Mae teimlo'n ddiog, yn syfrdan, yn ddideimlad ac wedi eich llethu yn ystod yr wythnosau a'r misoedd ar ôl cael eich diagnosis o ddiabetes yn normal.

Mae pawb yn wahanol a bydd y modd y byddwch chi a'ch teulu yn ymdopi â'ch diagnosis o ddiabetes yn amrywio.

Efallai y byddwch yn teimlo'n gadarnhaol un diwrnod, ynghylch rheoli eich cyflwr, a'r diwrnod wedyn byddwch yn teimlo bod gennych lai o gymhelliant.

Ond nid oes angen i chi fynd trwy hyn ar eich pen eich hun. Mae cael y cymorth emosiynol y mae arnoch ei angen yr un mor bwysig ag unrhyw ran arall o'ch triniaeth.

## Straen

Nid yw straen yn achosi diabetes ond gall effeithio ar lefelau eich siwgr gwaed a'r modd yr ydych yn gofalu am eich cyflwr. Gall gorfod rheoli diabetes ar ben heriau arferol bywyd beri straen ynddo'i hun. Nid yw bob amser yn hawdd byw â'r cyflwr, a gall hyn hefyd deimlo'n anoddach pan nad yw llawer o bobl yn ei ddeall.

Mae rhagor o wybodaeth am ymdopi â straen ar gael yma: [diabetes.org.uk/t2-stress](https://diabetes.org.uk/t2-stress)



## Gofalu am eich llesiant

Ar ôl cael diagnosis, mae llawer o bobl yn gweld bod eu hemosiynau'n llonyddu a'u bod yn teimlo'n well cyn pen ychydig fisoedd. I rai pobl, mae'r teimladau anodd hyn yn parhau.

Mae yna gamau syml y gallwch eu cymryd i ofalu am eich llesiant a lleihau straen:

## Cysylltu â phobl eraill sy'n byw â diabetes

- Ymunwch â grŵp Diabetes UK lleol i gwrdd â phobl eraill sy'n byw â diabetes a siarad am eich profiadau. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: [diabetes.org.uk/t2-groups](https://diabetes.org.uk/t2-groups)
- Cymerwch ran yng ngweithgareddau cymunedau ar-lein Diabetes UK ar Facebook, Twitter, Instagram, YouTube a LinkedIn. Ewch i [diabetes.org.uk/t2-online-communities](https://diabetes.org.uk/t2-online-communities) fi gael rhagor o wybodaeth.

Ymunwch â fforwm cymorth ar-lein Diabetes UK yma [diabetes.org.uk/t2-forum](https://diabetes.org.uk/t2-forum) i ddod o hyd i awgrymiadau, cyngor, a chymorth emosïynol, a bod yn rhan o gymuned groesawgar.

### **Gofalu amdanoch eich hun**

Ceisiwch sicrhau cydbwysedd rhwng gofalu amdanoch eich hun a pheidio â rhoi gormod o bwysau arnoch eich hun i wneud popeth yn berffaith. Gall neilltuo amser i orffwys ac ymlacio helpu i leihau straen hefyd. Gallech roi cynnig ar ymarferion ymlacio, tyllino neu fyfyrto.

### **Siarad â rhywun**

Gall siarad â phobl yr ydych yn ymddiried ynddynt am y modd yr ydych yn teimlo fod o gymorth mawr.

Ac rydym ni yma i helpu.

Mae rhagor o fanylion am yr holl ffyrdd y gallwn eich helpu ar gael yma [diabetes.org.uk/t2-how-we-help](https://diabetes.org.uk/t2-how-we-help)

### **Iselder**

Mae iselder yn gyflwr difrifol ond gellir ei drin. Mae symptomau iselder yn cynnwys teimlo'n drist neu'n isel am fwy na phythefnos, diffyg diddordeb a

phleaser yn eich gweithgareddau arferol, a symptomau eraill, megis problemau'n ymwneud â chwsg, diffyg egni, ac anhawster canolbwytio. Os byddwch yn profi unrhyw un o'r symptomau hyn, siaradwch â'ch meddyg teulu neu eich tîm gofal iechyd. Mae yna ddulliau gwahanol y mae pobl yn eu defnyddio i reoli neu drin iselder. Efallai y bydd eich meddyg yn eich cyngori i siarad â gweithiwr proffesiynol, yn argymhell meddyginiaeth, neu'n eich cyfeirio at Therapi Gwybyddol Ymddygiadol. Gallai cael cymorth gan deulu neu ffrindiau neu bobl eraill sydd wedi cael profiadau tebyg fod o help hefyd

### **Cymorth i deuluoedd a gofalwyr**

Mae'n haws wynebu'r rhan fwyaf o bethau gyda help gan ffrindiau a theulu, ond gall diabetes roi straen ar berthnasoedd. Gall gwrando ar bawb yn y teulu, gan gynnwys plant, a chyfathrebu â nhw, fod o gymorth.

Weithiau, gall fod yn anodd cynorthwyo unigolyn â diabetes, hyd yn oed os yw'n bartner neu'n blentyn i chi, neu'n aelod agos o'r teulu. Gallech fod yn poeni amdano neu'n ymdrechu'n galed i'w annog i wneud newidiadau i'w ffordd o fyw.

Efallai y bydd arnoch angen cefnogaeth ar gyfer eich emosiynau chi hefyd. Cofiwch fod holl wasanaethau cymorth Diabetes UK yno i chi yn ogystal.

Os ydych yn gweithio, efallai y bydd angen i chi gael amser o'r gwaith i gynorthwyo rhywun â diabetes. Holwch ynghylch polisi absenoldeb gofal eich cyflogwr. Siaradwch â'ch rheolwr am y cyflwr a'r modd yr ydych yn helpu, fel ei fod yn deall pa mor bwysig ydyw. Trafodwch opsiynau ar gyfer gweithio'n hyblyg os bydd angen i chi roi cymorth hirdymor.

## Ffrwythlondeb a beichiogrwydd

Mae'r rhan fwyaf o fenywod â diabetes yn esgor ar faban iach, ond mae cynllunio ar gyfer beichiogrwydd pan fydd gennych ddiabetes yn bwysig iawn. Mae bod â diabetes yn golygu eich bod chi a'ch baban mewn mwy o berygl o ddiodef o gymhlethdodau iechyd difrifol yn ystod beichiogrwydd ac wrth roi genedigaeth. Y newyddion da yw y gallwch leihau'r risgiau posibl yn sylweddol trwy gynllunio ymlaen llaw a chael cymorth eich meddyg teulu a'ch tîm diabetes. Bydd hynny'n

golygu y byddwch yn fwy tebygol o fwynhau beichiogrwydd iach a rhoi genedigaeth i faban iach.

Bydd yr awgrymiadau hyn yn eich helpu i gynllunio ar gyfer beichiogrwydd iach:

- Parhewch i ddefnyddio dulliau atal cenhedlu effeithiol nes eich bod wedi trafod beichiogi â'ch tîm gofal iechyd.
- Gosodwch darged lefel siwgr gwaed unigol gyda'ch tîm gofal iechyd a gofynnwch am gymorth i'ch cadw ar y trywydd iawn.
- Gwiriwch y feddyginiaeth yr ydych yn ei chymryd gan nad yw rhai ohonynt yn ddiogel i'w cymryd yn ystod beichiogrwydd. Ewch at eich meddyg teulu i gael adolygiad o'ch meddyginiaeth.
- Cymerwch asid ffolig bob dydd. Bydd arnoch angen presgripsiwn ar gyfer dos uchel o asid ffolig (5mg).
- Mae'n bwysig iawn bod eich llygaid yn cael eu sgrinio a bod profion yn cael eu cynnal ar eich arennau cyn i chi roi'r gorau i ddulliau atal cenhedlu.
- Dechreuwch wneud newidiadau iach i'ch ffordd o fyw, megis bwyta'n iach, yfed llai o alcohol, rhoi'r gorau i smygu a bod yn egniol.

I gael rhagor o wybodaeth am ddiabetes a beichiogrwydd, gan gynnwys awgrymiadau i'ch helpu i ddechrau paratoi ar gyfer beichiogrwydd iach a rheoli diabetes yn ystod beichiogrwydd, ewch i: [diabetes.org.uk/t2-pregnancy](https://diabetes.org.uk/t2-pregnancy)

## Salwch

Pan fydd gennych ddiabetes, mae'n bwysig gwybod sut i ymdopi pan fyddwch yn anhwylyd, yn enwedig os bydd yn rhaid i chi fynd i'r ysbyty.

Gall bod yn sâl achosi problemau o ran rheoli eich diabetes, a gall hyn wneud eich adferiad ar ôl cael y salwch yn fwy cymhleth. Mae angen i chi wybod beth y dylech ei wneud i gadw lefelau eich siwgr gwaed mor agos â phosibl at y targed. Bydd rhai pobl yn galw'r rhain yn rheolau diwrnod o salwch.

## Y modd y gall bod yn sâl effeithio ar eich diabetes

Gall salwch a heintiau godi lefelau eich siwgr gwaed. Yn rhan o fecanwaith amddiffyn y corff ar gyfer ymladd yn erbyn salwch a heintiau, mae rhagor o siwgr yn cael ei ryddhau i'r gwaed. Gall hyn ddigwydd hyd yn oed os nad ydych yn bwyta, neu os ydych yn bwyta llai nag arfer.

Mae pobl nad oes ganddynt ddiabetes yn cynhyrchu rhagor o inswlin er mwyn ymdopi.

Ond pan fydd gennych ddiabetes, ni all eich corff wneud hyn bob amser. Gall symptomau'r diabetes ychwanegu at rai'r salwch neu'r haint gwreiddiol a'i waethygu.

Gall teimlo'n sâl neu gyfogi, neu ddiodef o ddolur rhydd, wneud i lefelau eich siwgr gwaed ostwng am nad ydych yn amsugno bwyd yn y modd arferol.

## Dioddef o ddadhydradiad pan fydd gennych ddiabetes

Mae dadhydradu yn golygu bod eich corff yn colli mwy o hylifau nag yr ydych yn eu cymryd. Gall bod â thymheredd neu fod yn sâl arwain at ddadhydradiad. Mewn rhai achosion, gall dadhydradiad difrifol, a lefelau siwgr gwaed uchel iawn, olygu bod angen i chi fynd i'r ysbyty.

Felly mae'n bwysig bod yn barod a dilyn ein cyngor ar ymdopi pan fyddwch yn sâl. Efallai y byddwch am roi'r wybodaeth hon i ffrind neu aelod o'r teulu, fel y gallant eich helpu os byddwch yn sâl.

## Rheoli eich diabetes pan fyddwch yn sâl – eich rheolau diwrnod o salwch:

- Peidiwch â chynhyrfu. Cysylltwch â'ch tîm gofal iechyd, a fydd yn eich helpu os bydd gennych unrhyw ymholiadau neu os nad ydych yn sicr ynghylch yr hyn y dylech ei wneud.
- Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd am eich meddyginiaethau. Fel arfer, gallwch barhau i gymryd eich meddyginiaethau diabetes, hyd yn oed os nad oes arnoch awydd bwyd. Ond mae yna rai meddyginiaethau na ddylech gymryd cymaint ohonynt, neu y dylech roi'r gorau i'w cymryd yn gyfan gwbl.
- Os ydych yn mesur eich siwgr gwaed gartref, mae'n debygol y bydd angen i chi wneud hynny'n amlach – o leiaf bob pedair awr, gan gynnwys yn ystod y nos. Os na fyddwch yn profi lefelau eich siwgr gwaed gartref, byddwch yn ymwybodol o arwyddion hyper.
- Yfwch hylifau, gwnewch yn siŵr eich bod yn cael digon o ddiodydd heb eu melysu, a bwytwch ychydig bach yn amlach.
- Os ydych yn cymryd math penodol o dabledi diabetes o'r enw SGLT2i, a elwir weithiau yn gliflozins, ac yn dechrau teimlo'n anhwylyus, dylech roi'r gorau i'w cymryd. Y rheswm dros hyn yw y gallant gynyddu'r perygl y byddwch yn cael Cetoacidosis Diabetig (DKA) pan fyddwch yn sâl. Bydd angen i chi fesur eich cetonau a'ch siwgr gwaed, os dywedwyd wrthy'ch am wneud hyn a bod gennych y cyfarpar, a siarad â'ch tîm gofal iechyd.
- Parhewch i fwyta ac yfed. Os na allwch gadw bwyd i lawr, rhowch gynnig ar fyrbrydau neu ddiodydd sy'n cynnwys carbohydradau i roi egni i chi. Ceisiwch sipian diodydd llawn siwgr, megis sudd ffrwythau neu gola neu lemonêd nad yw'n ddiod deiet, neu sugno ar dabledi glwcos neu felysion tebyg i ffa jeli. Gallai gadael i ddiodydd swigod fynd yn fflat eich helpu i'w cadw i lawr. Os byddwch yn chwydu, neu'n methu cadw hylifau i lawr, mynnwch gymorth meddygol cyn gynted â phosibl.

## Steroidau

Mae steroidau yn fath ar feddyginiaeth a ddefnyddir i drin cyflyrau megis clefyd Addison, asthma difrifol, arthritis gwynegol, lwpws a'r coronafeirws. Os oes gennych ddiabetes, gall cymryd dosau uchel o steroidau am gyfnodau o amser wneud i lefelau eich siwgr gwaed godi. Gelwir hyn yn hyperglycaemia a achosir gan steroidau.

Bydd eich meddyg neu eich nyrs yn siarad â chi am hyn. Efallai y bydd yn gofyn i chi newid y modd yr ydych yn rheoli eich diabetes fel y gallwch gadw lefelau eich siwgr gwaed o fewn amrediad eich targed.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: [diabetes.org.uk/t2-illness](https://diabetes.org.uk/t2-illness)

## Gwaith

Ni ddylai diabetes effeithio ar eich siawns o gael swydd, a'i chadw. Mae'r wybodaeth hon yn berthnasol i chi ni waeth pa gam yr ydych wedi'i gyrraedd; p'un a ydych yn chwilio am eich swydd gyntaf neu ar fin ymddeol.

## Eich hawliau yn y gwaith

A chithau'n rhywun sy'n byw â diabetes yng Nghymru, Lloegr neu'r Alban, mae eich hawliau yn y gwaith wedi'u nodi yn Neddf Cydraddoldeb 2010. Os ydych yn byw yng Ngogledd Iwerddon, mae eich hawliau wedi'u nodi yn Neddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd 1995. Efallai na fyddwch yn meddwl bod eich diabetes yn anabledd, ond rydych yn cael eich amddiffyn dan y cyfreithiau hyn.

Efallai y bydd angen i'ch cyflogwr wneud addasiadau rhesymol fel y gallwch wneud eich swydd. Er enghraifft, caniatáu i chi gael eich egwyl ginio yr un pryd bob dydd.

## Gwneud cais am swyddi

Yn achos y rhan fwyaf o swyddi, nid oes rhaid i chi, yn gyfreithiol, ddweud wrth gyflogwr bod gennych ddiabetes. Mae'r Ddeddf Cydraddoldeb yn golygu ei bod yn erbyn y gyfraith iddo ofyn i chi am eich iechyd cyn cynnig gwaith i chi. Ond ni ddylai dweud wrtho am eich diabetes effeithio ar eich cais. Rhaid i unrhyw wybodaeth a roddwch iddo gael ei chadw ar wahân ac yn gyfrinachol.



## Dweud wrth y bobl yr ydych yn gweithio gyda nhw

Gallech ddangos ein llyfryn

**Support for diabetes in the workplace**, i'ch cyd-weithwyr neu eich cyflogwr fel eu bod yn meithrin gwell dealltwriaeth o'r cyflwr a'r modd y gallai effeithio arnoch yn y gweithle. Gallwch ei lawrlwytho yma [diabetes.org.uk/t2-work-rights](https://diabetes.org.uk/t2-work-rights)

## Rhagor o wybodaeth

Gallwch gael cyngor ar faterion yn ymwneud â chyflogaeth o'n llinell gymorth. Mae gennym hefyd becynnau hunangymorth am gyflogaeth ar ein gwefan.

Lawrlwythyd y pecyn **Cymorth Cyflogaeth** yma: [diabetes.org.uk/t2-work-rights](https://diabetes.org.uk/t2-work-rights)

## Teithio

Cynlluniwch a pharatowch cyn i chi deithio, fel y gallwch osgoi unrhyw broblemau

### Pethau i'w gwirio cyn i chi deithio:

- Sicrhewch fod gennych eitem adnabod sy'n nodi bod gennych ddiabetes, a llythyr gan eich meddyg teulu. Dylai'r ddau beth hyn nodi bod gennych ddiabetes,

y feddyginiaeth y mae arnoch ei hangen i'w drin, a'r cyfarpar y gallech fod yn ei gario.

- Paciwdch ddwywaith y swm o gyflenwadau meddygol y byddech fel arfer yn eu defnyddio ar gyfer eich diabetes.
- Mae teithiau hedfan yn aml yn croesi cylchfaoedd amser. Os byddwch yn defnyddio meddyginiaeth neu inswlin i drin eich diabetes, mae'n bwysig eich bod yn holi eich tîm gofal iechyd a fydd angen i chi wneud newidiadau i amserlen eich triniaeth.
- Gall hinsoddau poeth neu oer effeithio ar y modd y mae inswlin a'ch mesurydd yn gweithio. Gwiriwch â'ch tîm gofal iechyd.
- Prynwch yswiriant teithio, a dywedwch wrthynt fod gennych ddiabetes wrth gymryd y polisi. Gallech roi gwybod i'r cwmni hedfan, y gwesty neu staff eraill fod gennych ddiabetes, rhag ofn y byddwch yn mynd yn sâl yn ystod eich taith neu eich arhosiad.
- Edrychwch ar wefan gov.uk Llywodraeth y DU neu wefan TravelHealthPro i gael y rheolau diweddaraf ynghylch teithio a chanllawiau iechyd ar gyfer teithio: [travelhealthpro.org.uk](https://travelhealthpro.org.uk)

- Gan fod y DU wedi gadael yr UE (Undeb Ewropeaidd), mae yna rai newidiadau wedi'u gwneud i'r rheolau ar gyfer yn teithio yn Ewrop. Defnyddiwch y gwirydd Brexit gov.uk/transition i weld a oes yna bethau y mae angen i chi eu gwirio neu eu newid cyn i chi deithio.

### Awgrymiadau ar gyfer pacio:

1. Rhannwch eich cyflenwadau diabetes a'u rhoi mewn bagiau ar wahân.
2. Os byddwch yn hedfan, cadwch gyflenwadau diabetes yn eich bagiau llaw, ynghyd â llythyr gan eich tîm gofal iechyd, rhag ofn i'ch bagiau fynd ar goll.
3. Os byddwch yn mynd â chwistrellau ac inswlin ar eich taith hedfan, ewch â llythyr gan eich meddyg a gwnewch yn siŵr bod gennych eitem adnabod wrth law.

Edrychwch ar ein canllaw ynghylch teithio pan fydd gennych ddiabetes i gael rhagor o wybodaeth, gan gynnwys gwybodaeth am yswiriant teithio, a hynny yma

[diabetes.org.uk/t2-travel](https://diabetes.org.uk/t2-travel)

## Gyrru

Mae'r rhan fwyaf o bobl â diabetes yn gallu meddu ar drwydded yrru ac yn cael parhau i yrru.

Ond efallai yr effeithir ar eich trwydded yrru os byddwch yn cymryd meddyginiaethau penodol. Mae yna ddau brif beth am ddiabetes a all effeithio ar eich gallu i yrru'n ddiogel:

1. Os yw'r modd yr ydych yn trin eich diabetes yn golygu eich bod mewn perygl o gael hypo (pan fydd lefel eich siwgr gwaed yn mynd yn is na 4 mmol/l).
2. Os byddwch yn datblygu cymhlethdodau sy'n gysylltiedig â diabetes ac sy'n ei gwneud yn anoddach i chi yrru, megis problemau yn ymwneud â'r llygaid (retinopathi) neu niwed i'r nerfau (niwropatheg).

Os yw'r pethau hyn yn effeithio arnoch, mae angen i chi wybod beth yw'r rheolau a'r hyn y mae angen i chi ei ddweud wrth eich asiantaeth trwyddedu gyrwyr leol. Mae rhagor o wybodaeth am y rheolau ar gael ar ein gwefan:

[diabetes.org.uk/t2-driving](https://diabetes.org.uk/t2-driving)

# CYMHLETHDODAU

Gall lefelau uchel o siwgr gwaed achosi niwed difrifol i rannau o'ch corff, gan gynnwys eich traed, eich llygaid, eich nerfau, eich calon a'ch arennau. Gelwir y rhain yn gymhlethdodau sy'n gysylltiedig â diabetes.



Gall darllen amdanynt fod yn frawychus, ond y newyddion da yw y gallwch gymryd camau i atal neu ohirio llawer o'r problemau hyn.

Mae pobl â diabetes math 2 yn aml yn cael diagnosis ar ôl iddynt fod â'r cyflwr ers peth amser. Gall hyn olygu bod lefelau eu siwgr gwaed wedi bod yn uchel ers tro. Felly, a chithau

wedi cael diagnosis, mae'n bwysig iawn eich bod yn gweithio gyda'ch tîm gofal iechyd i ddechrau gostwng lefelau eich siwgr gwaed.

Rydych hefyd yn fwy tebygol o brofi cymhlethdodau os oes gennych ormod o fraster yn eich gwaed ac os yw eich pwysedd gwaed yn rhy uchel.

Mae yna lawer o bethau gwahanol y gallwch eu gwneud i leihau'r perygl y byddwch yn cael cymhlethdodau. Bydd popeth y byddwch yn ei wneud, ni waeth pa mor fach, yn gwneud gwahaniaeth.

Dyma'r pethau allweddol a fydd yn helpu i leihau'r risg o bob cymhlethdod:

## **Rheoli eich diabetes**

Mae cadw eich HbA1c o fewn amrediad y targed a osodir gan eich tîm gofal iechyd yn bwysig iawn ar gyfer lleihau'r perygl y byddwch yn cael cymhlethdodau.

Mae HbA1c uchel yn golygu bod gennych ormod o siwgr yn eich gwaed.

Os bydd lefelau eich siwgr gwaed yn codi, siaradwch â'ch meddyg. Efallai y bydd angen newid eich triniaeth i gael eich HbA1c o fewn y targed. Nid yw hyn yn ymwneud â'ch HbA1c yn unig; mae rheoli eich braster gwaed a'ch pwysedd gwaed yn bwysig hefyd.

## **Rhoi'r gorau i smygu**

Mae smygu yn ei gwneud yn anoddach i waed lifo o amgylch eich corff i lefydd megis eich calon a'ch traed. Os ydych yn smygu, yna mae rhoi'r gorau iddi yn rhan allweddol o leihau'r tebygolrwydd y byddwch yn cael cymhlethdodau. Unwaith eto, bydd eich meddyg teulu a'r tîm diabetes yn gallu eich helpu i roi'r gorau iddi.

## **Bwyta'n fwy iach**

Gall gwneud dewisiadau iachach o ran bwyd eich cynorthwyo i gollu pwysau, gostwng eich HbA1c, rheoli eich pwysedd gwaed, a helpu i leihau'r brasterau yn eich gwaed. Gofynnwch am gael gweld deietegydd os hoffech gael cymorth ychwanegol i fwyta'n iach.

## **Cadw'n egniol**

Mae gwneud mwy o weithgarwch corfforol hefyd yn helpu i reoli eich HbA1C, eich pwysedd gwaed a'ch braster gwaed. Os ydych yn ei chael yn anodd mynd o le i le, mae yna ffyrdd y gallwch gadw'n egniol o hyd. I gael awgrymiadau ar symud mwy, gweler tudalen 29.

## Mynd i bob un o'ch apwyntiadau

Mae gan bawb â diabetes hawl i gyfres o brofion ac archwiliadau meddygol i fonitro eu diabetes, cadw golwg am unrhyw broblemau a gweld a oes angen cymorth pellach. Trwy sicrhau eich bod yn eu cael i gyd, bydd hyn yn golygu eich bod yn gwybod sut yr ydych yn dod yn eich blaen a'r hyn y mae angen i chi fod yn ymwybodol ohono.

Mae rhagor o wybodaeth am gymhlethdodau a'r modd y gallwch leihau eich risg ar ein gwefan [diabetes.org.uk/t2-complications](https://diabetes.org.uk/t2-complications)

## Problemau yn ymwneud â'r llygaid

### Beth sy'n digwydd?

Mae rhai pobl yn datblygu cymhlethdod yn y llygaid a elwir yn retinopathi diabetig. Mae hyn yn digwydd pan fydd lefelau uchel o siwgr gwaed a phwysedd gwaed uchel yn niweidio'r pibellau gwaed yng nghefn y llygaid. Os na fyddwch yn cael triniaeth ar gyfer y broblem hon mewn da bryd, gall arwain at golli eich golwg.

Bydd eich tîm gofal iechyd yn siarad â chi am eich dewisiadau o ran triniaeth os byddwch yn datblygu problemau yn y llygaid. Gallwch eu hatal rhag gwaethygu os sylwir arnynt yn ddigon buan.

### Yr hyn y gallwch ei wneud

Ewch i'ch apwyntiadau sgrinio llygaid pan fyddwch yn cael gwahoddiad.

Gall retinopathi diabetig fod wedi datblygu cyn iddo ddechrau effeithio ar eich golwg. Mae'n bwysig eich bod yn mynd i'ch apwyntiadau sgrinio llygaid rheolaidd fel y gallwch gael y driniaeth gywir mewn da bryd.

Sicrhewch eich bod yn ymwybodol o unrhyw newidiadau i'ch golwg a threfnwch i weld eich meddyg ar unwaith.

### Triniaeth

Os dywedwyd wrthy ch fod gennych retinopathi cam cynnar, mae yna lawer o bethau y gallwch eu gwneud i'w ohirio neu i'w atal rhag datblygu. Os yw'n fwy datblygedig, bydd eich tîm gofal iechyd yn siarad â chi am yr opsiynau gwahanol o ran triniaeth.

Mae triniaethau ar gyfer retinopathi datblygedig yn cynnwys triniaeth laser, pigiadau i'r llygaid, steroidau a llawdriniaeth ar y llygaid. Gall rhai o'r triniaethau hyn swnio'n frawychus, ond mae triniaeth yn hynod o bwysig er mwyn arbed eich golwg.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: [diabetes.org.uk/t2-eyes](https://diabetes.org.uk/t2-eyes)

## Eich traed

### Beth sy'n digwydd?

Mae dioddef o ddiabetes yn golygu eich bod mewn mwy o berygl o ddatblygu problemau yn eich traed.

Y rheswm am hyn yw y gall siwgr gwaed, braster gwaed a phwysedd gwaed uwch niweidio'r teimlad yn eich traed.

Gall hefyd effeithio ar eich cylchrediad, a all arwain at lai o gyflenwad gwaed yn cyrraedd eich traed. Heb gyflenwad gwaed da, efallai y byddwch yn cael problemau o ran briwiau'n gwella . Efallai y byddwch hefyd yn cael crampiau a phoen yn eich coesau neu eich traed.

Os na fyddwch yn cael triniaeth ar gyfer y problemau hyn, gallant arwain at wlsrau ar y traed, heintiau

ac, ar y gwaethaf, efallai y bydd angen llawdriniaeth i dorri troed neu goes i ffwrdd. Ond gellir atal y rhan fwyaf o'r problemau sy'n ymwneud â'r traed trwy arfer gofal traed da, rheolaidd.

## Yr hyn y gallwch ei wneud

### Mynd i'ch archwiliad traed

Fel arfer, bydd hwn yn cael ei gynnal yn eich meddygfa, yn rhan o'ch archwiliadau diabetes blynyddol.

I gael rhagor o wybodaeth am eich archwiliad traed, ewch i:

[diabetes.org.uk/t2-foot-check](https://diabetes.org.uk/t2-foot-check)

### Archwilio eich traed bob dydd

Trwy fynd i'r arfer o edrych ar eich traed, byddwch yn gallu sylwi ar unrhyw newidiadau, megis briwiau, newidiadau yn eu lliw a chwyddau. Os byddwch yn sylwi ar newid, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd ar unwaith

### Torri eich ewinedd yn ofalus

Defnyddiwch glipwyr ewinedd a byrddau emeri. Peidiwch â thorri i lawr yr ochr, a pheidiwch â defnyddio blaen y siswrn i lanhau eich ewinedd. Os ydych yn meddwl bod arnoch angen help i ofalu am eich ewinedd, siaradwch â'ch nyrs neu eich podiatrydd.

## **Sicrhau bod eich esgidiau a'ch sanau yn ffitio**

Peidiwch â gwisgo esgidiau a sanau sy'n dynn, yn rhydd neu'n rhwbio. Gall pothelli droi'n fater difrifol yn hawdd os oes gennych ddiabetes.

## **Defnyddio hufen lleithio bob dydd**

Mae hyn yn atal eich traed rhag mynd yn rhy sych a chracio, a all arwain at haint. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd ynghylch yr hufen gorau ar eich cyfer

## **Peidio â defnyddio llafnau na phlasteri ar gyfer cynn**

Gallant niweidio eich croen. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd os oes arnoch angen help gyda chynn neu broblemau eraill yn ymwneud â'r croen.

## **Gwybod beth i'w wneud a phwy i'w ffonio**

Os oes gennych unrhyw broblemau yn ymwneud â'ch traed, ffoniwch eich meddygfa, eich arbenigwr traed neu wasanaeth y tu allan i oriau.

Mae rhagor o wybodaeth am ofalu am eich traed ar gael yma:

**[diabetes.org.uk/t2-feet](https://diabetes.org.uk/t2-feet)**

## **Triniaeth**

Os byddwch yn profi problem yn ymwneud â'r traed, sicrhewch eich bod yn gweld rhywun ar unwaith.

Mae hefyd yn bwysig iawn nad ydych yn rhoi pwysau ar eich troed.

Os yw'n ddifrifol, mae'n debygol y bydd arnoch angen cwrs o wrthfotigau, a bydd eich traed yn cael eu gorchuddio â dresin.

## **Niwed i'r nerfau (niwropatheg perifferol)**

### **Beth sy'n digwydd?**

Dros amser, gall lefelau uchel o siwgr gwaed niweidio'r pibellau gwaed bach sy'n cyflenwi'r nerfau yn eich corff. Mae hyn yn atal maethynnau hanfodol rhag cyrraedd y nerfau. O ganlyniad, gall yr edafedd nerf gael eu difrodi, a gallant ddiflannu.

Gall hyn achosi problemau mewn llawer o rannau gwahanol o'r corff, yn dibynnu ar y math o nerf yr effeithir arno. Gall symptomau cyffredin gynnwys poen yn y coesau, gwendid yn y cyhyrau, neu ddiffyg teimlad a phinnau bach yn eich traed a'ch dwylo.



Mae yna fathau gwahanol o niwropatheg perifferol. Gall effeithio ar nerfau yn y traed a'r dwylo, nerfau sy'n rheoli symudiad, neu nerfau sy'n gyfrifol am bethau megis rheoli'r bledren a threuliad.

## Yr hyn y gallwch ei wneud

Trwy gadw lefelau eich siwgr gwaed, eich braster gwaed a'ch pwysedd gwaed o fewn amrediad y targed, bydd hyn yn helpu i amddiffyn y pibellau gwaed sy'n cyflenwi eich nerfau. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd diabetes i gael cyngor os byddwch yn meddwl eich bod yn datblygu unrhyw arwyddion o niwropatheg.

Mae yna lawer o driniaethau ar gael i helpu gyda'r symptomau a achosir gan niwropatheg. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma

[diabetes.org.uk/t2-nerves](https://diabetes.org.uk/t2-nerves)

## Problemau yn ymwneud â'r arennau

### Beth sy'n digwydd

Gelwir niwed i'r arennau a achosir gan ddiabetes yn neffropatheg diabetig. Mae'n datblygu'n araf, dros flynyddoedd lawer.

Ond mae yna lawer y gallwch ei wneud i leihau eich risg. Os caiff ei ganfod yn ddigon buan, gellir arafu neffropatheg diabetig hefyd gyda thriniaeth.

### Beth yw clefyd yr arennau

Un o brif swyddogaethau eich arennau yw hidlo eich gwaed. Maent yn cael gwared ar hylif ychwanegol a chynhyrchion gwastraff o'ch corff trwy eich wrin.

Gall lefelau uchel o siwgr gwaed a phwysedd gwaed uchel achosi i'ch arennau ollwng a pheidio â gweithio cystal. Efallai na fydd gennych symptomau yng nghamau cynnar clefyd yr arennau. Dyma pam y mae mor bwysig cael y profion ar gyfer clefyd yr arennau bob blwyddyn, gan y gellir ei ganfod yn fuan a'i arafu gyda thriniaeth.



Os bydd clefyd yr arenau yn datblygu, efallai y byddwch yn sylwi ar symptomau megis y canlynol:

- y fferau, y traed a'r dwylo wedi chwyddo
- gwaed yn eich wrin
- teimlo'n flinedig iawn
- teimlo'n fyr eich anadl
- teimlo'n gyfogyd.

Efallai y byddwch yn teimlo fel hyn am fod eich arenau yn cael trafferth gwaredu hylif ychwanegol a gwastraff o'ch corff.

Os caiff yr arenau eu niweidio, gall pethau megis pwysedd gwaed uchel, anemia, ac esgyrn a chyhyrau gwannach fod yn fwy tebygol. Os bydd gennych unrhyw un o'r arwyddion hyn, efallai y bydd arnoch angen meddyginiaeth.

## Yr hyn y gallwch ei wneud

Dylech gael prawf wrin a phrawf gwaed ar gyfer clefyd yr arenau yn rhan o'ch adolygiad blynyddol.

Gall rheoli pwysedd gwaed helpu i atal clefyd yr arenau rhag gwaethygu. Efallai y rhoddir tabledi i chi, megis atalyddion ACE neu ARBs, i helpu gyda hyn.

## Triniaeth

Bydd y math o driniaeth y bydd arnoch ei hangen yn dibynnu ar ba gam y mae'r clefyd.

Gall deietegydd cofrestredig eich helpu gyda'r newidiadau i'ch deiet, ac efallai y bydd yn rhaid i chi osgoi ambell fwyd.

Os byddwch yn datblygu camau diweddar clefyd yr arenau a bod eich arenau yn stopio gweithio, mae eich dewisiadau o ran triniaeth yn cynnwys dialysis neu drawsblaniad aren. Wrth i driniaethau a diagnosis buan barhau i wella, y newyddion da yw y bydd llai o bobl yn mynd yn eu blaen i ddatblygu camau diweddar clefyd yr arenau.

## Trawiad ar y galon a strôc

### Beth sy'n digwydd?

Pan fydd gennych ddiabetes, rydych mewn mwy o berygl o gael clefyd y galon.

Gelwir hyn hefyd yn glefyd cardiofasgwlar neu glefyd coronaidd, a gall arwain at drawiadau ar y galon a strôc.

Y rheswm am hyn yw bod lefelau siwgr gwaed a braster gwaed uchel a phwysedd gwaed uchel am gyfnod hir yn gallu niweidio'r galon a'r pibellau gwaed.

## Yr hyn y gallwch ei wneud

Cadwch at y cyngor ar ffordd iach o fyw ar dudalen 21. Mae hefyd yn bwysig bod eich HbA1C, eich pwysedd gwaed a lefelau eich braster gwaed yn cael eu harchwilio o leiaf unwaith y flwyddyn.

Efallai y gallwch gymryd meddyginiaethau a fydd yn helpu i amddiffyn eich calon trwy leihau pwysedd gwaed neu fraster gwaed uchel. Efallai y byddwch yn gallu dechrau eu cymryd cyn i broblem ddechrau.

Os oes gennych glefyd y galon eisoes, efallai y bydd arnoch angen triniaeth feddygol neu lawdriniaeth i helpu i leihau'r siawns o gael trawiad ar y galon neu strôc.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yma: [diabetes.org.uk/t2-heart](https://diabetes.org.uk/t2-heart)

## Rhyw a chamweithrediad rhywiol

Gall rhyw fod yn rhan bwysig o'n bywydau. Pan na fyddwn yn hapus â'n bywyd rhywiol, gall effeithio ar ein llesiant a'n perthnasoedd agosaf.

Mae pobl â diabetes mewn mwy o berygl o gael problemau rhywiol. Gall lefelau uchel o siwgr gwaed niweidio eich pibellau gwaed a'ch nerfau, yn cynnwys y rhai sy'n

cyflenwi eich organau rhywiol. Gall hyn gyfyngu ar swm y gwaed sy'n llifo i'ch organau rhywiol, felly gallwch golli rhywfaint o deimlad. Gallai hyn olygu eich bod yn cael anawsterau o ran teimlo eich bod am gael rhyw, a hynny yn gorfforol ac yn emosiynol.

Gall llawer o bethau effeithio ar eich diddordeb mewn rhyw (eich libido neu ysfa rywiol). Weithiau gall diabetes leihau eich libido. Ond mae bod yn flinedig, yn isel eich ysbryd, a meddu ar hunan-barch isel, oll yn gallu effeithio ar faint eich awydd i gael rhyw, yn ogystal ag unrhyw feddyginiaeth yr ydych yn ei chymryd, neu unrhyw driniaeth yr ydych wedi'i chael yn y gorffennol.

Nid peth hawdd yw ymdopi â'r holl deimladau ac emosiynau hyn. Ond mae yna gymorth ar gael. Gall siarad â rhywun, megis cyngorwyr ein llinell gymorth, am yr hyn sy'n digwydd fod yn gam cyntaf.

Gallwch siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am broblemau rhywiol, yn rhan o'ch gofal. Dylai allu eich cynorthwyo neu eich cyfeirio at arbenigwr os bydd angen.

Mae rhagor o wybodaeth a chymorth yn ymwneud â rhyw, canlyn a pherthnasoedd ar gael yma: [diabetes.org.uk/t2-sex](https://diabetes.org.uk/t2-sex)

## Menywod

Mae problemau rhywiol yn fwy cyffredin ymhlith menywod â diabetes. Gall hyn gael ei achosi gan y diabetes ei hun, y feddyginiaeth, neu ffactorau emosiynol a ffactorau yn ymwneud â ffordd o fyw.

Gall diabetes achosi sychder y wain, a all olygu bod cael rhyw yn boenus. Mae yna lawer o ireidiau gwahanol ar gael a all helpu gyda sychder y wain. Gallwch eu prynu yn eich fferyllfa leol neu ar-lein, a dylent helpu i wneud rhyw yn llai poenus.

Mae yna lawer o gymorth ar gael os bydd arnoch angen rhagor o gyngor neu os hoffech drafod y mater. Nid ydych ar eich pen eich hun.

## Dynion

Y math mwyaf cyffredin o broblem rywiol ymhlith dynion yw anhawster codiad (a elwir weithiau yn analluedd). Ystyr hyn yw na allwch gael neu gynnal codiad – os byddwch yn dechrau colli eich codiad yn y bore, gallai hynny fod yn arwydd cynnar.

Gall fod sawl reswm dros hyn, megis llif gwaed cyfyngedig, niwed i'r nerfau (niwropatheg) a niwed i'r pibellau gwaed. Gall hefyd fod yn ganlyniad i'r feddyginiaeth neu'r modd yr ydych yn teimlo ar y pryd.

Gallwch gael triniaeth ar gyfer hyn gyda meddyginiaeth megis Viagra a Cialis, ond siaradwch â'ch tîm gofal iechyd cyn cymryd y rhain, gan y gallant achosi problemau yn ymwneud â'r galon.

Gallech hefyd ystyried cael therapi neu gwnsela i'ch helpu i reoli anhawster codiad. Gall fod yn ddull defnyddiol, beth bynnag yw achos y broblem. Ac mae gennym gymorth i'ch helpu hefyd. Nid ydych ar eich pen eich hun.

## Y llindag a heintiau wrin

Mae'r rhain hefyd yn fwy cyffredin ymhlith dynion a menywod â diabetes os yw lefel eich siwgr gwaed yn uchel. Gallant wneud i ryw fod yn anghyfforddus.

Mae yna ragor o gyngor ar atal a thrin yr heintiau hyn ar ein gwefan: [diabetes.org.uk/t2-complications](https://diabetes.org.uk/t2-complications)

# MEDDYGINIAETHAU ERAILL

## Rheolyddion glwcos ciniawol

Yr enwau cyffredinol ar y meddyginiaethau hyn yw repaglinide a nateglinide. Cymerir y meddyginiaethau hyn tua hanner awr cyn prydau bwyd, hyd at deirgwaith y dydd. Maent yn debyg i sulphonylureas, ond yn gweithio'n gyflymach i ysgogi'r broses o gynhyrchu inswlin, ac nid ydynt yn para'n hir. Os byddwch yn mynd heb bryd o fwyd, peidiwch â'u cymryd. Gallent achosi hypos.

## Incretin mimetics (analogau GLP-1)

Mae'r pigiad hwn yn gweithredu yn yr un modd â math o hormon o'r enw incretin, sy'n eich helpu i gynhyrchu rhagor o inswlin, yn lleihau swm y siwgr y mae'r afu yn ei gynhyrchu, ac yn arafu cyflymder y broses dreulio. Mae hefyd yn lleihau archwaeth.

Efallai y byddwch yn cael pigiad bob dydd, ddwywaith y dydd, neu unwaith yr wythnos. Mae yna frandiau gwahanol ar gael, yn cynnwys Byetta®, Bydureon®, a Victoza®.

## Atalyddion DPP-4 (gliptins)

Mae'r tabledi hyn yn atal yr ensym DPP-4 rhag dinistrio incretinau. Mae incretinau yn helpu'r corff i gynhyrchu rhagor o inswlin pan fo angen ac yn lleihau cynhyrchiant siwgr yn yr afu pan nad oes ei angen.

Cymerir y tabledi unwaith neu ddwywaith y dydd, gyda bwyd neu hebdo – mae'n dibynnu ar y math. Mae yna lawer o frandiau gwahanol ar gael, yn cynnwys Januvia®, Trajenta® a Galvus®.

## Atalyddion SGLT2

Mae'r feddyginiaeth hon yn lleihau swm y siwgr y mae eich arenau'n ei amsugno, ac yn cael gwared arno yn yr wrin, sy'n golygu bod llai yn eich gwaed.

Byddwch yn cymryd y tabledi unwaith y dydd, gyda bwyd neu hebdo. Bydd eich wrin yn profi'n bositif am siwgr oherwydd y modd y maent yn gweithio.

Mae'r brandiau'n cynnwys Forxiga®, Invokana® Jardiance®, Steglatro®.



## Atalyddion alffa glwcosidase

Yr enw cyffredinol ar y dabled hon yw acarbose. Mae'r dabled yn arafu'r broses o amsugno bwyd â startsh ar ôl pryd bwyd. Mae hyn yn golygu na fydd lefelau eich siwgr gwaed yn codi mor gyflym.

## Thiazolidinediones

Yr enw cyffredinol ar y tabledi hyn yw pioglitazone. Maent yn helpu eich corff i ddefnyddio inswlin naturiol yn well ac yn amddiffyn y celloedd yn y pancreas fel y gallwch gynhyrchu inswlin am gyfnod hirach.

Fel arfer, fe'u cymerir unwaith neu ddwywaith y dydd, gyda bwyd neu hebdo



# GEIRFA

## Lefelau siwgr gwaed

Fe'u gelwir hefyd yn lefelau glwcos gwaed. Mesur swm y siwgr yn y gwaed.

## BMI

Mynegai Màs y Corff, sy'n dangos eich pwysau mewn perthynas â'ch taldra.

## Carbohydrad

Ffynhonnell bwysig o egni i'r corff, sy'n cael ei dorri i lawr yn glwcos.

## Colesterol (col-est-er-rol)

Math o fraster a geir yn eich gwaed. Dylid mesur eich colesterol yn rhan o'ch gofal diabetes.

## Nyrs Arbenigol Diabetes (DSN)

Nyrs sy'n meddu ar arbenigedd penodol mewn diabetes ac a fydd, fel arfer, yn rhoi cyngor rhwng eich apwyntiadau ar bethau megis mesur siwgr gwaed ac addasu eich inswlin, gan eich cynorthwyo â'r materion hynny. Mae gan y rhan fwyaf o ysbytai Nyrsys Arbenigol Diabetes ac mae gan rai meddygfeydd DSN sy'n ymweld ar gyfer clinigau diabetes.

## Diabetolegydd (dei-a-bet-ol-eg-ydd)

Meddyg sy'n arbenigo mewn diabetes ac sydd, fel arfer, wedi'i leoli mewn clinig ysbyty neu glinig diabetes arbenigol, er bod gan rai ardaloedd ddiabetolegwyr cymunedol sydd wedi'u lleoli yn eich meddygfa neu glinig eich meddyg teulu.

## Cymhlethdodau sy'n gysylltiedig â diabetes

Problemau iechyd a all ddatblygu os ydych wedi dioddef o ddiabetes ers amser. Mae'r rhain yn cynnwys niwed i'r arennau, y llygaid a'r nerfau, clefyd y galon a strôc.

## Deietegydd (dei-et-eg-ydd)

Arbenigwr mewn bwyd a maeth a fydd yn rhoi gwybodaeth a chymorth i'ch helpu i newid eich arferion bwyta, os bydd angen. Dylai pawb â diabetes weld deietegydd cofrestredig pan gânt ddiagnosis.

## **DKA (cetoasidosis diabetig)**

Cyflwr difrifol sydd weithiau'n eifeithio ar bobl â diabetes math 2. Mae DKA yn digwydd pan fydd yna ddiwyg inswlin difrifol yn y corff, felly ni all y corff ddefnyddio siwgr yn egni, ac mae'n dechrau defnyddio braster yn lle hynny. Pan fydd hyn yn digwydd, mae cemegion a elwir yn getonau yn cael eu rhyddhau. Os na chaiff ei drin, gall cetonau gronni a gwneud i'ch gwaed droi'n asidig.

## **Endocrinoleg**

Astudiaeth o feddygaeth sy'n ymwneud â'r system endocrinaidd, sef y system sy'n rheoli hormonau.

## **Endocrinolegwyr**

Meddygon wedi'u hyfforddi'n arbenig sy'n trin clefydau sy'n gysylltiedig â hormonau a chwarennau hormonau, megis diabetes.

## **Amcangyfrif o gyfradd yr hidlif glomerwlaidd (glomerwl-aid), neu eGFR**

Prawf sy'n mesur pa mor dda y mae'r arenau'n gweithio

## **Meddyg teulu**

Y meddyg sydd â'r cyfrifoldeb cyffredinol am eich gofal. Os oes ganddo ddiddordeb arbennig mewn diabetes, neu os yw'r arbenigwr yn y maes, efallai y bydd ganddo fwy o rôl yn eich gofal. Fel arall, gall eich atgyfeirio i glinig diabetes.

## **Prawf HbA1c**

Prawf gwaed syml a wneir fel arfer ar eich braich (ond gallai fod yn brawf precio bys hefyd). Mae'n mesur lefelau cyfartalog eich siwgr gwaed yn ystod y ddau neu dri mis diwethaf.

## **Cyflwr hyperglycaemig hyperosmolar (HHS)**

Pan fydd lefelau'r siwgr gwaed wedi bod yn uchel iawn (dros 30 mmol/l) ers tro. Mae'n achosi dadhydradiad difrifol a bydd yn rhaid cael triniaeth mewn ysbyty.

## **Inswlin**

Yr hormon sy'n cadw lefelau'r glwcos yn y gwaed dan reolaeth.

## **Metformin**

Meddyginiaeth gyffredin a ddefnyddir i drin diabetes math 2 gan ei bod yn helpu inswlin i weithio'n well.

## **Milimolau y litr (mmol/l)**

Mesur sy'n mynegi swm y glwcos yn y gwaed.

## **Monofilament**

Llinyn plastig main a ddefnyddir i brofi'r nerfau yn eich traed.

## **Optometrydd (op-tom-et-rydd)**

Gweithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n archwilio eich llygaid ac yn rhagnodi eich sbectol neu eich lensys cyffwrdd, a hynny'n aml mewn practis ar y stryd fawr.

## **Offthalmolegydd (off-thal-mol-eg-ydd)**

Meddyg sy'n arbenigo mewn cyflyrau sy'n effeithio ar y llygaid. Bydd yn cymryd rhan yn eich triniaeth ar gyfer cymhlethdodau yn ymwneud â'r llygaid, os bydd angen.

## **Targedau iechyd personol**

Y targedau a osodir, fel arfer, gan eich tîm diabetes, ac y mae angen i chi anelu atynt i reoli eich diabetes. Mae'r rhain yn cynnwys lefelau siwgr gwaed, pwysedd gwaed a phwysau.

## **Fferyllydd (ffer-yll-ydd)**

Wedi ei leoli mewn fferyllfa neu siop fferyllydd. Yn ogystal â rhoi eich cyflenwadau presgripsiwn i chi, efallai y bydd hefyd yn cynnal adolygiad o'ch meddyginiaeth ac yn rhoi cyngor ar eich ffordd o fyw.

## **Podiatrydd (Pod-i-at-rydd)**

Arbenigwr ar y traed a'r coesau a fydd yn cadw golwg am broblemau sy'n gysylltiedig â diabetes, ac yn eu rheoli.

## **Nyrs y practis**

Nyrs yn eich meddygfa a fydd yn darparu cymorth ar gyfer eich gofal diabetes. Efallai y bydd gan rai nyrsys wybodaeth arbenigol am ddiabetes. Mae nifer ohonynt yn gyfrifol am reoli anghenion eich gofal diabetes o ddydd i ddydd.

## **Seicolegydd (sei-co-leg-ydd)**

Arbenigwr a fydd yn darparu gwasanaeth cwnsela i'ch helpu i ddelio ag unrhyw anawsterau yr ydych yn eu hwynebu, yn enwedig wrth reoli'r effeithiau y mae diabetes yn ei gael ar eich bywyd.

## **Retinopathi (ret-in-op-a-thi)**

Cyflwr lle mae yna niwed i'r retina – sef y rhan o'r llygaid sy'n gweld

# PWY YDYM NI

## Ni yw Diabetes UK. Ein gweledigaeth yw byd lle na fydd diabetes yn gallu gwneud unrhyw niwed.

Mae diabetes yn effeithio ar fwy o bobl nag unrhyw gyflwr iechyd difrifol arall yn y DU. Mwy na dementia a chanser gyda'i gilydd. Mae hynny'n golygu bod angen i ni weithredu 'nawr.

Gan mai ni yw prif elusen y DU ar gyfer pobl y mae diabetes yn

effeithio arnynt, ein cyfrifoldeb ni yw arwain y frwydr yn erbyn yr argyfwng cynyddol.

Ac mae'r frwydr hon yn un sy'n cynnwys pob un ohonom – trwy i ni rannu gwybodaeth a herio diabetes gyda'n gilydd. Hyd nes i ni gyflawni ein gweledigaeth.



## Mae'r canllaw hwn yn RHAD AC AM DDIM

Os bydd angen i chi gysylltu â ni, gallwch ffonio: 0345 123 2399\* o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 6pm

Neu, os yw'n well gennych, gallwch anfon neges e-bost i [helpline@diabetes.org.uk](mailto:helpline@diabetes.org.uk)

Os ydych yn yr Alban, ffoniwch: 0141 212 8710\* o ddydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 6pm. Cyfeiriad e-bost [helpline.scotland@diabetes.org.uk](mailto:helpline.scotland@diabetes.org.uk)

A ninnau'n elusen, rydym yn dibynnu ar roddion hael gan bobl debyg i chi i'n helpu i gynhyrchu'r wybodaeth hanfodol hon am fyw â diabetes.

I gael rhagor o wybodaeth am y modd y gallwch ein helpu, ewch i: [diabetes.org.uk/t2-get-involved](https://diabetes.org.uk/t2-get-involved)

Neu, i roi rhodd i gefnogi ein gwaith, ewch i: [diabetes.org.uk/t2-donate](https://diabetes.org.uk/t2-donate) neu anfonwch gyfraniad trwy neges destun.

Tecstiwch DUK i 70123 i roi £5 i Diabetes UK, gan ein helpu i wneud mwy eto ar gyfer pobl â diabetes.

Codir ffi o £5 arnoch chi, yn ogystal â chost un neges ar gyfradd safonol eich rhwydwaith. Bydd Diabetes UK yn cael 100% o'r rhodd. Elusen gofrestredig rhif 215199 yng Nghymru a Lloegr, a rhif SCO39136 yn yr Alban. Os hoffech drafod y taliad hwn a wneir dros eich ffôn symudol, ffoniwch 020 3282 7863.

Trwy decstio DUK i 70123, rydych yn cytuno y gallwn gysylltu â chi dros y ffôn a thrwy SMS i ddweud mwy wrthych am ein gwaith, a'r modd y gallwch ei gefnogi, (gan gynnwys cymorth ariannol). **I roi £5 heb gael rhagor o gysylltiad dros y ffôn neu drwy SMS, tecstiwch DUK NO i 70123.**

**Mae'n rhaid i chi gael caniatâd gan y sawl sy'n talu'r bil cyn anfon neges destu.** Mae ein gwybodaeth am ddiabetes ar gael mewn print neu gallwch ei lawrlwytho ar ffurf PDF. Ewch i [diabetes.org.uk/t2-shop](https://diabetes.org.uk/t2-shop) i gael rhagor o wybodaeth.

Mae datganiadau polisi Diabetes UK bob amser yn cael eu nodi'r eglur fel y cyfryw.

# CWESTIYNAU AM DDIABETES?

Rydym yma i siarad.

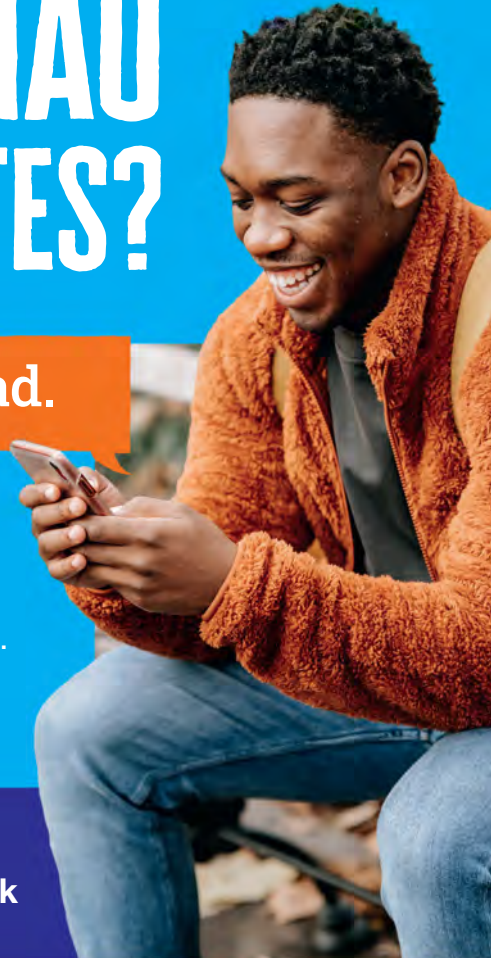
Os ydych yn chwilio am rywun i siarad â nhw am fyw â diabetes, cysylltwch â ni trwy ffonio neu drwy anfon neges e-bost i'n llinell gymorth. Rydym yma rhwng 9am a 6pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener.

Ffoniwch **0345 123 2399\***

E-bost i [helpline@diabetes.org.uk](mailto:helpline@diabetes.org.uk)

\*Ni fydd galwadau i rifau 0345 yn costio mwy na galwadau i rifau daearyddol (01 a 02), a rhaid eu cynnwys mewn munudau cynhwysol ar ffonau symudol a chynlluniau disgownt. Fel arfer, codir tâl rhwng 2c a 10c y funud ar alwadau o linellau tir, a chodir tâl rhwng 10c a 40c y funud ar alwadau o ffonau symudol. Mae galwadau o linellau tir a ffonau symudol i rifau 0345 yn cael eu cynnwys mewn pecynnau galwadau am ddim. Gall eich galwadau gael eu recordio at ddbenion ansawdd a hyfforddiant.

Diabetes UK yw enw gweithredol Cymdeithas Diabetes Prydain, sef elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (rhif 215199), ac yn yr Alban (rhif SC039136). © Diabetes UK 2021



# CYSYLLTWCH

Ffoniwch **0345 123 2399**

Anfonwch neges e-bost i **helpline@diabetes.org.uk**

Ewch i **diabetes.org.uk**

Chwiliwch am **Diabetes UK** ar Facebook,  
Twitter, YouTube ac Instagram



Rydym yn croesawu eich adborth. Os oes unrhyw wybodaeth yn y canllaw hwn wedi bod yn arbennig o ddefnyddiol, neu os hoffech awgrymu unrhyw welliannau, anfonwch eich sylwadau i: **helpline@diabetes.org.uk** neu ysgrifennwch atom: Diabetes UK Helpline, Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, Llundain E1 1FH

Diabetes UK yw enw gweithredol Cymdeithas Diabetes Prydain, sef elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (rhif 215199), ac yn yr Alban (rhif SC039136). Cwmni cyfyngedig trwy warant cofrestredig yng Nghymru a Lloegr, rhif 00339181, sydd â swyddfa gofrestredig yn Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane, Llundain E1 1FH © Diabetes UK 2021.

Mae ein gwybodaeth yn gywir ar adeg ei chyhoeddi. Nid yw'n disodli'r angen i weld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, ac ni fwriedir iddi gymryd lle'r cyngor a roddir gan eich tîm gofal iechyd diabetes.

Cyhoeddwyd ym mis Hydref 2021. Cod y Cynnyrch 9981EINT.