

EICH CANLLAW I DIABETES MATH 1

Your Guide to Type 1 Diabetes - Welsh



DIABETES UK
KNOW DIABETES. FIGHT DIABETES.

CYNNWYS

Croeso	3	Symud mwy	39
Beth yw diabetes math 1?	3	Lefelau siwgr yn y gwaed ac ymarfer corff	40
Gwiriadau siwgr yn y gwaed	5	Osgoi hypos	40
Dewis mesurydd	6	Osgoi hypers	41
Presgripsiynau ar gyfer stribedi prawf	6	Bywyd bob dydd	43
Monitro glwcos parhaus	7	Lles emosiynol	43
Triniaeth	10	Ffrwythlondeb	
Inswlin	10	a beichiogrwydd	45
Therapiau eraill	13	Gwaith	46
Hypos a hypers	14	Teithio	47
Hypos	14	Gyrru	49
Hypers	17	Cymhlethdodau	50
Salwch	19	Osgoi cymhlethdodau	50
Ysbyty	21	Eich llygaid	51
Eich gofal	22	Eich traed	52
Cadw'n iach gyda diabetes	22	Eich arenau	53
Awgrymiadau ar gyfer cael y mwyaf o'ch apwyntiadau	25	Trawiad ar y galon a strôc	55
Eich tîm gofal iechyd	26	Niwed i'r nerfau	55
Dysgu mwy	27	Cyflyrau cyhyrol	56
Bwyta'n dda	28	Rhyw	57
Cyfrif y carbohydradau	28	Egluro geiriau meddygol	59
Gwneud dewisiadau iach	34	Ynghylch Diabetes UK	62

CROESO

Gall darganfod bod gennych chi diabetes math 1 fod yn anodd, ac fe allwch deimlo'n ofnus neu'n bryderus. Mae llawer o wybodaeth newydd i'w dderbyn, ond does dim rhaid i chi gofio popeth ar unwaith.

Y peth pwysicaf i'w wybod yw y gallwch fwynhau bywyd llawn a gweithgar, ond gyda rhai newidiadau.

Mae'r llyfryn hwn ar gael i'ch helpu gyda'r ffeithiau allweddol ynghylch cadw'n iach a byw gyda diabetes.

Er y gall fod yn llethol, mae cefnogaeth ar gael. Felly peidiwch bod ag ofn siarad â'ch tîm gofal iechyd. A gallwch bob amser anfon e-bost neu godi'r ffôn os ydych chi eisiau siarad – gweler y clawr cefn am ffyrdd i gysylltu.

Mae'r canllaw hwn ar eich cyfer chi, p'un a ydych newydd gael diagnosis o diabetes math 1, neu os ydych wedi cael diagnosis ers tro.

Os ydych angen gwybodaeth am diabetes math 1 mewn plant, gallwch ddarganfod mwy yn diabetes.org.uk/t1-children.

Beth yw diabetes math 1?

Mae diabetes math 1 yn gyflwr difrifol lle mae eich lefel glwcos gwaed, a elwir hefyd yn lefel siwgr yn y gwaed, yn rhy uchel, am na all eich corff greu hormon o'r enw inswlin.

Mae hyn yn digwydd am fod eich corff yn ymosod ar y celloedd yn y pancreas sy'n gwneud yr inswlin, fel na allwch chi ei greu.

Rydym ni i gyd angen inswlin i fyw. Mae'n gwneud gwaith hanfodol. Mae'n caniatáu i'r siwgr yn ein gwaed fynd i mewn i'n celloedd a thanio ein cyrff.

Pan fydd gennych diabetes math 1, mae'ch corff yn dal i dorri lawr y carbohydrad o fwyd a diod a'i droi'n siwgr. Ond pan fydd y siwgr yn mynd i mewn i'ch llif gwaed, nid oes inswlin i'w ganiatáu i mewn i gelloedd eich corff. Yna mae mwy a mwy o siwgr yn cronni yn eich gwaed, gan arwain at lefelau siwgr yn y gwaed uchel.

Symptomau

Mae siwgr sy'n cronni yn y gwaed yn arwain at lawer o symptomau gwahanol. Cyn i chi gael eich diagnosis, efallai eich bod wedi sylwi:

- teimlo'n sychedig ofnadwy
- angen pi-pi yn amlach
- teimlo'n flinedig ofnadwy
- colli pwysau – oherwydd bod eich corff yn torri braster i lawr ar gyfer egni.

Beth sy'n achosi diabetes math 1?

Gall ffactorau amgylcheddol a geneteg eich gwneud yn fwy tebygol o ddatblygu diabetes math 1. Os oes rhywun yn eich teulu â diabetes math 1, mae siawns ychydig yn uwch y byddwch chi'n ei ddatblygu. Ond, nid oes gan lawer o bobl â diabetes math 1 hanes teuluol o diabetes.

Os oes gennych chi sawl aelod agos o'r teulu â diabetes math 1, efallai bod ganddyn nhw diabetes monogenig, a achosir gan newid mewn un genyn. Yn aml mae'n cael ei drin ychydig yn wahanol i diabetes math 1, sy'n golygu newidiadau mewn llawer o enynnau.

Siaradwch â'ch tîm diabetes am brofion genetig os oes gennych chi sawl perthynas â diabetes math 1.

Rheoli diabetes math 1

Ar hyn o bryd nid oes iachâd ar gyfer diabetes math 1. Yn lle hynny, bydd angen pigladau inswlin dyddiol arnoch neu ddefnyddio pwmp inswlin.

Mae ffyrdd eraill o helpu i reoli diabetes a'ch cadw'n iach yn cynnwys:

- bod mor egniol yn gorfforol ag y gallwch – gweler tudalen 39
- cynnal pwysau iach – gweler tudalen 37
- mynd ar gwrs addysg diabetes – gweler tudalen 27
- mynd i'ch apwyntiadau gofal iechyd.

Mae'n bwysig rheoli diabetes math 1 yn dda; fel arall gall arwain at gymhlethdodau – gweler tudalen 50.

Gallwch osgoi'r problemau hyn, ac mae'r canllaw hwn yma i'ch helpu.



Rwy'n cymryd diabetes math 1 o ddydd i ddydd ac nid wyf yn poeni os wyf yn cael diwrnod gwael, oherwydd gallwch chi bob amser wneud y diwrnod wedyn yn un gwell.

Ted

Wedi cael diagnosis o diabetes math 1 yn 16 oed.

GWIRIADAU SIWGR YN Y GWAED

Mae lefel eich siwgr yn y gwaed yn newid gyda lefelau inswlin, bwyd a gweithgaredd, yn ogystal â phethau fel bod yn sâl neu deimlo dan straen. Mae ei wirio'n rheolaidd â mesurydd glwcos yn y gwaed yn helpu i reoli'ch diabetes. Mae'n helpu i atal siwgr yn y gwaed isel (hypoglycemia) a siwgr yn y gwaed uchel (hyperglycemia).

Gallwch olrhain eich lefelau siwgr yn y gwaed dros amser, ac yna addasu eich inswlin, diet a gweithgaredd yn ôl yr angen. Mae hyn yn lleihau eich risg o gymhlethdodau.

Dylai gwiriadau siwgr yn y gwaed ddod yn rhan o'ch trefn ddyddiol. Bydd eich ystod ddelfrydol yn unigol i chi, felly cytunwch ar eich lefelau targed gyda'ch tîm diabetes.

Fel canllaw, yr ystodau siwgr yn y gwaed targed ar gyfer oedolion â diabetes math 1 yw:

- wrth ddeffro: 5–7 mmol/l
- cyn prydau bwyd ar adegau eraill o'r dydd: 4–7mmol/l
- 90 munud ar ôl prydau bwyd: 5–9mmol/l.

Gallwch wirio'ch siwgr yn y gwaed eich hun gartref trwy wneud prawf pigo bys a defnyddio mesurydd glwcos yn y gwaed. Gall eich tîm gofal iechyd

esbonio sut i wneud hyn a bydd yn rhoi mesurydd i chi ac yn rhagnodi strivedi prawf. Mae'r prawf hwn yn dweud wrthy'ch beth yw lefel eich siwgr yn y gwaed ar yr adeg honno.

Byddwch chi'n pigo'ch bys â nodwydd fach o'r enw lanset neu gyllell meddyg, yn rhoi'r gwaed ar strivedi prawf ac yn defnyddio mesurydd profi glwcos yn y gwaed i roi darlleniad siwgr i chi. Ar ôl y prawf, taflwch y nodwydd i mewn i fin eitemau miniog. Dysgwch fwy am wirio eich siwgr yn y gwaed yn diabetes.org.uk/t1-testing.

Mae rhai pobl yn defnyddio monitor sy'n mesur eu siwgr yn y gwaed yn barhaus trwy gydol y dydd a'r nos a elwir yn fonitor glwcos parhaus (CGM) yn lle hynny. Darganfyddwch fwy ar dudalen 7.

Dewis mesurydd

Mae mesuryddion newydd yn dod ar y farchnad trwy'r amser, felly gall fod yn anodd dewis yr un iawn. Gofynnwch i'ch tîm gofal iechyd am gyngor ar fesurydd a fydd yn addas i chi.

Os oes gennych broblemau golwg, efallai na fyddwch yn gallu defnyddio rhai mesuryddion, ond gall eich tîm gofal iechyd awgrymu dewisiadau eraill.

Bydd eich meddyg neu nyrs yn rhoi mesurydd glwcos gwaed i chi am ddim os oes gennych diabetes math 1. Ond os dewiswch brynu eich mesurydd eich hun, efallai na fyddwch yn cael presgripsiwn ar gyfer y stribedi prawf y mae'n eu defnyddio. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd cyn penderfynu.

Awgrymiadau ar gyfer gwirio siwgr yn y gwaed gan ddefnyddio mesurydd glwcos yn y gwaed:

1. Golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr. Peidiwch â defnyddio cadachau gwlyb neu weips alcohol oherwydd gallant effeithio ar ganlyniad y prawf.
2. Sicrhewch fod eich dwylo'n gynnes, mae'n haws i gael gwaed ac nid yw'n brifo cymaint.
3. Pigwch ochr eich bys. Peidiwch â phigo'r canol, nac yn rhy agos at ewin.

4. Defnyddiwch fys gwahanol a rhan wahanol bob tro.
5. Cadwch ddyddiadur o'ch canlyniadau neu traciwch nhw mewn ap. Byddwch yn gallu gweld tueddiadau a bydd yn eich helpu chi a'ch tîm gofal iechyd benderfynu a oes angen i'ch triniaeth newid.

Presgripsiynau ar gyfer stribedi prawf

Dylai eich meddyg teulu ragnodi digon o stribedi prawf ar gyfer eich anghenion. Os nad ydyn nhw, gofynnwch iddyn nhw am y penderfyniad a gweithio gyda nhw i gytuno ar faint sydd eu hangen arnoch chi

Os nad yw hynny'n gweithio, cysylltwch â'ch penderfynwyr iechyd lleol a gofynnwch iddynt helpu. Gall ein pecyn cymorth helpu. Ewch i: diabetes.org.uk/t1-test-strips.



Monitro glwcos parhaus

Synwryddion bach sy'n cael eu gwisgo ar y croen yw CGMs sy'n mesur eich lefelau siwgr heb fod angen pigo'ch bysedd.

Nid ydynt yn mesur eich lefelau siwgr yn y gwaed fel mesurydd glwcos safonol. Yn lle hynny, maen nhw'n mesur faint o siwgr sydd yn yr hylif o amgylch celloedd eich corff, a elwir yn hylif interstitial/gwagleol. Nid yw'r canlyniadau bob amser yr un fath â chanlyniad pigiad bys. Mae ychydig o oedi, yn enwedig ar ôl bwyta neu wneud ymarfer corff, felly bydd angen i chi wirio gyda phrawf pigo bys os ydych yn ystyried newid eich triniaeth ar yr adegau hyn. Er enghraifft, fel os oes angen i chi gymryd mwy o inswlin neu os ydych chi'n trin hypo.

Mathau o CGM

Mae CGM mesur eich lefelau siwgr yn y gwaed yn barhaus, ddydd a nos. Gall eich rhybuddio am uchafbwyntiau ac isafbwyntiau.

Gallwch gyrchu'r wybodaeth y mae'n ei chasglu am eich lefelau siwgr yn y gwaed ar unwaith a hefyd gweld tueddiadau yn eich lefelau dros amser. Gellir anfon y wybodaeth i ddyfais arddangos yn awtomatig gan ddefnyddio Bluetooth. Mae yna ychydig o fodelau gwahanol o'r math hwn o CGM ar gael. Neu gallwch sganio'r synhwrydd gyda ffôn clyfar neu ddyfais arddangos pryd bynnag y byddwch am ddarganfod eich lefelau siwgr yn y gwaed. Gelwir hyn yn monitro glwcos fflach, neu Flash yn fyr. Ar hyn o bryd mae dau fodel o fonitor Flash ar gael yn y DU, sef y Freestyle Libre a'r Libre 2.

Gyda'r feddalwedd gywir, gallwch rannu gwybodaeth â'ch tîm gofal iechyd yn ystod apwyntiadau neu ar unrhyw adeg arall fel y gallant adolygu a helpu i addasu eich triniaeth yn briodol.

Mae CGMs yn gweithio mewn dwy ffordd wahanol:

- **Amser real:** gallwch chi wirio'ch lefelau siwgr eich hun unrhyw bryd, yn ogystal â gallu eu lawrlwytho.
- **Ôl-weithredol:** ni allwch weld eich lefelau siwgr mewn amser real, ond gallwch edrych yn ôl ar y canlyniadau trwy eu lawrlwytho.

Manteision defnyddio CGM

- Gallwch olrhain eich lefelau siwgr trwy'r dydd a'r nos.
- Gallwch weld tueddiadau, pan fydd eich lefelau siwgr yn dechrau codi neu ostwng, fel y gallwch chi weithredu'n gynharach.
- Yn gyffredinol, nid oes angen i chi wneud cymaint o wiriadau pigo bysedd.
- Gall helpu i wella eich lefel HbA1c gan y gallwch chi deilwra eich dosau inswlin yn fwy cywir. Dysgwch fwy am HbA1c ar dudalen 22.

- Gall helpu i leihau hypos oherwydd gallwch weld tuedd ar i lawr cyn i chi fynd yn hypo.
- Gallwch ei osod i'ch rhybuddio ar lefelau uchel ac isel.

Anfanteision defnyddio CGM

- Gallwch gael eich gorlwytho â data, a all eich drysu neu eich poeni.
- Mae angen i chi wneud rhai gwiriadau pigo bys o hyd.
- Efallai y bydd gwisgo'r synhwyrdd yn eich gwylltio neu nad yw'n edrych yn braf.
- Mae angen i chi gael eich cymell i ddefnyddio'r data y mae'n ei roi i chi i gael y rheolaeth diabetes orau.

Sut alla i gael CGM?

Os ydych chi eisiau gwisgo un am wythnos neu ddwy i'ch helpu i edrych ar eich tueddiadau siwgr, efallai y bydd eich clinig yn gallu benthycu un i chi.

Os ydych chi eisiau CGM hirdymor, mae angen ei ariannu mewn rhyw ffordd. Gallwch brynu un eich hun ond mae canllawiau hefyd ar gyfer pwy all gael CGM ar y GIG. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd ynghylch sut y byddai CGM yn eich helpu ac a ydych yn gymwys i gael un.

Gweler ein gwefan am ragor o fanylion yn diabetes.org.uk/t1-cgm.



Rwyf bellach yn defnyddio CGM, sydd wedi newid y ffordd yr wyf yn rheoli fy niabetes yn fawr. Mae wedi helpu cymaint o ran fy hyfforddiant meddygol, gan nad oes angen i mi boeni'n barhaus am fynd yn uchel neu'n isel pan fyddaf ar leoliad.



George
Meddyg iau, wedi cael diagnosis o fath 1 yn 22.



TRINIAETH

Inswlin

Mae'r carbohydradau, neu'r carbs, rydyn ni'n eu bwyta yn cael eu torri i lawr yn siwgr yn y gwaed. Maen nhw mewn bwydydd â starts fel bara, tatws, blawd a phasta, yn ogystal â ffrwythau, rhai cynhyrchion llaeth, siwgr a bwyd melys arall.

Gyda diabetes math 1, nid ydych chi'n gwneud unrhyw inswlin, sy'n helpu i symud siwgr o'r gwaed i'n celloedd ar gyfer egni. Felly mae angen i chi ei gymryd naill ai trwy bigiad neu bwmp.

Gall rhai gweithgareddau effeithio ar y ffordd y mae inswlin yn cael ei amsugno, er enghraifft gall ymarfer corff, tylino a gwres o dorheulo neu fath poeth gyflymu pa mor gyflym y mae'n gweithio.

Rhoi pigiad o inswlin

Byddwch yn chwistrellu inswlin gyda beiro inswlin. Bydd eich tîm gofal iechyd yn dangos sut i chi. Y lleoedd i chwistrellu fel arfer yw'r glun, pen y pen ôl, y stumog a rhan uchaf y fraich, lle mae digon o feinwe brasterog. Dyma'r camau a ddangosir i chi:

1. Penderfynwch ble rydych chi'n mynd i chwistrellu.

2. Sicrhewch fod eich dwylo a'r lle rydych chi'n rhoi pigiad yn lân.
3. Chwistrellwch ddwy uned o inswlin i'r awyr o'r feiro inswlin. Mae hyn yn sicrhau bod top y nodwydd yn llawn o inswlin.
4. Os yw'r nyrs wedi dweud wrthych am wneud hyn, codwch blygiad o groen, ond nid yn rhy dynn. Ni ddylai fod angen i chi wneud hyn oni bai eich bod yn denau iawn – gwiriwch gyda'r nyrs. Rhowch y nodwydd i mewn yn gyflym ar ongl 90 gradd.
5. Chwistrellwch yr inswlin. Gwnewch yn siŵr bod yr offeryn chwistrellu wedi'i wasgu i lawr a chyfrifwch i 10 cyn ei dynnu.
6. Gollyngwch y plyg croen os ydych chi'n defnyddio'r dull hwn, a chael gwared ar y nodwydd yn ddiogel.
7. Defnyddiwch nodwydd newydd bob amser. Mae aildefnyddio nodwydd yn ei gwneud yn ddi-fin ac yn boenus i roi pigiad. Gall hefyd achosi i lymphiau ymddangos o dan y croen.

Inswlin ar bresgripsiwn

Mae gennych hawl i gael eich inswlin am ddim ar bresgripsiwn. Gall eich tîm gofal iechyd awgrymu faint i'w gael a'i storio gartref, ond mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael digon am rhwng

mis a thri mis. Mae'n syniad da cael gwerth pythefnos ar ôl pan fyddwch chi'n rhoi eich presgripsiwn ailarcheb i mewn.

Ble alla i gadw fy inswlin?

Mae angen cadw'r holl inswlin ar dymheredd is na 30°C/86°F, yn ddelfrydol 2–6°C/36–43°F. Storiwch inswlin nad ydych yn ei ddefnyddio ar hyn o bryd yn yr oergell. Ond peidiwch â'i roi yn, neu'n agos at, adran y rhewgell, oherwydd gallai gael ei niweidio. Gallwch gadw eich inswlin presennol ar dymheredd ystafell, i ffwrdd o olau haul uniongyrchol neu ffynonellau gwres.

Taflwch unrhyw inswlin sydd wedi bod yn agored am 28 diwrnod neu fwy. Darllenwch y daflen wybodaeth sy'n dod gyda'ch inswlin bob amser a gwiriwch sut i'w storio'n gywir.

Pympiau inswlin

Mae pwmp inswlin yn ddewis arall yn lle pigiadau. Mae'n cyflenwi inswlin i chi yn barhaus trwy gydol y dydd a'r nos.

Mae pypiau'n cyflenwi inswlin trwy diwb bach o'r enw caniwla, wedi'i osod o dan y croen. Gallwch chi adael y caniwla yn ei le am ddau neu dri diwrnod, yna mae angen i chi ei newid a'i symud i le gwahanol.

Rydych chi'n dweud wrth y pwmp faint o inswlin gwaelodol, neu gefndir, sydd ei angen arnoch chi, y mae wedyn yn ei gyflenwi trwy gydol y dydd.

Rydych chi hefyd yn dweud wrth y pwmp am roi inswlin ychwanegol i chi pan fyddwch chi'n bwyta, a elwir yn ddos bolws. Bydd eich tîm gofal iechyd yn eich helpu i weithio allan faint o inswlin sydd ei angen arnoch chi.



Mae manteision ac anfanteision i gael pwmp inswlin:

Manteision pypmiau inswlin	Anfanteision pypmiau inswlin
Mae lefelau siwgr yn y gwaed yn amlach yn eich ystod darged. Mae gan y rhan fwyaf o bobl lai o uchafbwyntiau ac isafbwyntiau.	Bydd angen i chi gael eich pwmp wedi'i gysylltu â chi y rhan fwyaf o'r amser. Tynnwch ef i ffwrdd am seibiannau bach yn unig, fel pan fyddwch chi'n nofio neu'n cael cawod.
Ni fydd yn rhaid i chi chwistrellu mor aml.	Gall y set trwyth gael ei rwystro weithiau, felly efallai y bydd angen i chi ei newid ar fyr rybudd neu newid yn ôl i chwistrellu dros dro.
Gallwch chi deilwra'ch inswlin yn haws cyn, yn ystod ac ar ôl ymarfer corff.	Bydd angen i chi wneud amser i ddysgu am eich pwmp, yn enwedig pan fyddwch chi'n ei gael am y tro cyntaf.
Bydd gennych fwy o hyblygrwydd o ran beth, pryd a faint y byddwch yn ei fwyta.	Mae risg fach bob amser o haint o'r caniwla.
Gwell cywirdeb pan fyddwch chi'n gostwng lefelau siwgr uchel.	Bydd dal angen i chi chwistrellu weithiau.



Therapiau eraill

Ar hyn o bryd inswlin yw'r unig feddyginiaeth ar gyfer diabetes math 1. Ond mae ymchwilwyr yn ymchwilio i driniaethau posibl eraill.

Imiwnotherapi

Mae imiwnotherapi yn ail-raglennu'r system imiwnedd fel nad yw'n niweidio'r celloedd sy'n cynhyrchu inswlin yn y pancreas. Ar hyn o bryd mae meddygon yn defnyddio imiwnotherapiau mewn treialon clinigol i weld a allant oedi neu atal diabetes math 1. Dysgwch fwy yn diabetes.org.uk/t1-immunotherapy.

Trawsblaniadau celloedd ynysoedd

Mae inswlin yn cael ei wneud mewn celloedd yn y pancreas a elwir yn ynysoedd, sy'n cael eu dinistrio mewn diabetes math 1. Mae trawsblannu celloedd ynysoedd yn golygu cymryd celloedd ynysoedd o bancreas rhoddwr a'u rhoi yn iau/afu rhywun â diabetes math 1. Mae ymchwil wedi canfod y gall y trawsblaniad leihau'r risg o hypos difrifol.

Mae trawsblaniadau celloedd ynysoedd ar gael drwy'r GIG i rai pobl â diabetes math 1 sy'n dueddol o gael hypos difrifol.

Dysgwch fwy yn diabetes.org.uk/t1-islet-cell.

System dolen gaeedig (pancreas artiffisial)

Mae system dolen gaeedig, a elwir hefyd yn pancreas artiffisial, yn ffordd o reoli'ch diabetes. Mae'n cynnwys CGM, pwmp inswlin a rhaglen gyfrifiadurol naill ai ar eich ffôn clyfar neu y tu mewn i'r pwmp. Mae'r dechnoleg yn gweithio gyda'i gilydd i ymddwyn fel y pancreas. Mae'r CGM yn adrodd eich lefelau siwgr yn y gwaed wrth y rhaglen ddolennu, sydd wedyn yn dweud wrth y pwmp inswlin i ddarparu dos priodol o inswlin cefndir.

Yn gyffredinol mae'n rhaid i chi ddweud wrth y pwmp faint o garbohydradau rydych chi'n eu bwyta er mwyn iddo allu cyfrifo'ch dos bolws. Mae ymchwil yn digwydd ar hyn o bryd ynghylch pa mor dda y mae systemau dolen gaeedig yn gweithio, ac mae nifer fach o bobl wedi cael un i'w ddefnyddio gan y GIG. Dysgwch fwy yn diabetes.org.uk/t1-looping.

HYPOS A HYPERS

Mae'n syniad da cario prawf adnabod diabetes, fel cerdyn adnabod, breichled neu gadwyn adnabod, fel y gall pobl eich helpu os ydych yn cael hypo neu hyper.

Hypos

Hypo neu hypoglycemia yw pan fydd lefel eich siwgr yn y gwaed yn rhy isel, yn gyffredinol o dan 4mmol/l.

Rydych chi'n debygol o gael hypo ar ryw adeg. Ni allwch bob amser wybod pam eich bod wedi cael hypo ond mae'r pethau hyn yn eu gwneud yn fwy tebygol:

- colli neu ohirio pryd o fwyd neu fyrbryd arferol
- heb gael digon o garbohydradau ar gyfer eich inswlin yn eich pryd olaf
- gweithgaredd egniol heb gael carbohydradau ychwanegol na lleihau eich dos o inswlin
- cymryd mwy o inswlin nag oedd ei angen arnoch chi
- yfed alcohol ar stumog wag.

Arwyddion hypo

Gallant ddod ymlaen yn gyflym. Mae gan bawb symptomau gwahanol, ond y rhai mwyaf cyffredin yw:

- crynu, teimlo'n sigledig, a chwysu
- bod yn bryderus, yn bigog, neu'n ddagreuol
- edrych yn welw
- dychlamiadau a phwls cyflym
- gwefusau'n binnau bach
- golwg aneglur
- teimlo'n llwglyd neu'n gyfoglyd
- blinder
- cael cur pen neu methu canolbwyntio
- dryswch



Trin hypo

Mae gweithredu'n gyflym yn atal hypo rhag gwaethygu. Os byddwch chi'n sylwi ar symptomau neu os bydd prawf siwgr yn y gwaed yn dangos bod eich lefelau'n rhy isel, dylech drin yr hypo ar unwaith. Bwytwch neu yfwch 15 i 20g o garbohydradau sy'n gweithredu'n gyflym, fel:

- pedwar i saith o dabledi glwcos neu ddecstros – gwiriwch y label gan fod gan wahanol gynhyrchion symiau carb gwahanol fesul tabled
- pump o jelly babies
- gwydraid bach o ddiod siwgrog (heb fod yn un diet)
- carton bach o sudd ffrwythau pur
- dau diwb o gel glwcos fel GlucoGel®.

I ddarganfod faint sydd angen i chi ei gymryd, gwiriwch y label bwyd i weld faint o garbohydrad sydd ynddo.

Ar ôl hypo, mae'n debygol y bydd angen mwy o garbohydradau arnoch i atal eich lefelau siwgr rhag gostwng eto. Ceisiwch fwyta 15 i 20g o garbohydrad sy'n gweithredu'n arafach fel brechdan, darn o ffrwyth, grawnfwyd neu laeth. Neu gallai fod eich pryd nesaf os yw'n amser am hwnnw.

Os byddwch chi'n dod yn anymwybodol

Os na chaiff hypo ei drin, fe allech chi ddechrau teimlo'n ddryslyd ac yn gysglyd neu hyd yn oed fynd yn anymwybodol neu gael ffrit. Mae angen help arnoch i'w trin, a dylai eich teulu a'ch ffrindiau wybod sut i roi cymorth ar unwaith. Dylent:

1. Eich rhoi chi yn yr ystum adfer, ar eich ochr gydag un pen-glin wedi'i blygu, fel y gallwch chi anadlu'n hawdd o hyd.
2. Rhoi pigiad glwccagon i chi, pigiad brys sy'n codi lefelau siwgr yn y gwaed, os oes gennych un a bod rhywun yn gwybod sut i'w ddefnyddio.
3. Os nad ydych yn cael pigiad glwccagon, neu os nad ydych wedi gwella 10 munud ar ôl y pigiad, ffoniwch 999 a gofynnwch am ambiwlans.

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

Hypos yn y nos

Gall lefelau siwgr yn y gwaed isel ddigwydd yn y nos. Os ydynt, efallai na fyddwch bob amser yn sylwi ar y symptomau ac yn deffro'n syth. Mae hyn yn golygu y gallai eich lefelau siwgr yn y gwaed ostwng ymhellach ac efallai y bydd yr hypo yn mynd yn fwy difrifol. Os na fydd yr hypo yn eich deffro, efallai y byddwch yn sylweddoli eich bod wedi cael un os ydych chi'n teimlo'n flinedig iawn neu gyda chur pen y bore wedyn.

Os ydych chi'n meddwl y gallech fod yn cael hypos yn y nos, gwiriwch eich lefelau siwgr yn y gwaed cyn i chi fynd i gysgu ac yn ystod y nos. Os yw'r gwiriadau'n awgrymu eich bod yn cael hypos, efallai y bydd angen i chi newid eich dos inswlin.

Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd am hyn.

Pethau i'w cofio:

- Cadwch driniaethau hypo gyda chi. Gwiriwch y cynnwys carbohydrad os ydych chi'n prynu triniaethau hypo newydd, oherwydd gall cynhwysion newid.
- Peidiwch â dewis bwydydd braster uchel fel siocled neu fisgedi i drin eich hypo ar unwaith. Mae'r braster yn arafu amsugno siwgr, ac nid ydynt yn gweithio'n ddigon cyflym.

- Gwiriwch eich lefelau siwgr yn y gwaed cyn mynd i'r gwely ac yn ystod y nos os ydych yn cael hypos yn ystod y nos.
- Ar ôl hypo, efallai y bydd eich lefelau siwgr yn y gwaed yn codi. Efallai ei fod wedi'ch gwneud yn llwglyd, a'ch bod chi'n bwyta llawer, neu fe geisiodd eich corff gywiro lefelau siwgr eich gwaed o'r storffeydd siwgr yn yr afu/iau. Ond peidiwch â chynyddu eich dos o inswlin ar ôl hypo.
- Er y gall hypos deimlo'n frawychus, ni ddylech gadw'ch siwgr yn y gwaed yn uchel i'w hosgoi. Gall byw gyda siwgrau gwaed uchel achosi problemau eraill fel teimlo'n sychedig, blinedig neu angen pi-pi. Yn y pen draw, gallai achosi cymhlethdodau diabetes difrifol – gweler tudalen 50. Mae hefyd yn cynyddu'r risg o cetoasidosis diabetig (DKA) – gweler tudalen 18.

Alcohol

Gall yfed alcohol wneud hypos yn fwy tebygol os byddwch chi'n cymryd inswlin, oherwydd gall arafu'r broses o ryddhau siwgr o'r afu/iau. Os ydych yn yfed gormod o alcohol, efallai na fyddwch yn gallu adnabod hypo na'i drin yn iawn. Gall pobl eraill gamgymryd hypo am fod yn feddw, yn enwedig os oes arogl alcohol arnoch. Mae'n bwysig dweud wrth

y bobl yr ydych allan gyda nhw fod gennych diabetes, fel y gallant eich helpu os cewch hypo. Hefyd, cariwch gerdyn adnabod diabetes, mwclis meddygol neu freichled.

Os ydych chi'n yfed mwy nag ychydig o unedau mewn noson, bydd gennych risg uwch o hypos trwy'r nos a'r diwrnod wedyn, wrth i'ch iau/afu barhau i gael gwared ar yr alcohol. Dylech bob amser gael byrbryd â starts, fel grawnfwyd neu dost, cyn mynd i'r gwely i helpu i leihau'r risg hon.

Hypers

Hyper neu hyperglycemia yw pan fydd eich siwgr yn y gwaed yn rhy uchel. Mae hynny fel arfer yn uwch na 7mmol/l cyn pryd bwyd neu'n uwch na 9mmol/l ddwy awr ar ôl pryd bwyd.

Os yw lefelau eich siwgr yn y gwaed yn uchel iawn, gall arwain at DKA, sy'n argyfwng sy'n peryglu bywyd os na chaiff ei drin mewn pryd. Gweler tudalen 18.

Arwyddion hyper

Arwyddion hyper yw:

- pi-pi mwy na'r arfer, yn enwedig yn y nos
- bod yn sychedig iawn
- cur pen
- blinder
- bod yn bigog

Ond nid oes gennych symptomau bob amser. Mae gwirio'ch siwgr yn y gwaed yn rheolaidd yn hanfodol fel eich bod chi yn gallu gweld hyper yn gynnar.

Trin hyper

Mae'n dibynnu ar yr achos. Os ydych yn eu cael yn aml, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd am eich inswlin, meddyginiaethau a'ch ffordd o fyw. Os yw lefel eich siwgr yn y gwaed yn uchel am gyfnod byr, nid oes angen triniaeth frys arnoch. Ond os yw'n aros yn uchel, mae angen i chi:

- yfed llawer o hylif di-siwgr
- cael inswlin ychwanegol
- mynnwch gyngor meddygol ar unwaith os ydych chi'n teimlo'n sâl – yn enwedig os ydych chi'n cyfogi neu os oes gennych chi getonau. Gweler tudalen 18 am fwy o wybodaeth.

Pam ydw i'n cael hypers?

Mae yna lawer o resymau ond rhai o'r rhai cyffredin yw:

- methu dos o inswlin
- dim digon o inswlin ar gyfer y carbohydradau rydych chi wedi'u bwyta
- teimlo dan straen
- bod yn sâl
- gor-drin hypo.

Gall lefelau siwgr yn y gwaed uchel yn gyson arwain at DKA. Mae hyn yn digwydd pan fydd diffyg inswlin difrifol yn golygu na all y corff ddefnyddio glwcos ar gyfer egni, felly mae'n dechrau chwalu braster yn y corff fel ffynhonnell egni arall.

Cetonau yw sgil-gynnyrch y broses hon. Maen nhw'n gemegau gwenwynig sy'n cronni ac, o'u gadael heb eu trin, yn achosi i'r gwaed fynd yn asidig. Mae DKA yn fwyaf tebygol o ddigwydd:

- adeg diagnosis, os oeddech yn sâl iawn
- pan fyddwch chi'n sâl
- yn ystod cyfnod twf neu glasoed
- os nad ydych wedi cymryd eich inswlin am unrhyw reswm
- os na chaiff eich diabetes ei reoli'n dda ar y cyfan.

Mae DKA fel arfer yn datblygu dros 24 awr, ond gall fod yn gyflymach – yn enwedig mewn plant ifanc neu os ydych chi'n defnyddio pwmp.

Bydd angen i chi fynd i'r ysbyty i gael triniaeth. Mae hyn yn cynnwys hylifau mewnwythiennol sy'n cael eu monitro'n agos ac inswlin.

Adnabod DKA

Gall DKA achosi poen yn y bol, teimlo'n gyfogyd neu chwydu, anadlu'n gyflymach ac anadl sy'n arogl o getonau, fel arogl melysion diferion gellyg. Os yw DKA yn cael ei godi'n ddigon buan, gellir ei drin yn llwyddiannus. Gallwch wirio am getonau yn eich gwaed neu wrin drwy ddefnyddio stribedi profi cetonau wrin neu stribedi profi cetonau gwaed os yw eich mesurydd glwcos gwaed yn meddu ar y swyddogaeth hon.

Pryd i wirio am getonau

Dylech wirio am getonau os:

- Yw eich lefel siwgr yn y gwaed yn 13mmol/l neu fwy.
- Rydych chi'n teimlo'n sâl. Mae hwn yn amser risg uchel i DKA, gan mai ymateb eich corff i salwch yw rhyddhau mwy o glwcos o'r iau/afu i'ch gwaed. Hyd yn oed os nad ydych chi'n bwyta, gallai lefelau siwgr eich gwaed fynd yn uchel o hyd, felly mae'n hanfodol eich bod chi'n dal i gymryd eich inswlin.

Os oes gennych lefelau siwgr yn y gwaed uchel ac unrhyw symptomau DKA, mae angen i chi fynd i'r ysbyty ar unwaith i gael triniaeth frys.



Salwch

Pan fydd gennych diabetes, mae'n bwysig gwybod sut i ymdopi pan fyddwch chi'n sâl.

Gall bod yn sâl achosi problemau gyda rheoli eich diabetes, gan wneud eich adferiad yn fwy cymhleth. Felly mae angen i chi wybod sut i gadw'ch lefelau siwgr yn y gwaed mor agos at y targed ag y gallwch. Mae rhai pobl yn galw hyn yn reolau diwrnod salwch.

Sut y gall bod yn sâl effeithio ar eich diabetes

Pan fyddwch chi'n sâl, mae'ch corff yn rhyddhau mwy o siwgr i'ch gwaed. Mae'r ymateb hwn yn rhan o fecanwaith amddiffyn eich corff ar gyfer ymladd salwch a haint. Mae'n digwydd hyd yn oed os nad ydych chi'n bwyta.

Mae pobl sydd heb diabetes yn cynhyrchu mwy o inswlin i ymdopi â salwch. Ond pan fydd gennych diabetes, mae lefel eich siwgr yn y gwaed yn codi. Gall hyn arwain at eich corff yn gwneud cetonau niweidiol. Efallai y byddwch yn pi-pi yn amlach, yn teimlo'n sychedig, ac yn mynd yn ddadhydredig. Mae symptomau lefelau siwgr yn y gwaed uchel yn ychwanegu at rai'r salwch gwreiddiol a gallant ei waethygu.

Gall y gwrthwyneb ddigwydd gyda chyfogi neu ddolur rhydd. Gan nad

ydych chi'n amsugno bwyd fel arfer, gall eich siwgr yn y gwaed ostwng.

Rheoli eich diabetes pan fyddwch chi'n sâl - eich rheolau diwrnod salwch:

- Peidiwch â chynhyrfu – cysylltwch â'ch tîm diabetes a all eich helpu.
- Daliwch ati i gymryd eich meddyginiaethau diabetes - hyd yn oed os nad ydych chi'n teimlo fel bwyta. Efallai y bydd angen i chi addasu neu roi'r gorau i rai meddyginiaethau, felly siaradwch â'ch tîm diabetes am hyn yn eich adolygiad diabetes rheolaidd a gwnewch yn siŵr eich bod eisoes yn gwybod beth i'w wneud os ydych chi'n sâl.
- Daliwch ati i fwyta os gallwch chi. Bwytwch ychydig ac yn aml ac os na allwch gadw bwyd i lawr, rhowch gynnig ar fyrbrydau neu ddiodydd gyda charbohydradau i roi egni i chi.
- Daliwch ati i yfed. Yfwch ddigon o ddiodydd heb eu melysu ac os ydych chi'n cyfogi neu'n methu â chadw hylifau i lawr, mynnwch gymorth meddygol cyn gynted â phosibl.
- Gwiriwch eich siwgrau gwaed yn amlach - o leiaf bob pedair awr, gan gynnwys yn ystod y nos.
- Gwiriwch am getonau. Byddwch fel arfer yn gwiro a yw lefel eich siwgr yn y gwaed yn 13mmol/l

neu uwch. Ond pan fyddwch chi'n sâl, mae eich lefelau ceton yn fwy tebygol o godi. Felly gwiriwch yn rheolaidd trwy gydol y dydd, ni waeth beth yw eich lefelau siwgr yn y gwaed.

Dysgwch fwy am reolau diwrnod salwch yn diabetes.org.uk/t1-sick-day.

Ysbyty

Os ydych yn yr ysbyty, gwnewch yn siŵr bod staff yr ysbyty yn gwybod bod gennych diabetes math 1.

Gall ymweld ag adrannau damweiniau ac achosion brys olygu amseroedd aros hwy, felly dywedwch wrth y staff bod gennych diabetes ac efallai y bydd angen i chi fwyta i osgoi hypo. Mae hyn yn bwysig oherwydd os oes angen llawdriniaeth arnoch, ni ddylech fwyta ymlaen llaw. Gall staff yr ysbyty eich helpu i gynllunio beth i'w fwyta neu ei yfed.

Os oes gennych arhosiad wedi'i gynllunio yn yr ysbyty, mae'r cyfrifoldeb am reoli eich diabetes rhyngoch chi a staff yr ysbyty. Rhaid i staff hyfforddedig ofalu amdanoch ac, os yw'n ddiogel, dylent ganiatáu i chi fonitro a rheoli eich inswlin eich hun os yw'n well gennych. Gofynnwch am gael siarad â'r tîm diabetes os dywedir wrthynt na allwch wneud

hyn ond yr hoffech wneud hynny.

Ewch â'ch offer diabetes eich hun fel eich cyflenwadau pwmp, beiro inswlin a mesurydd gan y gall fod oedi cyn cael y rhain o'r ysbyty. Ond cofiwch labelu'r rhain fel eich eiddo chi fel nad ydyn nhw'n mynd ar goll neu'n cael eu taflu.

Os oes rhaid i chi aros yn yr ysbyty ar gyfer eich diabetes neu reswm arall, mae gennych hawl i ofal o ansawdd uchel gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol arbenigol. Gall staff yr ysbyty gysylltu â thîm diabetes arbenigol os oes gennych bryderon am eich rheolaeth o diabetes.

Os newidiwyd eich triniaeth diabetes yn ystod eich arhosiad yn yr ysbyty, gofynnwch i'ch meddyg neu nyrs a oes angen iddo barhau pan fyddwch yn mynd adref.



EICH GOFAL

Cadw'n iach gyda diabetes

Mae gennych hawl i wiriadau, profion a gwasanaethau penodol i'ch helpu i reoli eich diabetes a chadw'n iach. Efallai eich bod yn adnabod hwn fel eich adolygiad blynyddol, ond nid yw rhai o'r rhain bob amser yn digwydd bob blwyddyn. Mae cael y gwiriadau diabetes hyn yn eich helpu i leihau eich risg o gymhlethdodau diabetes difrifol. Os ydych yn meddwl nad ydych yn cael yr holl wiriadau hyn, siaradwch â rhywun yn eich tîm gofal iechyd.

Efallai bod y pandemig coronafeirws wedi effeithio ar y gofal a gewch. Fodd bynnag, mae eich tîm gofal iechyd yno i chi o hyd, a dylech gysylltu â nhw os ydych chi'n poeni am unrhyw beth neu'n meddwl eich bod chi wedi methu un o'ch gwiriadau rheolaidd.

Gwybod eich lefelau siwgr yn y gwaed

Dylech gael archwiliad lefel siwgr yn y gwaed cyfartalog blynyddol, a elwir yn brawf gwaed HbA1c. Efallai y bydd angen y gwiriad hwn arnoch yn amlach, yn dibynnu ar eich lefelau. HbA1c yw eich lefelau siwgr yn y gwaed cyfartalog am y ddau i dri mis

diwethaf. Mae eich targed yn dibynnu ar sut rydych chi'n trin eich diabetes a'ch sefyllfa. Lefel HbA1c ddelfrydol yw 48mmol/mol (6.5%) neu is ar gyfer pobl â diabetes math 1.

Gwybod eich pwysedd gwaed

Dylech gael prawf pwysedd gwaed o leiaf unwaith y flwyddyn neu'n amlach. Dylai fel arfer fod o dan 140/80mmHg. Ond os ydych chi'n cael problemau gyda'ch llygaid, eich arennau neu wedi cael strôc, fe ddylai fod o dan 130/80mmHg. Mae eich tîm gofal iechyd yn gosod targed personol i chi.

Gwybod eich colesterol (brasterau gwaed)

Dylech gael eich colesterol, neu frasterau gwaed, wedi'i wirio o leiaf unwaith y flwyddyn. Gall eich tîm gofal iechyd ddweud wrthyh beth mae'r canlyniadau'n ei olygu ac a oes angen i chi geisio ei ostwng. Mae tri phrif fath o golesterol, a elwir yn HDL (colesterol da), LDL (colesterol drwg) a thriglyseridau. Os bydd eich lefelau LDL a thriglyseridau yn mynd yn rhy uchel a'ch lefelau HDL yn mynd yn rhy isel, mae gennych risg uwch o ddatblygu problemau gyda'r galon.



Gofalwch am eich llygaid

Byddwch yn cael eich gwahodd i apwyntiad llygaid am ddim a elwir yn sgrinio retinol o leiaf unwaith bob dwy flynedd. Nid yw'r un peth â phrawf llygaid rheolaidd, yn hytrach mae'n gwirio am arwyddion o niwed i'ch llygaid. Os byddwch chi'n sylwi ar unrhyw newidiadau yn eich golwg ar unrhyw adeg, mae'n rhaid i chi gysylltu â'ch meddyg neu optometrydd.

Gwiriwch eich traed

Oherwydd bod gan bobl â diabetes risg uwch o ddatblygu problemau

a all arwain at drychiad bys traed, traed, neu goesau, rhaid i'ch tîm diabetes archwilio'ch traed o leiaf unwaith y flwyddyn. Os oes angen i chi weld podiatrydd, gall eich tîm gofal iechyd eich atgyfeirio. Y newyddion da yw y gallwch chi osgoi problemau trwy gael eich gwiriad blynyddol a dilyn rhai awgrymiadau syml ar gyfer traed iach ar dudalen 52.

Cadwch eich arennau'n iach.

Mae dau brawf ar gyfer swyddogaeth yr arennau sydd eu hangen arnoch bob blwyddyn. Mae un yn profi eich wrin am brotein a allai ddangos

problemau arennau posibl. Yr ail yw prawf gwaed i fesur pa mor dda y mae eich arennau'n gweithio. Mae clefyd yr arennau yn fwy cyffredin mewn pobl â diabetes a phwysedd gwaed uchel.

Cymerwch reolaeth ar eich diet a'ch pwysau

Mae dilyn diet iach gyda llai o halen a bwyd brasterog yn eich helpu i reoli'ch pwysau a chadw'ch lefelau colesterol a phwysedd gwaed dan reolaeth, sy'n lleihau'r risg o gymhlethdodau diabetes. Oherwydd bod gennych diabetes, mae gennych hawl i gyngor dietegol gan ddietydd a all eich helpu i gynllunio prydau iach a cholli pwysau os oes angen.

Siarad am sut yr ydych yn teimlo

Gall fod yn anodd byw gyda diabetes, a gall effeithio ar sut rydych chi'n teimlo. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd am unrhyw bryderon ac, os oes angen, gofynnwch am gefnogaeth arbenigol.

Ewch i gwrs addysg grŵp

Gall cwrs addysg grŵp fel Addasu Dos ar gyfer Bwyta'n Normal, a elwir hefyd yn DAFNE, eich helpu i ddysgu popeth am diabetes. Mae hefyd yn rhoi cyfle i chi gwrdd â phobl eraill sydd â diabetes. Dylid cynnig cwrs addysg diabetes i chi yn eich ardal pan gewch ddiagnosis am y tro cyntaf, neu gwrs gloywi blynyddol yn ddiweddarach. Darganfyddwch fwy ar dudalen 27.

Adnabod eich tîm gofal iechyd

Mae diabetes yn effeithio ar wahanol rannau o'r corff a dylid eich cyfeirio at weithwyr proffesiynol arbenigol yn ôl yr angen, fel nyrs arbenigol diabetes, dietegydd, fferylllydd neu bodiatrydd.

Archebwch eich brechiad fflw am ddim

Mae gan bobl â diabetes fwy o risg o salwch difrifol os ydynt yn cael y fflw, felly mae'n bwysig cael eu brechu. Mae hefyd yn hanfodol cael y brechlyn coronafeirws a chyfnerthwyr pan fyddwch chi'n cael gwahoddiad. Os byddwch yn cael y fflw neu'n mynd yn sâl ar ôl cael brechlyn, dilynwch eich 'rheolau diwrnod salwch'.

Siaradwch am unrhyw broblemau rhywiol

Mae diabetes yn cynyddu'r risg o anhawster rhywiol ymysg dynion a merched. Gall gael ei achosi gan ffactorau corfforol, emosiynol a ffordd o fyw neu eich meddyginiaeth. Er ei bod yn anodd siarad amdano, mae eich tîm gofal iechyd yno i roi'r cymorth, y cyngor neu'r driniaeth sydd eu hangen arnoch.

Stopio ysmegu

Mae diabetes yn cynyddu eich risg o glefyd y galon a strôc, ac mae ysmegu yn cynyddu'r risg hon hyd yn oed yn fwy. Mae llawer o gymorth ar gael i'ch helpu i roi'r gorau iddi, ac rydych yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus wrth ddefnyddio gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu'r GIG.

Mynnwch wybodaeth a gofal arbenigol os ydych yn bwriadu cael babi

Mae pobl â diabetes yn wynebu mwy o risgiau wrth gael babi. Felly bydd angen i chi gael eich monitro'n rheolaidd gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol arbenigol ar bob cam, o cyn i chi ddechrau ceisio i ofal ôl-enedigol. Siaradwch â'ch tîm diabetes os ydych chi'n ystyried cael babi. Gweler tudalen 45 am fwy o wybodaeth.



Awgrymiadau ar gyfer cael y mwyaf o'ch apwyntiadau

- Cyn apwyntiad, meddylwch am yr hyn sydd angen i chi ei wybod a pha gwestiynau sydd gennych. Gofynnwch a oes angen i chi ddod â sampl wrin neu unrhyw beth arall.
- Sicrhewch fod gennych feiro a phapur neu eich ffôn wrth law i ysgrifennu unrhyw nodiadau.
- Gwirwch a allwch ddod â rhywun gyda chi neu a all rhywun wrando i mewn os yw'n alwad ffôn neu fideo. Gallant helpu i gofio'r hyn a ddywedwyd.
- Gofynnwch gyda phwy y dylech chi gysylltu os oes gennych chi fwy o gwestiynau.
- Gofynnwch a oes unrhyw gefnogaeth ar gael yn eich ardal leol.
- Lluniwch gynllun gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ynghylch yr hyn a ddylai ddiwydd nesaf.

Eich tîm gofal iechyd

Gall gofal diabetes amrywio rhwng meddygfeydd ac nid yw yr un peth ym mhob rhan o'r wlad. Efallai y byddwch yn cael apwyntiadau gyda gwahanol weithwyr gofal iechyd proffesiynol yn eich meddygfa, fel nyrs practis neu gynorthwydd gofal iechyd, yn ogystal â meddyg teulu. Gallwch fynd i glinig diabetes. Gall gwybod pa weithiwr iechyd proffesiynol i gysylltu ag ef a phryd, wneud gwahaniaeth mawr i sut yr ydych yn rheoli eich diabetes.

Fodd bynnag, nid oes rhaid i chi aros tan eich apwyntiadau wedi'u trefnu, mae'n ymwneud â gwybod beth i'w wneud rhwng apwyntiadau hefyd.

Meddyg Teulu – Dyma'r meddyg sy'n bwynt cyswllt cyntaf ar gyfer unrhyw bryderon iechyd. Yn gyffredinol, maen nhw'n cydlynu'ch gofal a gallant eich cyfeirio at arbenigwyr. Fodd bynnag, mae rhai pobl yn mynychu clinig diabetes yn lle hynny.

Nyrs practis – Nyrs wedi'i lleoli yn eich meddygfa a allai gefnogi eich gofal diabetes, yn dibynnu ar eu gwybodaeth arbenigol.

Nyrs diabetes arbenigol (DSN) – Mae'r nyrsys hyn yn arbenigo mewn helpu pobl â diabetes.

Byddwch yn gweld DSN pan gewch ddiagnosis am y tro cyntaf, a gallant roi cymorth a chingor rhwng apwyntiadau. Maent yn helpu gyda llawer o agweddau ar reoli diabetes, gan gynnwys gwiriadau siwgr yn y gwaed ac addasu eich meddyginiaeth.

Maent hefyd fel arfer yn helpu i redeg cyrsiau addysg grŵp diabetes, fel DAFNE. Yn dibynnu ar eich triniaeth a'ch sefyllfa bersonol, efallai na fydd angen i chi weld DSN.

Dietegydd cofrestredig –

Arbenigwr mewn bwyd a maeth sy'n eich helpu i fwyta'n dda. Dylech weld dietegydd cofrestredig pan gewch ddiagnosis am y tro cyntaf a chael adolygiadau rheolaidd gydag ef.

Podiatrydd cofrestredig – Maent yn helpu i reoli unrhyw broblemau gyda'ch traed sy'n gysylltiedig â diabetes.

Offthalmolegydd – Meddyg sy'n arbenigo mewn llygaid. Maent yn gofalu amdanoch chi os oes gennych chi unrhyw broblemau llygaid.

Sgriniwr llygaid – Nhw sy'n sgrinio eich retina. Gweler tudalen 23.

Fferylllydd – Wedi'i leoli yn eich fferyllfa, gallant roi meddyginiaethau a chyflenwadau i chi ar bresgripsiwn ac adolygu eich meddyginiaeth.

Seicolegydd – Maent yn gallu darparu cymorth emosiynol, os ydych chi'n profi anawsterau emosiynol neu'n bryderus am eich diabetes.

Dysgu mwy

Mae gwybod am diabetes yn allweddol i reoli eich diabetes.

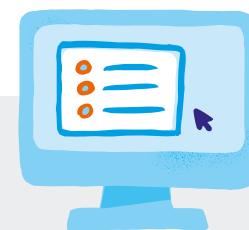
Mae cael diabetes math 1 yn golygu gorfod gwneud llawer o benderfyniadau drwy'r dydd, bob dydd. Gall deimlo'n llethol, ond ni waeth pa mor hir ers eich diagnosis, gallwch elwa o gefnogaeth a gwybodaeth. Bydd yn eich helpu i reoli eich diabetes, fel ei bod yn haws byw ag ef ac yn lleihau eich risg o ddatblygu cymhlethdodau. Gofynnwch i'ch meddyg neu nyrs am gwrs addysg grŵp diabetes am ddim. Mae pobl sy'n mynd ar y cyrsiau hyn yn aml yn dweud eu bod yn teimlo'n fwy hyderus ynghylch rheoli eu diabetes, gwneud dewisiadau bwyd

iachach, gofalu amdanynt eu hunain a'u bod yn gwerthfawrogi cyfarfod â phobl eraill sydd â diabetes.

Y ddau brif gwrs yw:

- DAFNE. Cwrs wyneb yn wyneb neu rithwir sy'n eich dysgu sut i amcangyfrif y carbohydradau a chwistrellu'r dos cywir o inswlin ar gyfer pob pryd, fel y gallwch chi ffitio diabetes i mewn yn eich ffordd o fyw. Mae'r cyrsiau'n anffurfiol ac yn gyfeillgar ac yn rhoi'r cyfle i gwrdd ag eraill sy'n byw gyda diabetes math 1.
- BERTIE. Cwrs rhyngweithiol ar-lein sy'n caniatáu ar gyfer dysgu ar eich cyflymder eich hun. Mae'n eich helpu i ddeall a rheoli eich diabetes.

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



Gall ein Parth Dysgu eich helpu i reoli eich diabetes yn hyderus.

Cyngor clinigol y gallwch ymddiried ynddo, wedi'i deilwra i chi ac yn seiliedig ar brofiadau go iawn – pryd bynnag y bydd ei angen arnoch.

Ewch i www.diabetes.org.uk/t1-learning i ddarganfod mwy.

BWYTA'N DDA

Mae dewis bwydydd iachach a bwyta'n dda yn dod â llawer o fanteision iechyd ar gyfer diabetes math 1.

Mae bwyta'n dda yn helpu i reoli eich lefelau siwgr yn y gwaed, pwysedd gwaed a lefelau braster gwaed, a gall leihau eich risg o gymhlethdodau. Wrth gwrs, gallwch chi fwynhau rhai o'ch hoff ddanteithion o hyd, ond meddylwch am ba mor aml rydych chi'n eu cael a maint eich dognau.

Cyfrif carbohydradau ac addasu dosau inswlin yw'r ffordd orau o reoli siwgr yn y gwaed ar gyfer pobl â diabetes math 1. Mae hyn yn golygu amcangyfrif faint o garbohydradau sydd yn eich pryd neu fyrbryd ac addasu faint o inswlin rydych chi'n ei gymryd yn unol â hynny. Dyma ein hawgrymiadau ar sut i ddechrau cyfrif carbohydradau.

Cyfrif y carbohydradau

Mae cyfrif y carbohydradau yn golygu y gellir cyfateb eich dos o inswlin yn unigol i faint o garbohydrad rydych chi'n ei fwyta a'i yfed.

Sut i gyfrif y carbohydradau

Gellir cyfrif y carbohydradau mewn dwy ffordd:

- mewn gramau
- fel dognau carbohydradau (CP).

Mae un CP fel arfer yn hafal i 10g o garbohydradau. Dewch o hyd i'r dull sy'n gweithio'n well i chi.

Cymarebau inswlin-i-garbohydrad

Er mwyn cyfrifo'r swm cywir o inswlin ar gyfer y swm carb, bydd angen i chi wybod eich cymhareb inswlin-i-garbohydrad.

Mae'r rhain yn wahanol o berson i berson, felly mae gennych chi'ch cymhareb bersonol eich hun yn dibynnu ar eich oedran, pwysau, lefelau gweithgaredd a pha mor sensitif ydych chi i inswlin.

Gall eich tîm gofal iechyd diabetes eich helpu i weithio hyn allan. Maent fel arfer yn amcangyfrif eich cymhareb inswlin-i-garb gychwynnol ac yna'n mireinio hyn yn seiliedig ar eich rheolaeth o siwgr yn y gwaed. Yn y pen draw, efallai y bydd gennych gymhareb inswlin-i-garb gwahanol ar gyfer pob pryd bwyd.

Os ydych chi'n gwybod faint o gramau o garbohydradau sydd mewn pryd a'ch cymhareb inswlin-i-garb, yna gallwch chi gyfrifo nifer yr unedau inswlin y mae angen i chi eu cael fel dos bolws ar gyfer y pryd bwyd.

Enghraifft

Pe bai eich pryd yn cynnwys 70g o garbohydradau a bod eich cymhareb inswlin i garbohydrad yn un uned o inswlin am bob 10g o garbohydradau, yna byddai angen i chi gymryd saith uned o inswlin fel dos bolws. Mae faint rydych chi'n ei gymryd hefyd yn dibynnu ar ffactorau eraill fel lefel eich siwgr yn y gwaed, salwch neu weithgaredd arfaethedig.

Mae pedair ffordd y gallwch chi gyfrif garbohydrad mewn bwyd a diod.

1. Labeli bwyd: defnyddio'r gwerth garbohydrad fesul dogn

Os edrychwch ar y labeli ar gefn bwyd wedi'i baratoi ymlaen llaw fel pryd parod, fel arfer fe welwch rywbeth sy'n edrych fel hyn:

Gwerthoedd nodweddiadol	100g yn cynnwys	Mae pob pryd popty (317g) yn cynnwys
Egni	433kJ (103kcal)	1372kJ (325kcal)
Braster	1.7g	5.4g
Brasterau dirlawn	0.9g	2.9g
Carbohydradau	14.1g	44.7g
Sy'n siwgrau	2.0g	6.3g
Ffibr	1.2g	3.8g
Protein	7.1g	22.5g
Halen	0.4g	1.3g

Os ydych chi wedi bwyta'r holl bryd parod, y swm o garbohydradau y byddech chi'n ei gyfrif yw 44.7g. Mae'n bwysig cyfrif cyfanswm y carbohydradau ac nid 'y siwgrau' sydd yn eu gwerth. Wrth ddefnyddio gwerth fesul dogn, gwnewch yn siŵr mai dyma'r union gyfran rydych chi'n bwriadu ei bwyta.

2. Labeli bwyd: defnyddio'r carbohydrad fesul gwerth 100g

Ar gefn bwydydd fel pasta neu reis, fe welwch wybodaeth labelu bwyd fel hyn:

Gwerthoedd nodweddiadol	Fel y'i gwerthir mae 100g yn cynnwys
Egni	1515kj (360kcal)
Braster	1.0g
Brasterau dirlawn	0.2g
Carbohydradau	77.4g
Sy'n siwgrau	0.2g
Ffibr	1.8g
Protein	8.5g
Halen	<0.01g

Wrth ddefnyddio'r gwerth fesul 100g, cyfrifwch y carbohydradau ar gyfer y swm gwirioneddol o'r bwyd neu ddiod rydych chi'n mynd i'w gael.

Sut i weithio hyn allan

Rhannwch faint o garbohydradau (77.4g) â'r pwysau (100g) a lluoswch â'r swm rydych chi'n ei fwyta, yn yr achos hwn 80g.

Mae hyn yn golygu pe baech yn bwriadu coginio a bwyta 80g o reis, y swm o garbohydradau y byddech yn ei gyfrif yw 61.9g nid 77.4g.

Dyma'r cyfrif:

$$77.4 \text{ (carb mewn 100g)} \div 100 = 0.774$$

$$0.774 \times \text{maint dogn (80g)} = 61.9$$

Yn yr enghraifft hon, byddech yn talgrynnu'r swm i 62g.



Bydd pwysau coginio bwydydd fel pasta, reis a thatws yn amrywio o'r pwysau amrwd neu bwysau cyn coginio, felly gwiriwch pa werthoedd rydych chi'n eu defnyddio.

Dylai'r label ddweud wrthych a yw'r wybodaeth faethol fel y mae wedi'i gwerthu neu wedi'i pharatoi. Os ydych chi'n pwyso'r eitem cyn coginio i gyfrifo'r swm carb, bydd angen i chi addasu hyn os byddwch chi'n bwyta llai yn y pen draw.

3. Rhestrau cyfeirio, canllawiau gweledol ac ap

Mae rhestrau cyfeirio a chanllawiau gweledol, fel Carbs & Cals, y gallwch eu harchebu o'n siop yn diabetes.org.uk/carbohydradau-and-cals, yn eich helpu i amcangyfrif carbohydradau. Maent yn rhestru faint o garbohydradau mewn mesurau defnyddiol, megis un rhôl fara, un banana canolig neu un sgŵp o hufen iâ. Mae rhai rhestrau cyfeirio hefyd yn cynnwys lluniau er mwyn i chi allu cymharu. Mae yna hefyd rai apiau ar gael i'w lawrlwytho i'ch ffôn, er enghraifft yr ap Carbs & Cals yn www.carbsandcals.com/app/app.



4. Gwybodaeth am faeth bwytai a chaffis

Mae llawer o fwytai a chaffis bellach yn rhestru gwybodaeth am faeth ar eu cynnyrch ar-lein. Efallai y byddwch yn dod o hyd i wybodaeth sy'n edrych fel hyn:

	Fesul 100 g	Fesul 114 g dogn
Egni	1381.6 kJ (328.1kcal)	1575 kJ (374kcal)
Braster	19.2 g	21.9 g
sy'n ddirlawn	6.8 g	7.8 g
Carbohydradau	22.2 g	25.3 g
sy'n siwgrau	1.4 g	1.6 g
Ffibr	1.3 g	1.5 g
Protein	15.8 g	18 g
Halen	3.07 g	3.5 g

Felly mae'r wybodaeth yn edrych yn debyg iawn i becynnu bwyd, ond mae'r gwerthoedd yn werthoedd cyfartalog a gall y pryd a weinir i chi amrywio o ran maint a chynnwys. Gallwch barhau i ddefnyddio'r dull ar dudalen 30 mewn bwytai a chaffis ond mae angen i chi ddefnyddio'ch crebwyll a'ch profiad hefyd.

“ Y trobwynt i mi oedd mynd ar gwrs cyfrif carbohydradau. Rhoddodd yr offer a'r addysg i mi reoli fy niabetes yn dda. Y cwrs hwnnw oedd y tro cyntaf erioed i mi gwrdd ag unrhyw un arall â diabetes math 1. ”

Natalie, a gafodd ddiagnosis yn 20 oed.

4 awgrym ar gyfer dechrau cyfrif y carbohydradau

1. Stopiwch, meddylwch a gwnewch nodyn yn eich meddwl o ba fwyd a diodydd sydd gennych yn ystod y dydd sy'n cynnwys carbohydradau ac sydd angen eu cyfrif.
2. Edrychwch ar labeli bwyd. Tynnwch y bwyd a diod allan o'ch cypyrddau cegin a darganfyddwch faint o wybodaeth sydd gennych wrth law.
3. Ymarferwch amcangyfrif y cynnwys carbohydrad yn eich prydau bwyd – defnyddiwch restrau cyfeirio i wirio eich cywirdeb.
4. Buddsoddwch mewn clorian dda sy'n gywir i'r pum gram agosaf, sydd â gwaelod gwastad, sy'n ddigidol ac y gellir ei gosod i sero.

Mae llawer mwy am gyfrif carbohydradau yn ein Parth Dysgu, lle gallwch ddod o hyd i wybodaeth am ddim, cwisiau ac offer i'ch helpu i reoli eich diabetes. Darganfyddwch fwy yn www.diabetes.org.uk/t1-learning.

Mae gennym ni lawer o ryseitiau hefyd i helpu i dynnu'r gwaith caled allan o gyfrif y carbohydradau. Mae cymryd yr amser i gyfrifo gwerthoedd carbohydradau eich prydau o ddydd i ddydd yn eich helpu i greu rhestr gyfeirio bersonol y gallwch ei defnyddio dro ar ôl tro. Porwch dros 500 o ryseitiau yn diabetes.org.uk/t1-recipes.

Mwy o wybodaeth

Mae dysgu cyfrif y carbohydradau yn haws pan fydd gennych fwy o wybodaeth a chymorth.

Gall eich tîm gofal iechyd diabetes eich cyfeirio at gwrs addysg diabetes Byddwch yn dysgu popeth am garbohydradau, monitro eich lefelau siwgr yn y gwaed, ac addasu eich inswlin.

Gallwch gael gwybodaeth am gyrsiau yn eich ardal gan eich tîm gofal iechyd diabetes.

Gwneud dewisiadau iach

Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu gyda bwyta'n iach, a gallwch gael rhagor o wybodaeth yn

diabetes.org.uk/t1-eat-well.

Gallwch hefyd ofyn am weld dietegydd os oes angen help arnoch.

Dewiswch garbohydradau iachach.

Mae angen i chi wybod am garbohydradau oherwydd dyma'r bwydydd sy'n cael yr effaith fwyaf ar eich lefelau siwgr yn y gwaed ar ôl bwyta. Dewiswch y rhai iach a chadwch lygad ar faint dognau. Mae carbohydradau iach yn cynnwys:

- grawn cyflawn, fel reis brown, gwenith yr hydd a cheirch cyflawn
- ffrwythau a llysiau
- codlysiau fel gwygbys, ffa a chorbys
- cynnyrch llaeth fel iogwrt heb ei felysu a llaeth.

Dylech gwtogi ar garbohydradau ffibr-isel fel bara gwyn, reis gwyn a grawnfwydydd wedi'u prosesu'n ddwys. Gwiriwch labeli bwyd os nad ydych yn siŵr a oes rhywbeth yn uchel mewn ffibr.

Bwyteuach lai o halen

Gall gormod o halen gynyddu eich risg o bwysedd gwaed uchel ac mae

hynny'n eich rhoi mewn perygl o glefyd y galon a strôc. A phan fydd gennych diabetes, rydych eisoes mewn mwy o berygl o'r holl gyflyrau hyn.

Bwyteuach ddim mwy na 6g, neu un llwy de, o halen y dydd. Mae gan fwydydd wedi'u pecynnu halen ynddynt eisoes felly gwiriwch y labeli a mynd am y rhai sydd â llai o halen. Bydd coginio o'r dechrau yn eich helpu i gadw llygad ar faint o halen rydych chi'n ei fwyta. Ceisiwch gyfnewid halen am wahanol berlysiau a sbeisys i roi blas ychwanegol.

Bwyteuach lai o gig coch a chig wedi'i brosesu.

Mae gan gigoedd coch a chig wedi'u prosesu i gyd gysylltiadau â chanser a phroblemau'r galon, felly mae'n well cwtogi ar y rhain. Ceisiwch gyfnewid pethau fel selsig, ham a chig eidion am godlysiau, fel ffa a chorbys, wyau, pysgod, cyw iâr neu dwrci.

Bwyteuach fwy o ffrwythau a llysiau

Anelwch at fwyta mwy o ffrwythau a llysiau amser bwyd ac ar gyfer byrbrydau oherwydd eu bod yn llawn fitaminau, mwynau a ffibr iach. Mae ffibr yn atal eich siwgr yn y gwaed rhag cynyddu'n rhy gyflym ar ôl bwyta carbohydradau ac yn helpu i gadw'ch coluddion yn iach.



Er bod ffrwythau'n felys, mae'ch corff yn prosesu'r siwgr naturiol mewn ffrwythau cyfan yn wahanol i'r siwgrau rhydd mewn pethau fel siocled a chacennau. Felly gallwch chi fwyta ffrwythau'n rheolaidd, ond mae angen ei gyfrif fel carbohydradau o hyd. Ceisiwch ei wasgaru dros y dydd yn hytrach na chael llawer ar unwaith.

Dewiswch frasterau iachach

Mae angen braster arnoch ar gyfer egni ac i helpu i amsugno fitaminau. Ond mae gwahanol fathau o fraster yn effeithio ar ein hiechyd mewn gwahanol ffyrdd.

Mae brasterau iachach mewn

bwydydd fel cnau heb halen, hadau, afocados, pysgod olewog, olew olewydd, olew had rêp ac olew blodyn yr haul.

Hefyd, mae gan y brasterau mewn pysgod olewog fel brithyll, penwaig, sardinau, eog a macrell omega-3, sy'n dda i'ch calon hefyd. Felly, anelwch at gael dau ddogn o bysgod olewog yr wythnos.

Nid yw brasterau dirlawn o gig coch a chig wedi'i brosesu, ghee, ymenyn, lard, bisgedi, pasteiod, cacennau a theisennau yn iach. Gallant gynyddu eich lefelau braster gwaed a risg o glefyd y galon, felly dylech geisio peidio â'u bwyta'n rhy aml.

Mae pob braster yn uchel mewn caloriâu, hyd yn oed y math annirlawn, felly efallai y byddwch am gwtogi ar goginio gydag olew a mynd am stemio, grilio neu bobi yn lle hynny os ydych chi'n gwyllo'ch pwysau.

Torrwch i lawr ar siwgr rhydd

Mae siwgrau rhydd yn siwgrau a ychwanegir at fwydydd gennych chi neu'r gwneuthurwr, neu a geir yn naturiol mewn mêl, suropau a sudd ffrwythau. Bydd cwtdogi ar siwgr rhydd yn eich helpu i reoli eich lefelau siwgr yn y gwaed, cadw'ch pwysau i lawr a lleihau eich risg o gyflyrau iechyd fel clefyd y galon.

Mae'n anodd torri siwgr rhydd yn llwyr ond ceisiwch gyfnewid am ddewisiadau 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 caloriâu isel neu sero, a elwir hefyd yn felysyddion artiffisial.

Dylech barhau i drin unrhyw hypos â siwgrau rhydd – gweler tudalen 14 i gael rhagor o wybodaeth am drin hypos. Fodd bynnag, siaradwch â'ch tîm diabetes os ydych yn cael llawer o hypos, oherwydd efallai y bydd angen addasiadau i'ch meddyginiaeth arnoch.

Dewiswch fyrbrydau iachach

Ewch am iogwrt, cnau heb halen, hadau a ffrwythau a llysiau yn lle creision, bisgedi a siocled. A gwylwch faint rydych chi'n ei fwyta mewn dogn.

Dysgwch fwy am faint dognau yn diabetes.org.uk/t1portions.

Anwybyddwch fwyd 'diabetig'

Mae yn erbyn y gyfraith i fwyd gael ei farchnata fel 'diabetig'. Nid oes ganddo unrhyw fanteision iechyd arbennig. Gall hefyd gynnwys braster a chaloriâu tebyg â chynhyrchion eraill, felly gall effeithio o hyd ar eich lefelau siwgr yn y gwaed. Hefyd, gall gael effaith carthydd.

Cewch eich mwynau a'ch fitaminau o fwydydd

Nid oes tystiolaeth bod ychwanegion mwynau a fitamin yn eich helpu i reoli'ch diabetes. Felly, oni bai bod eich tîm gofal iechyd wedi gofyn i chi gymryd rhywbeth, fel asid ffolig ar gyfer beichiogrwydd, nid oes angen i chi eu cymryd.

Gall rhai ategolion effeithio ar eich meddyginiaethau neu wneud cymhlethdodau diabetes, fel clefyd yr arenau, yn waeth. Felly, mae'n llawer

gwell cael eich maetholion o fwyta amrywiaeth o fwydydd.

Byddwch yn synhwyrol gydag alcohol

Mae alcohol yn gysylltiedig â risgiau iechyd fel pwysedd gwaed uwch, dadhydradu, canserau, clefyd y galon, a gwneud niwropathi (niwed i'r nerf) yn waeth.

Ceisiwch gadw at uchafswm o 14 uned yr wythnos. Mae peint o gwrw cryfder is neu wydraid canolig o win tua dwy uned. Lledaenwch nhw allan i osgoi goryfed, ac ewch sawl diwrnod yr wythnos heb alcohol.

Mae hefyd llawer o galoriau mewn alcohol, felly os ydych chi'n yfed ac yn ceisio colli pwysau, meddyliwch am dorri'n ôl. Gweler rhagor o wybodaeth am alcohol a hypos ar dudalen 16.

Ymprydio crefyddol

Mae ymprydio yn rhan bwysig o lawer o grefyddau ond mae 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'ch

tîm gofal iechyd ymlaen llaw, i wneud yn siŵr y gallwch wneud hynny'n ddiogel. Oherwydd eich bod yn defnyddio inswlin, mae yna hefyd risg y bydd lefelau siwgr yn y gwaed yn mynd yn rhy isel a chael hypos, neu'n rhy uchel a all arwain at DKA. Mae rhagor o wybodaeth ar ein gwefan yn diabetes.org.uk/t1-fasting.

Gofalu am eich pwysau

Cyn i chi ddechrau triniaeth inswlin, efallai eich bod wedi colli llawer o bwysau. Mae hynny oherwydd heb inswlin roedd eich corff yn defnyddio braster a chyhyr ar gyfer egni yn lle siwgr.

Nawr eich bod chi'n defnyddio inswlin, efallai y byddwch chi'n teimlo'n fwy newynog ac yn bwyta mwy oherwydd gall eich corff ddefnyddio siwgr ar gyfer egni eto.

Er y byddwch yn adennill y pwysau a gollwyd gennych, ni fydd hyn yn parhau. Os nad ydych chi'n cymryd mwy o galoriau nag sydd eu hangen arnoch chi, dylai eich pwysau lefelu a pharhau'n iach.

Yn eich adolygiad blynyddol, gall eich tîm gofal iechyd gyfrifo'r pwysau cywir i chi trwy fesur eich canol. Neu gallant fesur eich taldra a'ch pwysau a chyfrifo mynegai mäs eich corff (BMI).

Mae lleihau maint eich canol yn helpu eich lefelau siwgr yn y gwaed ac yn lleihau'r risg o broblemau hirdymor fel clefyd y galon a strôc.

Targedau mesur canol:

- Dynion du neu wyn is na 94cm (37mod).
- Dynion De Asiaidd: is na 90cm (35mod)
- Pob dynes: is na 80cm (31.5mod).

Er nad yw eich pwysau yn achosi diabetes math 1, mae'n dal yn bwysig cadw at bwysau iach. Os ydych chi'n drymach na phwysau iach, mae colli hyd yn oed ychydig bach yn gwella iechyd, gan gynnwys pwysedd gwaed a lefelau colesterol.

Gan fod pawb yn wahanol, mae rhai pobl yn ei chael hi'n haws nag eraill i golli pwysau. Gall diabetes hefyd ddod â heriau ychwanegol. Ond, gyda'r gefnogaeth briodol, gallwch gael y cydbwysedd cywir rhwng bwyta'n iach a gweithgaredd. Gofynnwch am gael gweld dietegydd os oes angen help arnoch neu gofynnwch am gael eich cyfeirio at wasanaeth rheoli pwysau'r GIG.

Byrbrydau

Gall gordrin neu boeni am hypos olygu eich bod yn bwyta neu'n yfed mwy o galoriau nag sydd ei angen arnoch. Gallwch osgoi hyn gyda chynllun inswlin cytbwys sy'n lleihau'r risg o hypos. Gall eich tîm gofal iechyd helpu gyda hyn a chynghori ar y driniaeth hypo orau, byrbrydau iach a meintiau dognau.

Dietau cyflym

Gall lleihau faint rydych yn ei fwyta'n sylweddol neu dorri allan grwpiau bwyd cyfan olygu eich bod mewn perygl o golli allan ar faetholion hanfodol, a all niweidio'ch iechyd. Felly yn lle hynny, anelwch at dargedau colli pwysau bach, cyraeddadwy fel 0.5–1kg (1–2 bwys) yr wythnos.

Ennill pwysau

Os ydych chi o dan eich pwysau, siaradwch â'ch dietegydd. Efallai y byddant yn awgrymu ffyrdd o ennill neu gynnal pwysau fel bwyta prydau llai, amlach, bwyta brasterau neu gynnrych llaeth mwy iach, a chael diodydd maethlon, llaethog.

Os ydych wedi colli pwysau heb esboniad, dylech siarad â'ch meddyg teulu a dylech gael prawf am glefyd coeliag. Gallwch ddarganfod mwy yn www.diabetes.org.uk/t1-coeliac.

SYMUD MWY



Mae gweithgaredd corfforol yn dda i chi ac mae ganddo lawer o fanteision i'ch corff a'ch meddwl. Pan fyddwch chi'n byw gyda diabetes math 1, gall gweithgaredd corfforol rheolaidd eich helpu i osgoi cymhlethdodau diabetes.

Gall gweithgaredd eich helpu:

- i gefnogi iechyd y galon trwy wella eich lefelau colesterol a phwysedd gwaed
- cryfhau cyhyrau ac esgyrn
- lleihau lefelau straen a symptomau iselder ysbryd a phryder
- cysgu'n well
- colli pwysau neu gadw at bwysau iach.

Does dim rhaid i chi ymuno â'r gampfa, gan fod symud ychydig mwy hyd yn oed yn gwneud gwahaniaeth mawr. Dechreuwch gyda'r hyn rydych chi'n ei fwynhau. Er enghraifft, ceisiwch gerdded o amgylch y bloc, gwneud rhywfaint o arddio, neu nofio.

Anelwch at o leiaf 150 munud o weithgarwch corfforol cymedrol, sy'n gwneud i'ch calon guro'n gyflymach, bob wythnos. Dylai wneud i chi anadlu ychydig yn gyflymach,

ond gallwch chi siarad o hyd. Neu gwnewch 75 munud o weithgaredd egniol, lle rydych chi'n anadlu'n llawer cyflymach, ac nid yw'n hawdd siarad.

Ceisiwch hefyd wneud gweithgareddau sy'n gwella cryfder eich cyhyrau ar ddau ddiwrnod neu fwy'r wythnos. Mae'r rhain yn cynnwys pethau fel cario siopa bwyd neu ioga. Hefyd, ceisiwch dreulio llai o amser yn eistedd a mwy o amser ar eich traed, yn ddelfrydol yn symud o gwmpas.

Lefelau siwgr yn y gwaed a gweithgarwch corfforol

Er bod ymarfer corff yn hanfodol, mae'n defnyddio egni o glwcos, felly bydd angen i chi ddysgu sut mae'n effeithio ar eich lefelau siwgr yn y gwaed i'w wneud yn ddiogel.

Mae gweithgareddau aerobig, fel rhedeg pellter hir, yn cynyddu cyfradd curiad eich calon a chyfradd anadlu'n raddol dros gyfnod hirach o amser. Maent yn tueddu i ostwng lefelau siwgr yn y gwaed a chynyddu'r risg o hypos. Gall gweithgareddau anaerobig, sydd fel arfer yn ddwysach, fel sbrintio neu ymarfer pwysau, godi lefelau siwgr yn y gwaed. Mae hyn oherwydd bod eich iau/afu yn rhyddhau glwcos

wedi'i storio i'ch gwaed ar unwaith fel y gall eich cyhyrau gael mynediad cyflym i egni ar gyfer y gweithgaredd rydych chi'n ei wneud. Mae rhai gweithgareddau, fel pêl-droed, yn cyfuno'r ddau fath o weithgaredd felly gallent wneud i'ch siwgrau gwaed godi neu ostwng. Rydych chi hefyd yn fwy sensitif i inswlin ac mewn mwy o berygl o hypos 24 i 48 awr ar ôl ymarfer corff.

Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd cyn cychwyn unrhyw weithgaredd corfforol newydd. Dylech hefyd wirio lefelau eich siwgr yn y gwaed yn amlach cyn, yn ystod ac ar ôl gweithgaredd i weld sut mae'n effeithio ar eich diabetes. Bydd hyn yn eich helpu i gydbwysu'ch inswlin â'r carbohydradau rydych chi'n eu bwyta a'r gweithgaredd rydych chi'n ei wneud. Cadwch gofnodion o'r hyn sy'n digwydd fel y gall eich tîm gofal iechyd eich helpu gyda chyngor unigol.

Osgoi hypos

Trwy gynllunio ymlaen llaw a lleihau inswlin, neu gael mwy o garbohydradau, rydych chi'n lleihau'r risg o hypo. Os yw lefelau eich siwgr yn y gwaed yn is na 7mmol/l cyn gweithgaredd, efallai y bydd angen i chi gael carbohydradau ychwanegol, oni bai eich bod yn defnyddio pwmp dolen gaeedig a'ch bod wedi cael

eich cyngori i beidio â gwneud hyn. Os ydych chi wedi cael hypo difrifol, ceisiwch osgoi unrhyw ymarfer corff yn ystod y 24 awr nesaf.

Cariwch driniaeth hypo ac ID meddygol bob amser a dysgwch bobl o'ch cwmpas i adnabod a thrin hypos. Os ydych chi ar eich pen eich hun, gwnewch yn siŵr bod rhywun yn gwybod ble rydych chi.

Byddwch yn ymwybodol y gallwch chi amsugno inswlin yn gyflymach os ydych chi'n rhoi pigiad mewn rhan rydych chi'n ei defnyddio yn eich gweithgaredd, er enghraifft eich coes cyn rhedeg. Mae hyn yn golygu y gall eich siwgr yn y gwaed ostwng yn gyflymach.

Os ydych chi'n ceisio colli pwysau, mae'n debyg ei bod hi'n well lleihau eich inswlin ymlaen llaw yn hytrach

na chynyddu faint o garbohydradau rydych chi'n eu bwyta neu eu hyfed. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd am gyngor.

Osgoi hyps

Byddwch yn ofalus os yw lefel eich siwgr yn y gwaed dros 13mmol/l gan y gallai gweithgaredd ei godi, yn hytrach na'i ostwng. Os yw hynny'n digwydd, mae oherwydd nad oes digon o inswlin yn cylchredeg yn eich corff. Mae angen i chi wirio am getonau – gweler tudalen 18. Os oes cetonau yno, ceisiwch osgoi unrhyw weithgaredd nes eu bod wedi mynd.

Ystyriwch chwistrellu dos ychwanegol o inswlin bolws, a elwir hefyd yn ddos cywirow. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd ynglŷn â sut i wneud hyn.

Os ydych chi'n chwilio am ffyrdd i ddechrau symud mwy, rydyn ni yma i helpu

O ymarferion eistedd i ymarferion 30 munud, mae gennym adnoddau ar gyfer pob gallu a cham.

Ar gyfer fideos, cynllunydd gweithgaredd am ddim a mwy, ewch i diabetes.org.uk/t1-move-more.





“ Agwedd iechyd meddwl diabetes yn bendant yw'r peth anoddaf, yn enwedig fel oedolyn ifanc. Mae diabetes fel cael swydd amser llawn arall. Cefnogaeth cyfoedion fu'r peth mwyaf gwerthfawr i mi, naill ai ar-lein neu wyneb yn wyneb. Mae'n gwneud i chi deimlo'n llai ynysig o wybod bod yna bobl eraill allan yna gyda math 1. ”

Lynsey

Wedi cael diagnosis o diabetes math 1 yn chwech oed.

BYWYD BOB DYDD

Lles emosiynol

P'un a ydych newydd gael diagnosis neu wedi byw gyda diabetes ers amser maith, efallai y bydd angen cymorth arnoch gyda'ch lles emosiynol. Efallai eich bod yn teimlo dan straen, eich hwyliau'n isel, neu eich bod wedi gorweithio. Efallai bod eich ffrindiau a'ch teulu yn teimlo fel hyn hefyd. Beth bynnag rydych chi'n ei deimlo, nid ydych chi ar eich pen eich hun.

Mae diabetes math 1 yn gyflwr difrifol a gall cymryd meddyginiaeth bob dydd deimlo'n frawychus. Ond mae llawer o bobl â diabetes math 1 yn dweud eu bod yn dod i arfer â'r newidiadau hyn ac yn dod o hyd i gydbwysedd yn eu bywyd.

Emosiynau

Cofiwch fod pawb yn wahanol a bydd y ffordd rydych chi a'ch teulu yn ymdopi â'ch diagnosis diabetes yn amrywio. Un diwrnod efallai y byddwch chi'n teimlo'n bositif am reoli'ch cyflwr a'r diwrnod nesaf byddwch chi'n teimlo'n llai cymhellol. Ond does dim angen i chi fynd trwy hyn ar eich pen eich hun.

Mae cael cefnogaeth emosiynol os oes ei angen arnoch yr un mor bwysig ag unrhyw ran arall o'ch triniaeth.

Straen

Nid yw straen yn achosi diabetes, ond gall effeithio ar eich lefelau siwgr yn y gwaed a sut rydych chi'n gofalu am eich cyflwr.

Gall bod â diabetes i'w reoli ar ben hwyliau arferol bywyd fod yn llethol ac yn rhwystredig. Gelwir y teimladau hyn yn drallod diabetes, a gallant arwain at orlfiad diabetes, lle rydych chi'n rhoi'r gorau i ofalu amdanoch chi'ch hun a'ch diabetes.

Nid yw diabetes yn hawdd byw ag ef, a gall hefyd deimlo'n galetach pan nad yw llawer o bobl yn ei ddeall. Ond nid ydych chi ar eich pen eich hun, ac mae'n bwysig siarad am sut rydych chi'n teimlo.

Dysgwch fwy am ymdopi â straen yn diabetes.org.uk/t1-stress.

Gofalu am eich lles

Mae rhai camau syml y gallwch eu cymryd i ofalu am eich lles a lleihau straen.

Cysylltu ag eraill sy'n byw gyda diabetes.

- Gall siarad â phobl rydych chi'n ymddiried ynddynt am eich teimladau fod o gymorth mawr. Ac rydyn ni yma i'ch cefnogi chi. I ddarganfod mwy, ewch i [diabetes.org.uk/t1-how-we-help](https://www.diabetes.org.uk/t1-how-we-help).
- Ymunwch â grŵp Diabetes UK lleol i gwrdd â phobl eraill sy'n byw gyda diabetes a siarad am eich profiadau. Gallwch ddarganfod mwy yn www.diabetes.org.uk/t1-groups.
- Ymunwch â chymunedau ar-lein Diabetes UK ar Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, TikTok a LinkedIn. Ewch i www.diabetes.org.uk/t1-communities am fwy o fanylion.
- Ymunwch â fforwm cymorth ar-lein Diabetes UK yn www.diabetes.org.uk/t1-forum i ddod o hyd i awgrymiadau, cyngor a chefnogaeth emosïynol, a bod yn rhan o gymuned groesawgar.

Gofalwch amdanoch eich hun.

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

Mae iselder yn 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 phleser yn eich gweithgareddau arferol a symptomau eraill fel problemau cysgu, diffyg egni ac anhawster canolbwytio. Os ydych chi'n profi unrhyw un o'r symptomau hyn, siaradwch â'ch meddyg teulu neu dîm gofal iechyd. Mae yna wahanol ffyrdd y mae pobl yn rheoli neu'n trin iselder. Efallai y bydd eich meddyg yn eich cynghori i siarad â gweithiwr proffesiynol, argymell meddyginiaeth neu eich cyfeirio at Therapi Gwybyddol Ymddygiadol. Gallai cael cymorth gan deulu neu ffrindiau neu bobl eraill sydd wedi cael profiadau tebyg fod o gymorth hefyd.

Mae anhwylderau bwyta yn fwy cyffredin mewn pobl â diabetes math 1. Dyma lle rydych chi'n datblygu perthynas afiach tuag at fwyd a bwyta. Mae yna lawer o resymau am hyn a gall gynnwys cyfuniad

o broblemau iechyd corfforol, cymdeithasol ac emosïynol.

Gall fod oherwydd pan fydd gennych diabetes math 1, mae angen i chi dalu mwy o sylw i fwyd, rheoli dognau, cyfrif carbohydradau a siwgr yn y gwaed. Efallai y bydd ffocws hefyd ar eich pwysau pan ewch i'r clinig.

Mae anhwylderau bwyta yn cynnwys gorfwyta a diabulimia.

Mae diabulimia yn anhwylder bwyta peryglus a all achosi cymhlethdodau iechyd difrifol. Dyma pryd mae rhywun yn lleihau neu'n rhoi'r gorau i gymryd ei inswlin i golli pwysau.

Gyda'r cymorth a'r gefnogaeth gywir, gallwch wella ar ôl diabulimia. Os ydych chi'n meddwl bod gennych chi diabulimia, neu anhwylder bwyta arall, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd. Am fwy o wybodaeth, ewch i [diabetes.org.uk/t1-eating-disorders](https://www.diabetes.org.uk/t1-eating-disorders).

Mynnwch gefnogaeth fel aelod o'r teulu neu ofalwr. Mae'r rhan fwyaf o bethau'n haws eu hwynebu gyda chymorth ffrindiau a theulu, ond gall diabetes roi straen ar berthnasoedd. Weithiau gall fod yn anodd cefnogi person â diabetes, hyd yn oed os mai dyna yw eich partner, plentyn neu aelod agos o'r teulu. Mae gennym fwy o wybodaeth am gefnogi rhywun â

diabetes ar ein gwefan yn [diabetes.org.uk/t1-carers](https://www.diabetes.org.uk/t1-carers) neu gallwch ffonio ein llinell gymorth am ragor o gyngor.

Ffrwythlondeb a beichiogrwydd

Gall merched â diabetes gael babanod iach ond mae cynllunio ar gyfer beichiogrwydd a chael cymorth a chyngor yn hanfodol.

Mae diabetes yn cynyddu'r risg o gymhlethdodau iechyd difrifol yn ystod beichiogrwydd a genedigaeth. Y newyddion da yw y gallwch leihau'r risgiau hyn gyda chymorth gan eich meddyg a'ch tîm gofal iechyd fel y gallwch gael beichiogrwydd a babi iach.

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

- Parhewch i ddefnyddio dulliau atal cenhedlu effeithiol nes eich bod wedi trafod ceisio am faban gyda'ch tîm gofal iechyd.
- Gosodwch darged lefel siwgr yn y gwaed unigol gyda'ch tîm gofal iechyd a gofynnwch am gymorth i gadw ar y trywydd iawn. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd i weld a allai defnyddio CGM helpu gyda hyn.

- Cynhaliwch adolygiad meddyginiaeth gyda'ch meddyg gan nad yw rhai yn ddiogel i'w cymryd yn ystod beichiogrwydd.
- Cymerwch asid ffolig bob dydd. Mae angen presgripsiwn arnoch ar gyfer asid ffolig dos uchel (5mg).
- Mynnwch brofion sgrinio llygaid a phrofion arenau cyn rhoi'r gorau i atal cenhedlu.
- Dechreuwch wneud newidiadau ffordd iach o fyw fel bwyta'n iach, lleihau alcohol, rhoi'r gorau i ysmegu a bod yn weithgar.

Am fwy o wybodaeth, ewch i www.diabetes.org.uk/t1-pregnancy.

Mislif a diwedd y mislif

Mae hormonau'n amrywio yn ystod eich mislif a diwedd y mislif, a all effeithio ar lefelau siwgr yn y gwaed.

Gall estrogen a phrogesteron, hormonau a ryddheir yn ystod eich cylch mislif, effeithio ar eich lefelau siwgr yn y gwaed. I rai pobl, gall hyn achosi newid mawr mewn lefelau siwgr yn y gwaed, ond i eraill, prin y bydd siwgrau gwaed yn newid o gwbl. Mae pawb yn wahanol felly mae'n ymwneud â dysgu sut mae eich mislif yn effeithio arnoch chi. Gallai progesteron achosi ymwrthedd i inswlin sy'n golygu y gallai eich siwgrau gwaed godi tua phum diwrnod cyn mislif. Dylech wirio lefelau eich siwgr yn y gwaed yn fwy

nag arfer cyn, yn ystod ac ychydig ar ôl mislif er mwyn i chi allu cyfrifo eich dos o inswlin. Gall eich tîm gofal iechyd eich helpu gyda hyn.

Gall lefelau hormonau hefyd amrywio llawer yn ystod yr ychydig flynyddoedd diwethaf cyn cyrraedd diwedd y mislif. Gall hyn arwain at lefelau siwgr yn eich gwaed yn newid yn fwy nag arfer. Mae ennill pwysau hefyd yn gyffredin yn ystod y cyfnod hwn, felly efallai y bydd angen addasu eich meddyginiaeth.

Am fwy o wybodaeth, ewch i www.diabetes.org.uk/t1-periods.

Gwaith

Ni ddylai diabetes effeithio ar eich siawns o gael neu gadw swydd.

Er efallai nad ydych chi'n meddwl am diabetes fel anabledd, mae yna gyfreithiau i'ch amddiffyn yn y gwaith. Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn berthnasol yng Nghymru, Lloegr a'r Alban ac mae'r Ddeddf Gwahaniaethu ar sail Anabledd yn berthnasol yng Ngogledd Iwerddon.

Mae'r ddwy gyfraith yn datgan sut na ddylai cyflogwyr roi gweithwyr a cheiswyr gwaith ag anabledau dan anfantais.

Gallwch ddweud wrth eich cyflogwr bod gennych diabetes, a rhaid iddynt wneud addasiadau rhesymol os na

allwch ymdopi â'ch swydd fel y mae. Er enghraifft, gallai eich cyflogwr newid eich patrymau sifft neu amser bwyd, neu gynnig swydd wahanol i chi yn yr un sefydliad.

Ymgeisio am swyddi

Ar wahân i luoedd arfog y DU, mae'n anghyfreithlon i gyflogwr wrthod cyflogi pobl â diabetes. Fodd bynnag, mae gan rywfaint o waith sy'n hanfodol i ddiogelwch ofynion iechyd sy'n eithrio pobl â chyflyrau meddygol penodol, gan gynnwys diabetes.

Nid oes unrhyw waharddiadau cyffredinol yn y gwasanaethau brys ar gyfer pobl sy'n defnyddio inswlin. Yn lle hynny, mae cyflogwyr yn defnyddio asesiadau meddygol unigol. Os ydych yn meddwl eich bod wedi cael eich gwrthod am swydd oherwydd diabetes, gallwch gael cyngor ar ein gwefan diabetes.org.uk/t1-your-rights neu e-bostiwrch helpline@diabetes.org.uk.

Ac os ydych yn aelod o undeb llafur, gofynnwch am help gan eich cynrychiolydd undeb.

Dweud wrth bobl yn y gwaith

Efallai na fydd pobl yn deall diabetes, felly mae'n ddefnyddiol rhoi rhywfaint o wybodaeth sylfaenol iddynt. Drwy drafod hypos a thriniaeth, mae eich

cydweithwyr yn barod i'ch helpu os oes angen. Gallwch hefyd esbonio nad yw diabetes o reidrwydd yn eich gwneud yn sâl, ond bydd angen amser i ffwrdd arnoch ar gyfer apwyntiadau clinig rheolaidd. Ceisiwch roi cymaint o rybudd â phosibl i'ch cyflogwr am yr ymweliadau hyn.

Os ydych chi am fynd ar gwrs addysg diabetes a'ch bod chi'n poeni am gael yr amser i ffwrdd, fe allech chi ofyn i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ysgrifennu llythyr i'ch cyflogwr mewn cefnogaeth.

Teithio

Ni fydd diabetes yn eich atal rhag teithio, ond er mwyn osgoi problemau, mae angen i chi gynllunio a pharatoi.

Pethau i'w gwirio cyn teithio

- Cariwch ID diabetes a llythyr gan eich meddyg teulu yn dweud bod gennych diabetes a rhestr o feddyginiaethau ac offer sydd eu hangen arnoch.
- Cymerwch ddwywaith y swm arferol o inswlin a chyflenwadau.
- Mewn argyfwng, darganfyddwch lle medrwyd gael inswlin yn eich cyrchfan.

- Os yw teithiau hedfan yn croesi parthau amser, holwch eich tîm gofal iechyd a oes angen i chi newid eich trefn o ddefnyddio inswlin neu feddyginiaeth.
- Gall hinsawdd boeth neu oer effeithio ar sut mae inswlin a'ch mesurydd yn gweithio, felly gwiriwch gyda'ch tîm gofal iechyd. Efallai y bydd angen bag oeri arnoch i gadw eich inswlin ynddo.
- Prynwch yswiriant teithio, gan sicrhau eich bod chi'n dweud wrthyn nhw bod gennych diabetes wrth gymryd y polisi.
- Edrychwch ar wefan llywodraeth y DU gov.uk neu travelhealthpro.org.uk am y rheolau diweddaraf ar deithio a chanllawiau iechyd teithio.

Pacio

- Rhannwch eich cyflenwadau diabetes mewn bagiau ar wahân neu rhwng pobl rhag ofn i fagiau fynd ar goll.
- Os ydych chi'n hedfan, peidiwch â rhoi inswlin yn yr howld, gan y gall rewi. Yn lle hynny, cadwch gyflenwadau diabetes yn eich bagiau llaw gyda llythyr gan eich tîm gofal iechyd.
- Os ydych chi'n cario nodwyddau ac inswlin ar eich hediad, cymerwch lythyr gan eich meddyg a gwnewch yn siŵr bod ID yn barod.
- Paciwch fyrbrydau rhag ofn y bydd oedi.

Teithio gyda phwmp, monitor CGM neu Flash

Cysylltwch â'r cwmni hedfan cyn i chi deithio os ydych chi'n defnyddio pwmp, Flash neu CGM. Mae'n bosibl y bydd angen i chi gwblhau gwaith papur i'ch galluogi i fyrrdio.

Y pryder yw oherwydd bod pypiau a CGMs yn defnyddio signal diwifr, y gallent ymyrryd â systemau cyfathrebu a llywio. Os na all eich pwmp neu CGM weithio heb signal diwifr, efallai y bydd angen i chi ei dynnu, gwirio lefelau siwgr yn y gwaed gyda mesurydd safonol, a defnyddio beiro inswlin.

Hefyd, peidiwch â rhoi eich pwmp neu ddyfais CGM trwy sganwyr corff cyfan neu beiriannau pelydr-X i osgoi difrod. Mae meysydd awyr yn defnyddio peiriannau pelydr-X ar fagiau wedi'u cofrestru a bagiau llaw.

Fel arfer gallwch chi fynd trwy beiriannau pelydr-X yn gwisgo synhwyrdd glwcos fflach. Ond dylech chi ddweud wrth staff diogelwch o hyd pan fyddwch chi'n mynd trwy'r sgrinio. Diffoddwch y darllynydd yn ystod eich taith hedfan.

Os oes gennych chi diabetes a'ch bod yn cario unrhyw offer meddygol, gallwch lawrlwytho cerdyn ymwybyddiaeth drwy chwilio 'medical device awareness card' ar wefan yr Awdurdod Hedfan Sifil: caa.co.uk.

Mae gan y cerdyn hwn wybodaeth ar gyfer diogelwch maes awyr am diabetes a'r offer rydych chi'n eu cario i atal unrhyw ddryswch.

Gyrru

Gall y rhan fwyaf o bobl â diabetes math 1 ddal trwydded yrru a gyrru. Dylech ddweud wrth eich yswiriwr a rhoi gwybod am rai pethau i'r DVLA (UK) neu DVA (Gogledd Iwerddon), gan gynnwys:

- Os ydych chi'n defnyddio inswlin. Gellir adnewyddu eich trwydded bob blwyddyn i dair blynedd.
- Os byddwch chi'n datblygu cymhlethdodau diabetes sy'n ei gwneud hi'n anoddach i chi yrru'n ddiogel, fel problemau llygaid neu niwed i'r nerfau.
- Os ydych yn cael problemau gyda hypos. Mae'r rhain yn cynnwys hypos difrifol lle mae angen help rhywun arall arnoch neu anymwybyddiaeth hypo lle nad ydych chi'n synhwyro bod lefelau siwgr yn eich gwaed yn gostwng.

Dysgwch fwy am y rheolau ar ein gwefan yn diabetes.org.uk/t1-driving.

Dylech wirio lefelau eich siwgr yn y gwaed cyn gyrru a stopio i ailwirio eich lefelau siwgr bob dwy awr yn ystod taith hir. Argymhellir bod eich lefelau siwgr yn y gwaed 'yn fwy na phump i yrru a'ch bod yn cael byrbryd carbohydrad bach os yw eich lefelau'n is na hyn.

Os ydych chi'n teimlo arwyddion rhybudd o hypo wrth yrru, dilynwch y camau hyn:

1. Stopiwch y cerbyd cyn gynted â phosibl mewn lle diogel.
2. Diffoddwch yr injan, tynnwch yr allweddi tanio a symudwch o sedd y gyrrwr.
3. Cymerwch garbohydradau sy'n gweithredu'n gyflym, fel tabledi neu felysion glwcos, a rhyw fath o garbohydradau sy'n gweithredu'n hirach.
4. Peidiwch â dechrau gyrru tan 45 munud ar ôl i'ch lefel siwgr yn y gwaed ddychwelyd i normal.

Gweler tudalen 14 am ragor o wybodaeth ar drin hypo.

CYMHLETHDODAU

Osgoi cymhlethdodau

Pan fydd gennych lefelau siwgr yn y gwaed uchel yn barhaus, gall niweidio bron pob rhan o'ch corff dros amser, gan gynnwys eich traed, llygaid, nerfau, calon ac arennau. Yr enw ar y rhain yw cymhlethdodau diabetes, ac mae gennym lawer o wybodaeth ar ein gwefan yn diabetes.org.uk/t1-complications.

Gall hyn fod yn frwydus i ddarllen amdano, ond y newyddion da yw y gallwch chi gymryd camau i atal neu ohirio llawer o'r problemau hyn. Rydych hefyd yn fwy tebygol o ddioddef cymhlethdodau os oes gennych ormod o fraster yn eich gwaed ac os yw'ch pwysedd gwaed yn rhy uchel. Mae yna lawer o wahanol bethau y gallwch chi eu gwneud i leihau eich risg o gymhlethdodau.



Mae pob newid cadarnhaol, waeth pa mor fach, yn gwneud gwahaniaeth. Dyma'r pethau allweddol a all helpu i leihau'r risg o bob cymhlethdod:

Rheoli eich diabetes

Cadw eich HbA1c o fewn yr ystod darged a osodwyd gan eich tîm gofal iechyd yw'r ffordd orau o leihau eich risg o gymhlethdodau. Os yw eich HbA1c yn uchel, mae'n golygu bod gormod o siwgr yn eich gwaed, a all gynyddu eich risg o gymhlethdodau.

Stopio ysmegu

Mae ysmegu yn ei gwneud hi'n anoddach i waed lifo o amgylch eich corff trwy gulhau'r llestri gwaed sy'n mynd i'ch calon a'ch traed. Os ydych chi'n ysmegu, yna mae rhoi'r gorau iddi yn hanfodol er mwyn lleihau eich siawns o gymhlethdodau. Gall eich meddyg teulu a'ch tîm diabetes eich helpu i roi'r gorau iddi.

Bwyta'n iach

Gall gwneud dewisiadau bwyd iachach eich helpu i golli pwysau, gostwng eich HbA1c, rheoli eich pwysedd gwaed a helpu i leihau'r brasterau yn eich gwaed. Gofynnwch i weld dietegydd os hoffech gael help ychwanegol i fwyta'n iach.

Cadw'n egnïol

Mae gweithgaredd corfforol yn cadw'ch calon yn iach a hefyd yn helpu i reoli eich HbA1c, pwysedd gwaed a cholesterol. Os ydych chi'n cael trafferth symud o gwmpas, mae yna ffordd y gallwch chi gadw'n egnïol o hyd. I gael awgrymiadau ar symud mwy, gweler tudalen 39 neu ewch i'n gwefan yn diabetes.org.uk/t1-exercise.

Ewch i'ch holl apwyntiadau

Mae gan bawb sydd â diabetes math 1 hawl i gyfres o brofion bob blwyddyn i chwilio am unrhyw broblemau a gwirio eu hiechyd. Fe welwch fanylion ar dudalen 22. Mae gwneud yn siŵr eich bod chi'n cael y profion hyn yn golygu y byddwch chi'n gwybod sut mae'ch rheolaeth diabetes yn mynd.

Peidiwch â brwydro ar eich pen eich hun

Peidiwch â chadw'n dawel os yw lefelau eich siwgr yn y gwaed yn codi neu os ydych chi'n cael trafferth gydag unrhyw ran o'ch rheolaeth diabetes. Dywedwch wrth eich tîm gofal iechyd a all eich helpu – boed yn gwrs addysg, cefnogaeth gyda'ch iechyd emosiynol neu apwyntiad gyda dietegydd.

Cael cymorth pellach

Os ydych chi'n profi cymhlethdod ond yn cael trafferth cael apwyntiad, ceisiwch ofyn am adolygiad ffôn neu fideo brys. Dylech allu siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol a all flaenoriaethu adolygiad wyneb yn wyneb os oes angen. Os ydych yn dal i boeni nad ydych yn cael eich cymryd o ddirif, ffoniwch ein llinell gymorth am ragor o wybodaeth.



Eich llygaid

Beth sy'n digwydd?

Gall pobl â diabetes ddatblygu cymhlethdod llygad o'r enw retinopathi diabetig. Dros amser, gall siwgr yn y gwaed uchel a phwysedd gwaed uchel niweidio'r llestri gwaed yng nghefn y llygad. Heb driniaeth, gall hyn arwain at golli golwg. Fodd bynnag, mae'r difrod yn raddol felly rydych chi'n annhebygol iawn o ddeffro'n ddall un diwrnod.

Beth allwch ei wneud

Ewch i'ch apwyntiadau sgrinio llygaid pan gewch wahoddiad. Os byddwch yn sylwi ar unrhyw newidiadau i'ch golwg, cysylltwch â'ch tîm gofal iechyd ar unwaith, peidiwch ag aros am eich apwyntiad nesaf.

Yn ystod eich sgrinio, bydd gennych ddiferion llygaid meddyginiaethol sy'n ei gwneud hi'n haws archwilio a thynnu lluniau o gefn eich llygaid. Efallai y bydd eich golwg yn aneglur am rai oriau wedyn, felly mae'n syniad da dod â rhywun gyda chi i'ch helpu i gyrraedd adref. Fe gewch lythyr gyda'ch canlyniadau o fewn chwe wythnos.

Gall retinopathi diabetig ddatblygu cyn i chi sylwi ar newidiadau i'ch golwg. Mae mynd i archwiliadau llygaid rheolaidd yn golygu y gallwch gael triniaeth cyn gynted â phosibl.

Triniaeth

Os oes gennych retinopathi cam cynnar, gall rheoli diabetes yn dda oedi neu ei atal rhag datblygu. Os yw'n fwy datblygedig, gall eich tîm gofal iechyd drafod opsiynau gyda chi.

Mae triniaethau ar gyfer retinopathi datblygedig yn cynnwys triniaeth laser, pigladau llygaid, steroidau a

llawdriniaeth ar y llygaid. Gall rhai o'r triniaethau hyn swnio'n frawychus, ond gallent arbed eich golwg.

Eich traed

Beth sy'n digwydd?

Mae diabetes yn cynyddu eich risg o ddatblygu problemau traed. Gall siwgrau gwaed uchel, colesterol a phwysedd gwaed niweidio'r teimlad yn eich traed ac effeithio ar eich cylchrediad, felly mae gennych lai o gyflenwad gwaed yn eich traed.

Heb gyflenwad gwaed iach, efallai na fydd unrhyw doriadau a briwiau'n gwella, ac efallai y byddwch chi'n cael crampiau a phoen yn eich coesau neu'ch traed. Heb driniaeth, gallwch ddatblygu wserau traed difrifol a heintiau a allai arwain at drychiad. Fodd bynnag, gall gofal traed da, rheolaidd atal y rhan fwyaf o broblemau.

Beth allwch ei wneud

Ewch i'ch adolygiad diabetes blynyddol pan gewch eich gwahodd a cheisiwch wirio'ch traed. Hefyd, ewch i'r arfer o wirio'ch esgidiau ac archwilio'ch traed bob dydd. Chwiliwch am newidiadau fel

toriadau, cyrn, newidiadau mewn tymheredd, neu chwyddo. Rhowch wybod ar unwaith i'ch tîm gofal iechyd am unrhyw newidiadau.

Torrwch eich ewinedd yn ofalus gyda chlipwyr ewinedd a byrddau emeri. Peidiwch â thorri ochr eich ewinedd na'u glanhau gan ddefnyddio pwynt siswrn.

Osgowch esgidiau sy'n rhwbio gan y gall pothelli ddod yn ddifrifol os oes gennych diabetes Mae hefyd yn syniad da lleithio eich traed bob dydd gyda lleithydd wrea i atal croen rhag cracio a all arwain at haint, ond peidiwch â rhoi unrhyw eli rhwng bysedd eich traed. Os ydych chi'n meddwl bod angen help arnoch i ofalu am eich traed, siaradwch â'ch tîm gofal iechyd.

Dysgwch fwy am ofalu am eich traed yn [at diabetes.org.uk/t1-footcare](https://www.diabetes.org.uk/t1-footcare).

Triniaeth

Os cewch chi broblem traed, tynnwch y pwysau oddi ar eich traed a chysylltwch â'ch tîm gofal iechyd ar unwaith. Os yw'n ddifrifol, mae'n debygol y bydd angen cwrs o wrthfotigau arnoch chi a bydd eich traed yn cael eu gorchuddio gyda dresin. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n gwybod pwy i'w ffonio a beth i'w wneud os sylwch fod eich problem traed yn gwaethygu.

Eich arenau

Beth sy'n digwydd?

Pan fydd diabetes yn niweidio'r arenau, fe'i gelwir yn neffropathi diabetig neu glefyd yr arenau. Er ei fod yn ddifrifol, mae'n datblygu'n araf, dros nifer o flynyddoedd. Ond os caiff ei ddarganfod yn gynnar, gellir trin clefyd yr arenau yn llwyddiannus.

Mae'r arenau'n hidlo'ch gwaed ac yn cael gwared ar hylif ychwanegol a chynhyrchion gwastraff trwy wrin. Gall lefelau siwgr yn y gwaed uchel a phwysedd gwaed uchel achosi i'ch arenau ollwng a pheidio â gweithio cystal.

Gall clefyd yr arenau achosi newidiadau mewn pwysedd gwaed ac yng nghydbwysedd hylif y corff, gan arwain at chwyddo, yn enwedig yn y traed a'r ffêr. Efallai y byddwch hefyd yn gweld gwaed yn eich wrin, yn teimlo'n flinedig iawn, yn fyr o wynt, neu'n teimlo'n sâl.



Os bydd clefyd yr arenau'n datblygu heb driniaeth, bydd eich arenau'n dod yn llai effeithlon ac mae cynhyrchion gwastraff yn cronni yn eich gwaed. Yna gallwch fynd yn sâl iawn. Yn y pen draw, gallai hyn arwain at glefyd yr arenau cyfnod olaf y gellir ei drin â dialysis neu drawsblaniad aren yn unig.

Efallai na fydd gennych unrhyw symptomau yng nghanau cynnar clefyd yr arenau felly mae'n hanfodol cael profion bob blwyddyn i weld sut mae'ch arenau'n gweithio.

Beth allwch ei wneud

Dylech gael profion arenau fel rhan o'ch adolygiad diabetes blynyddol. Mae profion wrin yn gwirio am brotein, a all ollwng o'r arenau os ydynt wedi'u difrodi. Fodd bynnag, gall heintiau'r llwybr wrinol fod yn achos hefyd ond mae eich tîm gofal iechyd yn gallu diystyru hyn.

Dylech hefyd gael profion gwaed. Mae'r prawf wrea ac electrolytau (U&Es) a'r prawf cyfradd hidlo glomerwlaidd amcangyfrifedig (eGFR) yn edrych am arwyddion o niwed i'r arenau.

Mae hefyd yn bwysig cadw eich lefelau siwgr yn y gwaed, colesterol a phwysedd gwaed o fewn yr ystod darged a osodwyd ar eich cyfer a

chymryd eich holl feddyginiaethau fel y rhagnodir.

Triniaeth

Mae'r math o driniaeth sydd ei hangen arnoch yn dibynnu ar gam clefyd yr arenau. Mae triniaeth gynnar yn golygu dilyn ffordd o fyw iach, actif, gan gynnwys cyfyngu ar faint o halen rydych chi'n ei fwyta, a gall olygu cymryd meddyginiaeth i amddiffyn eich arenau rhag mwy o niwed.

Efallai y bydd angen i chi hefyd wneud newidiadau i'ch diet ac osgoi rhai bwydydd. Gall dietegydd cofrestredig eich helpu.

Os byddwch yn datblygu clefyd yr arenau cam olaf a bod eich arenau'n rhoi'r gorau i weithio, mae eich opsiynau triniaeth yn cynnwys dialysis neu drawsblaniad aren.



Trawiad ar y galon a strôc

Ffoniwch 999 ar unwaith os oes gennych symptomau trawiad ar y galon neu strôc. Arwyddion trawiad ar y galon yw poen mud, poen neu dyndra yn y fraich, y frest neu'r ên. Arwyddion strôc yw gwendid yn eich breichiau neu wyneb neu leferydd aneglur.

Beth sy'n digwydd?

Pan fydd diabetes gennych, mae mwy o berygl i chi gael clefyd y galon. Gelwir hyn hefyd yn glefyd cardiofasgwlaidd neu glefyd coronaidd, a gall arwain at drawiadau ar y galon a strôc.

Mae'n digwydd oherwydd gall siwgr yn y gwaed uchel, colesterol a phwysedd gwaed niweidio'ch llestri gwaed dros amser.

Efallai na fydd gennych unrhyw symptomau yn y camau cynnar gyda phroblemau'r galon, sy'n ei gwneud hi'n anodd gwneud diagnosis.

Gall teimlad o dyndra yn y frest, neu goesau poenus wrth gerdded, fod yn symptomau o lestri gwaed wedi'u blocio'n rhannol. Pan fydd hyn yn digwydd yn y galon, fe'i gelwir yn angina, ac mae'n cynyddu'r risg o drawiad ar y galon. Os yw'n digwydd yn y coesau, gall gynyddu'r risg o wlserau a madredd.

Beth allwch ei wneud

Dilynwch y cyngor ar ffordd iach o fyw ar dudalen 22 ac ewch am eich gwiriadau blynyddol. Byddwch yn darganfod eich HbA1c a'ch pwysedd gwaed a lefelau colesterol. Os oes angen eu gwella, gall eich tîm gofal iechyd eich helpu.

Triniaeth

Gall meddyginiaethau helpu i leihau clefyd cardiofasgwlaidd a'r risg o drawiadau ar y galon a strôc. Yn aml, gallwch chi eu cymryd cyn i chi gael unrhyw broblemau. Fodd bynnag, os oes gennych broblemau cardiofasgwlaidd datblygedig, efallai y bydd angen llawdriniaeth arnoch i helpu.

Niwed i'r nerfau (niwropathi ymylol)

Beth sy'n digwydd?

Dros amser, gall lefelau siwgr yn y gwaed uchel niweidio'r llestri gwaed bach sy'n cyflenwi'r nerfau yn eich corff. O ganlyniad, nid yw'r nerfau yn derbyn maetholion hanfodol ac yn cael eu difrodi.

Gall hyn achosi problemau mewn llawer o wahanol rannau o'ch corff.

Gall symptomau cyffredin gynnwys poen yn y goes, gwendid neu fferdod yn y cyhyrau a phinnau bach yn eich traed neu ddwylo.

Mae yna wahanol fathau o niwropathi ymylol. Gall effeithio ar nerfau yn y traed a'r dwylo, nerfau sy'n rheoli symudiad, neu nerfau sy'n rheoli pethau fel gwagio'r bledren a threuliad.

Beth allwch ei wneud

Mae cadw eich lefelau siwgr yn y gwaed, colesterol a phwysedd gwaed o fewn eich ystod darged yn helpu i amddiffyn y llestri gwaed sy'n cyflenwi'ch nerfau. Siaradwch â'ch tîm gofal iechyd diabetes am gyngor os ydych chi'n meddwl eich bod chi'n datblygu unrhyw arwyddion o niwropathi.

Triniaeth

Gall llawer o driniaethau helpu i leddfu'r symptomau a achosir gan niwropathi. Gall hyn gynnwys meddyginiaeth ar gyfer cyfog a chwydu, poen laddwyr ar gyfer niwropathi synhwyrdd neu driniaeth i helpu gyda chamweithrediad codiad.

Gallwch ddarganfod mwy yn www.diabetes.org.uk/t1-nerves.

Cyflyrau cyhyrol

Gall cyflyrau cyhyrol effeithio ar unrhyw un, ond maent yn fwy cyffredin mewn pobl sydd wedi cael diabetes ers amser maith, yn hŷn neu sydd â chlefyd yr arennau neu'r llygaid. Gall cadw eich siwgr yn y gwaed mor agos â phosibl at y targed helpu i atal rhai cyflyrau cyhyrol. Mae pobl â diabetes mewn mwy o berygl o gael y canlynol:

- Symudedd cyfyngedig o'r cymalau, neu cheiroarthropathi diabetig, sy'n achosi'r cymalau i gollu hyblygrwydd arferol. Mae'n fwyaf cyffredin yn y dwylo, ond gall effeithio ar arddyrnau, penelinoedd, ysgwyddau, pengliniau, ffêr, gwddf a rhan isaf y cefn. Gall triniaeth gynnwys ffisiotherapi a phigiadau steroid.
- Mae ysgwydd wedi'i rhewi yn achosi poen, anystwythder a symudedd cyfyngedig yn yr ysgwydd. Mae triniaeth yn cynnwys poenladdwyr, pigiadau steroid, ffisiotherapi ac, mewn rhai achosion, llawdriniaeth.
- Cyfangiad Dupuytren, sy'n achosi cyfangiad yn y bysedd (yn enwedig bys y fodrwy a'r bys bach) tuag at y cledr, felly ni ellir eu sythu. Mae triniaeth fel arfer yn cynnwys llawdriniaeth.

- Bys sbardun (neu tenosynofeitis stenosing), sy'n gyflwr poenus sy'n effeithio ar y tendonau yn y llaw. Pan fydd y bys neu'r bawd yn plygu tuag at y cledr, mae'r tendon yn mynd yn sownd, ac mae'r bys yn clicio neu'n cloi. Mae'n fwyaf cyffredin ym mys y fodrwy. Mae'n cael ei drin â phigiadau steroid, sblintio'r bys neu, mewn rhai achosion, llawdriniaeth.
- Syndrom twnnel carpal. Ymhlith y symptomau mae poen, diffyg teimlad neu binnau bach yn y llaw a'r arddwrn. Mae'r boen yn aml yn waeth yn y nos. Mae'n cael ei drin trwy sblintio'r arddwrn, pigiadau steroid ac, mewn rhai achosion, llawdriniaeth.

Rhyw

Gall rhyw fod yn rhan hanfodol o fywyd i rai pobl. Os ydych chi'n anhapus â'ch bywyd rhywiol, gall effeithio ar eich lles a'ch perthnasoedd agosaf.

Mae gan bobl â diabetes risg uwch o broblemau rhywiol, a elwir yn gamweithrediad rhywiol. Gall siwgr yn y gwaed uchel niweidio pibellau gwaed a nerfau, gan gynnwys y rhai sy'n cyflenwi'ch organau rhywiol. Gall llif gwaed cyfyngedig a cholli teimlad leihau eich ysfa rywiol neu achosi problemau corfforol.



Mae heintiau llindag ac wrin yn fwy cyffredin mewn pobl â diabetes os yw eu siwgrau gwaed yn uchel. Gall y rhain wneud rhyw yn anghyfforddus ond gellir eu hosgoi gyda rheolaeth dda ar diabetes.

Gall problemau eraill sy'n gysylltiedig â diabetes fel clefyd y galon ac iselder ysbryd, ynghyd â rhai meddyginiaethau a llawfeddygaeth, gynyddu'r siawns o broblemau rhywiol. Yn ogystal, gall teimlo'n flinedig, yn isel eich ysbryd, neu fod â hunan-barch isel effeithio ar eich teimladau am ryw.

Gall fod yn anodd siarad am broblemau rhywiol, ac nid yw'n hawdd ymdopi â'r emosiynau hyn. Ond nid ydych chi ar eich pen eich hun. Gall siarad â'ch tîm gofal iechyd fod y cam cyntaf. Dylent gynnig cymorth neu eich cyfeirio at arbenigwr os oes angen.

Merched

Mae problemau rhywiol ddwywaith yn fwy tebygol ar gyfer merched â diabetes. Maent yn cynnwys llai o awydd, anawsterau gyda chyffro, sychder yn y fagina, rhyw poenus, a phroblemau gydag orgasm. Mae triniaethau yn cynnwys ireidiau i wneud rhyw yn llai poenus, cymhorthion rhyw a therapi cefnogol.

Dynion

Mae camweithrediad codiad neu analluedd yn golygu methu â chael neu gadw codiad. Mae'n broblem gyffredin a achosir gan niwed i'r nerfau a llestri gwaed wedi'u difrodi, sy'n lleihau llif y gwaed. Gall hefyd fod oherwydd meddyginiaethau neu sut rydych chi'n teimlo.

Er ei bod yn anodd siarad amdano, dylech ei drafod gyda'ch tîm gofal iechyd oherwydd gall camweithrediad codiad fod yn arwydd cynnar o gymhlethdodau eraill.

Gallwch gael triniaeth gyda meddyginiaeth fel Viagra a Cialis, ond gallant achosi problemau gyda'r galon, felly siaradwch â'ch tîm gofal iechyd yn gyntaf. Gallech hefyd feddwl am therapi neu gwrsela i'ch helpu i reoli camweithrediad codiad.

EGLURO GEIRIAU MEDDYGOL

Inswlin gwaelodol (bei-syl)

Fe'i gelwir hefyd yn inswlin cefndir, yr inswlin rydych chi'n ei gymryd sy'n gweithio y rhan fwyaf o'r dydd.

Mesurydd glwcos yn y gwaed

Dyfaes sy'n mesur eich lefelau siwgr yn y gwaed ac yn storio canlyniadau eich gwiriadau siwgr yn y gwaed.

Lefelau siwgr yn y gwaed

(Lefelau glwcos yn y gwaed)
Mesur o faint o siwgr sydd yn y gwaed.

BMI

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

Inswlin bolws (bow-lys)

Dyma'r inswlin rydych chi'n ei gymryd i gwmpasu'r cynnydd yn lefel siwgr yn y gwaed wrth fwyta ac yfed.

Carbohydradau (carbs)

Prif ffynhonnell y corff o egni, sy'n cael ei dorri i lawr yn glwcos (siwgr).

Cyfrif carbohydradau

Ffordd effeithiol iawn o reoli diabetes trwy gymhathu'ch inswlin â'r hyn rydych chi'n ei fwyta.

Colesterol (col-est-erol)

Math o fraster a geir yn eich gwaed: mae mathau da (HDL) a mathau drwg (LDL).

Clefyd coeliag (si-li-ag)

Clefyd hunanimiwn cyffredin a achosir gan adwaith i fwyta glwten, sy'n niweidio leinin y coluddyn bach.

Monitro glwcos parhaus (CGM)

Mae'n mesur lefelau siwgr yn y gwaed bob ychydig funudau gan ddefnyddio synhwyrdd a wisgir fel arfer ar y fraich.

Cymhlethdodau diabetes

Problemau iechyd y gall pobl â diabetes eu datblygu oherwydd difrod i lestri gwaed neu nerfau.

Cetoasidosis diabetig (DKA) (ceto-a-see-doh-sis)

Crynhoad o getonau (cemegau gwenwynig) sy'n achosi i'r gwaed ddod yn asidig. Os na chaiff ei drin, gall achosi anymwybyddiaeth – a hyd yn oed marwolaeth.

Diabulimia (di-a-bwl-i-mi-a)

Math o anhwylder bwyta lle rydych chi'n hepgor inswlin i gollu pwysau.

Cyfradd hidlo glomerwlaidd amcangyfrifedig (eGFR) (glow-mer-w-lar)

Prawf i fesur pa mor dda mae'r arenau'n gweithio.

Glwcos

Y prif siwgr yn y gwaed, y mae'r corff yn ei ddefnyddio ar gyfer egni: y tanwydd hanfodol i'r corff.

Gwiriad HbA1c

Gwiriad sy'n mesur eich lefelau siwgr tymor hir.

Lipoprotein dwysedd uchel (HDL)

Y math da o golesterol yn eich gwaed.

Hyperglycaemia (hyper) (hy-per-gly-see-me-a)

Pan fo lefelau siwgr yn y gwaed yn rhy uchel.

Hypoglycaemia (hypo) (hy-poe-gly-see-me-a)

Pan fo'ch lefelau siwgr yn y gwaed yn gostwng rhy isel (yn is na 4mmol/l).

Inswlin

Yr hormon sy'n cadw lefelau glwcos yn eich gwaed dan reolaeth trwy ganiatáu siwgr i mewn i'ch celloedd.

Cymhareb inswlin-i-carb

Y gymhareb a ddefnyddir i gyfrifo faint o inswlin sydd angen i chi ei gymryd ar gyfer faint o garbohydradau rydych chi'n mynd i'w bwyta a'u hyfed.

Hylif gwagleol/interstitial (in-ter-stish-al)

Yr hylif a geir rhwng y celloedd yn y corff.

Cetonau (ci -tôns)

Cemegau gwenwynig a all ddatblygu os nad oes digon o inswlin yn eich corff i ganiatáu digon o glwcos i fynd i mewn i'ch celloedd. Gall arwain at getoasidosis diabetig (DKA).

Cyllell meddyg

Nodwydd pigo bys a ddefnyddir i gael diferyn o waed i wirio lefelau siwgr yn y gwaed.

Lipoprotein dwysedd isel (LDL)

Y math drwg o golesterol yn eich gwaed.

Milimolau fesul litr (mmol/l)

Mesuriad o grynodiad sylwedd mewn swm penodol o hylif – yn mynegi faint o siwgr sydd yn y gwaed.

Addasiadau rhesymol

Y newidiadau y mae'n rhaid i gyflogwr eu gwneud i'r ffordd y byddai fel arfer yn gwneud pethau yn y gwaith i ganiatáu ar gyfer eich diabetes.

Retinopathi (ret-in-op-a-thee)

Cyflwr lle mae difrod i'r retina – y darn o'r llygad sy'n gweld.

Triglyseridau (traï-glw-suh-raids)

Math o fraster a geir yn eich gwaed.

CENHADAETH

Ni yw Diabetes UK a'n cenhadaeth yw mynd i'r afael â diabetes o ddydd i ddydd, nes na all wneud unrhyw niwed.

Dyna pam ein bod yn ymgyrchu dros well gofal, yn rhoi cymorth ar adegau o angen ac yn ariannu ymchwil arloesol i driniaethau newydd a gwellhad.

Nid yw diabetes yn dod i ben, felly nid ydym ni ychwaith.

Mae'r canllaw hwn am DDIM

Fel elusen, rydym yn dibynnu ar roddion hael pobl fel chi i'n helpu i gynhyrchu'r wybodaeth hanfodol hon ar fyw gyda diabetes.

I ddarganfod mwy am sut y gallwch ein helpu, ewch i www.diabetes.org.uk/get-involved.

Neu, i wneud rhodd i gefnogi ein gwaith, ewch i www.diabetes.org.uk/donate neu anfonwch rodd trwy neges destun.

Anfonwch neges destun yn dweud DUK i 70123 i roi £5 i Diabetes UK a'n helpu i wneud mwy fyth i bobl â diabetes.

Codir £5 arnoch, ynghyd ag un neges ar eich cyfradd rhwydwaith safonol. Bydd Diabetes UK yn derbyn 100% o'ch rhodd. Rhif elusen gofrestrdig Cymru a Lloegr 215199 a'r Alban SCO39136. Os ydych yn dymuno trafod y taliad ffôn symudol hwn, ffoniwch 0203 282 7863.

Trwy anfon neges destun at DUK i 70123 rydych yn cytuno i ni gysylltu â chi dros y ffôn a SMS i ddweud mwy wrthyhych am ein gwaith a sut y gallwch ei gefnogi (yn cynnwys cymorth ariannol). I roi £5 heb gael cyswllt pellach dros y ffôn a SMS, anfonwch neges destun yn dweud DUK NO i 70123.

Rhaid i chi gael caniatâd gan y talwr biliau cyn anfon neges destun.

CYSYLLTWCH Â NI

Ffôn **0345 123 2399**

E-bost helpline@diabetes.org.uk

Ewch i diabetes.org.uk

Chwiliwch am **Diabetes UK** ar Facebook, Twitter, YouTube, Instagram a TikTok



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

Cymdeithas Diabetig Prydain sy'n gweithredu fel Diabetes UK, elusen sydd wedi'i chofrestru yng Nghymru a Lloegr (rhif 215199) ac yn yr Alban (rhif SC039136). Cwmni cyfyngedig trwy warant wedi'i gofrestru yng Nghymru a Lloegr gyda rhif 00339181 a swyddfa gofrestrdig yn Wells Lawrence House, 126 Back Church Lane Llundain E1 1FH © Diabetes UK 2022

Mae ein gwybodaeth yn gywir adeg ei chyhoeddi. Nid yw'n cymryd lle gweld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, ac nid yw wedi'i fwriadu i ddisodli'r cyngor a roddir gan eich tîm gofal iechyd diabetes.

Cyhoeddwyd ym mis Mawrth 2022. Cod cynhyrchu: 9980EINT