

# Canllaw cyflym i ddeal ffibrosis yr ysgyfaint

'A quick guide to understanding pulmonary fibrosis' booklet in Welsh

[www.actionpf.org](http://www.actionpf.org)



Interstitial Lung Disease  
Interdisciplinary Network



Action for  
Pulmonary  
Fibrosis

# Cynnwys

- 3 BETH YW FFIBROSIS YR YSGYFAINT?
- 4 SUT MAE'R YSGYFAINT YN GWEITHIO?
- 5 BETH SY'N DIGWYDD YN YR YSGYFAINT?
- 6 PAM MAE HYN YN DIGWYDD?
- 7 FFACTORAU RISG
- 8 MATHAU O FFIBROSIS YR YSGYFAINT
- 9 DIAGNOSIO FFIBROSIS YR YSGYFAINT
- 10 ARWYDDION A SYMPTOMAU
- 12 TRINIAETHAU
- 14 CAMAU FFIBROSIS YR YSGYFAINT
- 15 DISGWYLIAD EINIOES



## Yma i helpu...

E-bostiwrch ein tîm cymorth:  
[support@actionpf.org](mailto:support@actionpf.org)



Llinell gymorth:  
**01223 785725**

Mae'r wybodaeth yn y llyfryn hwn wedi'i bwriadu fel gwybodaeth gyffredinol yn unig. Nid yw'n cymryd lle cyngor meddygol. Dilynwch gyngor eich tîm meddygol.

# Beth yw ffibrosis yr ysgyfaint?

Gallech gael eich hysbysu gan eich tîm meddygol fod gennych 'greithio ar yr ysgyfaint' neu 'ffibrosis yr ysgyfaint'. Yn y llyfryn hwn, rydym yn siarad am ffibrosis yr ysgyfaint.

Mae'r term ffibrosis yr ysgyfaint (PF) yn disgrifio meinwe greithiol.



**Ffibrosis** —→ mae'n cyfeirio at yr ysgyfaint

**yr Ysgyfaint** —→ mae'n cyfeirio at greithio

Gall meinwe greithiol ei gwneud hi'n anodd i'r ysgyfaint weithio'n arferol.

Gall rhai pobl ag afiechyd gwagleol yr ysgyfaint (ILD) ddatblygu ffibrosis yr ysgyfaint.

**Afiechyd gwagleol yr ysgyfaint:** grŵp o afiechydon sy'n effeithio ar yr interstitiwm. Yr interstitiwm yw'r gofod yn yr ysgyfaint rhwng y sachau aer (alfeoli) a'r llestri gwaed. (Gweler diagramau 2 a 3).

# Sut mae'r ysgyfaint yn gweithio?

Mae gan yr ysgyfaint ddwy brif swyddogaeth:

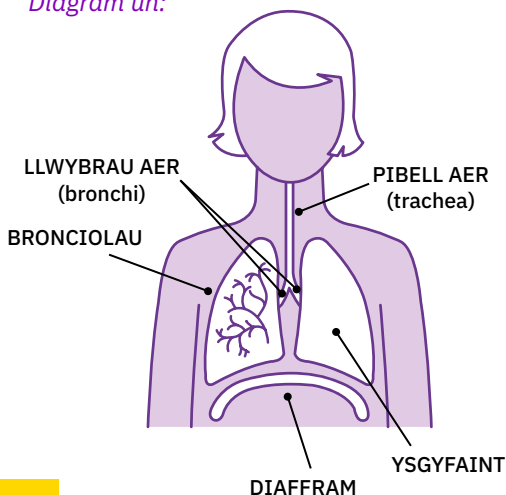
- 1** Dod ag ocsigen i mewn i'r corff
- 2** Tynnu carbon deuocsid o'r corff



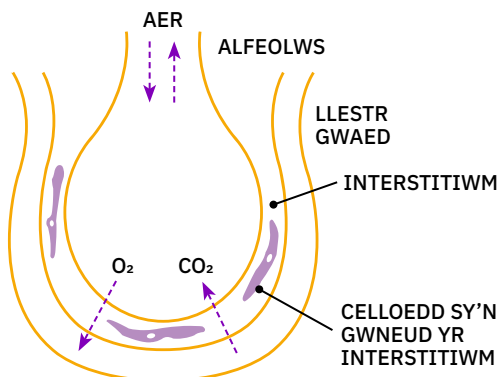
Mae ysgyfaint iach yn feddal ac ymestynnol er mwyn i aer allu symud i mewn ac allan ohonynt. Mae rhwydwaith o diwbiau sy'n cludo aer trwy'r ysgyfaint. Ar ddiwedd y tiwbiau mae sachau bychain o'r enw alfeoli, wedi'u hamgylchynu gan lestri gwaed.

Mae ocsigen a charbon deuocsid yn symud rhwng yr alfeoli a'r gwaed. Gelwir y gofod rhwng yr alfeoli a'r llestri gwaed yn interstitiwm. Mae'r gofod hwn yn cynnwys celloedd gwahanol sy'n helpu i'r ysgyfaint weithio'n gywir.

*Diagram un:*



*Diagram dau:*



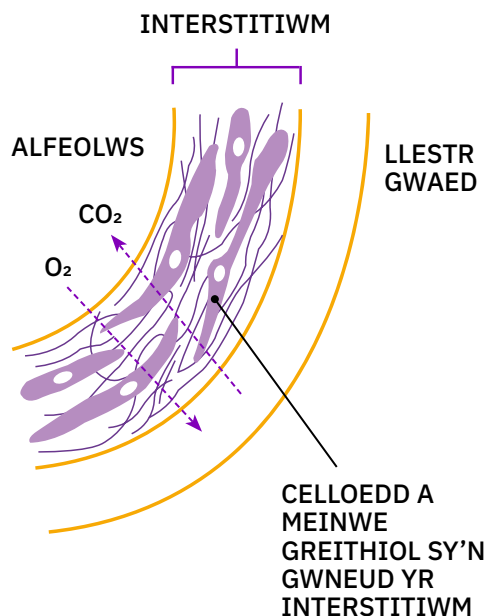
# Beth sy'n digwydd yn yr ysgyfaint?

Mae meinwe greithiol yn ffurfio yn yr interstitiwm ac mae'r ardal hon yn mynd yn fwy trwchus. Mae hyn yn gwneud yr ysgyfaint yn anystwyth ac yn llai ymestynnol, sy'n gallu gwneud i chi deimlo'n brin o anadl (byr o wynt).

Gall sawl mecanwaith gwahanol achosi peswch. Mae newid i strwythur yr ysgyfaint yn un achos posibl.

Mae meinwe greithiol yn ei gwneud hi'n anos i ocsigen symud rhwng yr alfeoli a'r gwaed. Oherwydd hyn, mae llai o ocsigen ar gael i'r corff ei ddefnyddio.

Diagram tri:



# Pam mae hyn yn digwydd?

Nid ydym yn gwybod yn union beth sy'n digwydd yn yr ysgyfaint pan fydd gan rywun ffibrosis yr ysgyfaint. Mae mwy o ymchwil yn ymchwilio i hyn. O'r hyn rydym wedi'i ddysgu hyd yn hyn, gall dwy broses arwain at feinwe greithiol yn yr ysgyfaint:

## 1 Llid

Llid yw pan fydd rhywbeth yn achosi llid neu anaf i'r ysgyfaint. Gall rhai mathau o ILDAu achosi llid yn yr ysgyfaint. Mae'r ILDAu yn cynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i, sarcoidosis, ILDAu cysylltiedig ag afiechydon awtoimiwn, a niwmonitis gorsensitifrwydd. Gall llid arwain at feinwe greithiol yn yr ysgyfaint (ffibrosis yr ysgyfaint).

## 2 Mae celloedd yr ysgyfaint yn oedrannu'n rhy gyflym

Gall ffibrosis yr ysgyfaint ddigwydd pan fydd celloedd yn yr ysgyfaint yn oedrannu'n rhy gyflym. Un o swyddogaethau arferol y celloedd hyn yw i drwsio difrod. Nid yw celloedd ysgyfaint sy'n oedrannu yn gallu trwsio'n arferol. Yn hytrach, maen nhw'n achosi i feinwe greithiol ffurfio. Felly, mae ffactorau sy'n achosi celloedd ysgyfaint i oedrannu'n rhy gyflym yn cynyddu'r risg o ffibrosis yr ysgyfaint. Mae hyn yn cynnwys genynnau (a etifeddwyd o'ch rhieni), eich amgylchedd (e.e. llwch neu fwg mae eich ysgyfaint wedi eu hanadlu yn flaenorol), a ffactorau risg eraill isod. Darllenwch am ffactorau risg yn yr adran nesaf.

Mae niwed i ysgyfaint yn arferol. Rydym yn anadlu 10,000 litr o aer i mewn bob dydd. Gall aer gynnwys llwch, llygrwyr, firsau, bacteria neu symiau bach o gynnwys stumog. Gall y rhain niweidio leinin brau yr ysgyfaint. Mae'n rhaid amnewid y celloedd a gollir i ddifrod. Pan fydd gan unigolyn ffibrosis yr ysgyfaint, nid yw ei gorff yn gallu cymryd lle celloedd fel y byddai fel arfer.

# Ffactorau risg

O'r hyn rydym wedi'i ddysgu hyd yn hyn, nid oes achos unigol o ffibrosis yr ysgyfaint. Yn hytrach, rydym yn siarad am ffactorau risg gwahanol. Mae ffactorau risg yn gallu arwain at lid neu gelloedd ysgyfaint yn oedrannu'n rhy gyflym. Mae hyn yn gallu cynyddu'r risg o greithio.



## Gall ffactorau risg gynnwys:

- Oedrannu
- Hanes teulu (y genynnau a etifeddir o'ch rhieni)
- Anadlu rhywbeth i mewn sy'n peri llid i'r ysgyfaint, fel mwg neu lwch – bydd hyn fel arfer yn digwydd dro ar ôl tro dros amser maith
- Rhai meddyginiaethau
- Cyflyrau eraill, megis cryd cymalau gwynegol
- Afiechyd adlif gastro-sefnigol (GORD)

Mae gan lawer o bobl â ffibrosis yr ysgyfaint gyfuniad o ffactorau risg. Bydd eich tîm meddygol yn ceisio canfod eich ffactorau risg. Mae hyn yn eu helpu i ddiagnosisio'r math cywir o ffibrosis yr ysgyfaint.



# Mathau o ffibrosis yr ysgyfaint

Mae sawl math o ffibrosis yr ysgyfaint. Bydd eich tîm meddygol yn defnyddio gwybodaeth o ffynonellau gwahanol i benderfynu pa fath o ffibrosis yr ysgyfaint sydd gennych. Gallwch ddarllen mwy am hyn yn yr **adran** Diagnosis.

Gallai eich tîm meddygol ddweud a yw ffibrosis eich ysgyfaint yn gynyddol neu'n anghynyddol. Mae ffibrosis cynyddol yr ysgyfaint yn gwaethgu dros amser. Mae ffibrosis cynyddol yr ysgyfaint yn ganlyniad digwyddiad untro. Nid yw'n gwaethgu dros amser.

Yn y rhan fwyaf o achosion, bydd eich tîm meddygol yn gwirio os yw eich afiechyd yn newid. Mae hyn er mwyn gweld os yw ffibrosis eich ysgyfaint yn gwaethgu. Mae'n bwysig i wybod hyn i helpu penderfynu'r cymorth a'r driniaeth orau i chi.



# Diagnosio ffibrosis yr ysgyfaint

Bydd meddyg yn diagnosio ffibrosis yr ysgyfaint. Maen nhw'n aml yn rhan o dîm amlddisgyblaethol ILA arbenigol (MDT).



## Tîm amlddisgyblaethol:

**Tîm o weithwyr gofal iechyd proffesiynol.**

Bydd y gweithwyr gofal iechyd proffesiynol sy'n cymryd rhan yn eich diagnosis yn casglu gwybodaeth mewn gwahanol ffyrdd. Gall hyn gynnwys:

- Gofyn cwestiynau am eich symptomau, a'ch hanes personol a meddygol teuluol.
- Gofyn cwestiynau am sefyllfaoedd lle gallech fod wedi anadlu rhywbeth i mewn sy'n gallu peri llid i'r ysgyfaint.
- Archwiliad corfforol. Gallai hyn gynnwys gwranddo ar eich anadlu â stethosgop.
- Profion ychwanegol a allai gynnwys profion gweithrediad ysgyfaint neu sgan tomograffeg cyfrifiadurol (CT).

## Sgan CT:

**Mae'n cyfuno llawer o belydrau X i greu delwedd fanylach.**

Weithiau, gallai fod angen gweithdrefnau eraill arnoch i helpu pennu'r math o afiechyd yr ysgyfaint. Gallai'r gweithdrefnau hyn gynnwys broncosgopi (camera i mewn i'r ysgyfaint) neu fiopsi ysgyfaint (cymryd sampl o feinwe ysgyfaint). Bydd y tîm yn trafod hyn â chi.

Bydd yr wybodaeth mae'ch tîm meddygol yn ei chanfod yn eu helpu i wneud y diagnosis mwyaf tebygol.



# Arwyddion a symptomau

Mae arwyddion a symptomau ffibrosis yr ysgyfaint yn amrywio rhwng unigolion. Maen nhw'n debygol hefyd o newid os yw'r afiechyd yn gwaethgu.

## Arwyddion:

Gwybodaeth y mae gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn eu canfod

- Arwydd cyffredin yw clywed clecian wrth wrando ar eich anadlu â stethosgop. Mae hyn yn swnio'n debyg i felcro yn cael ei dynnu wrth ei gilydd.

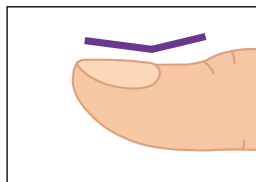
## Symptomau:

Eich profiad o ffibrosis yr ysgyfaint

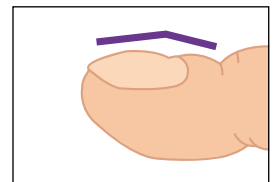
### Gall symptomau cyffredin gynnwys:

- Prinder anadl (diffyg anadl)
- Peswch sych
- Blinder (lludded)
- Colli pwysau'n anesboniadwy
- Clwbio bysedd a bysedd y traed (pennau blaen y bysedd a bysedd y traed wedi chwyddo ac yn grwn – gweler diagram isod)

*Diagram pedwar:*



Ongl arferol  
gwely'r ewin



Clwbio: blaenau  
bysedd crwn



# Triniaethau

Ar hyn o bryd, nid ydym yn gallu atal ffibrosis yr ysgyfaint. Fodd bynnag, mae rhai triniaethau yn gallu arafu cyfradd creithio ychwanegol. Mae triniaethau eraill yn gallu helpu i reoli'ch symptomau. Nid pob triniaeth sy'n addas i bawb, felly bydd eich tîm meddygol yn trafod y triniaethau gorau ar eich cyfer.

Mae gan rai pobl ffibrosis yr ysgyfaint nad yw'n gwaethygu ac na allai fod angen triniaeth arno.



## Mae triniaethau posibl i leihau rhagor o greithio yn cynnwys:

- Meddyginiaeth wrth-ffibrotig (nintedanib neu pirfenidone)
- Trawsblannu ysgyfaint
- Mae gwrthimiwnyddion a meddyginiaethau steroid yn cael eu defnyddio weithiau i drin llid



## Mae rheoli symptomau posibl yn cynnwys:

- Adferiad yr ysgyfaint
- Technegau i reoli diffyg anadl a pheswch
- Meddyginiaethau eraill i reoli adlif asid, diffyg anadl neu beswch
- Therapi ocsigen (mae hyn yn cynnwys anadlu aer sydd â mwy o ocsigen nac aer arferol)
- Gofal lliniarol, sy'n eich helpu i reoli'ch symptomau
- Cymorth i gynnal ffordd iach o fyw



> **Cliciwch yma** i ganfod rhagor o wybodaeth.

## Beth yw ystyr ffordd iach o fyw?

Mae dewisiadau bob dydd yn gallu'ch helpu i fyw'n dda â ffibrosis yr ysgyfaint. Gallai hyn gynnwys:

- Rhoi'r gorau i ysmegu
- Cadw'n weithgar
- Cael cymorth ar gyfer iechyd meddwl
- Bwyta'n dda
- Cael brechlynnau fflw, niwmococol a COVID-19 yn amserol



## Mae astudiaethau ymchwil a threalon clinigol yn ein helpu i:

- Ddysgu am ffibrosis yr ysgyfaint
- Canfod triniaethau newydd
- Gwella gwasanaethau clinigol a gofal



## Ymchwil

Mae pobl sy'n byw â ffibrosis yr ysgyfaint yn dweud wrthym bod cymryd rhan mewn ymchwil yn gallu bod yn brofiad gwerthfawr. Trwy gymryd rhan, gallwch chi:

- Fagu dealltwriaeth well o ffibrosis yr ysgyfaint
- Adeiladu cysylltiadau a thimau meddygol
- Cyrchu triniaethau newydd
- Helpu eraill â'r afiechyd

Siarad â'ch tîmILD am gyfleoedd i gymryd rhan mewn ymchwil. Ewch i [actionpf.org](https://actionpf.org) am ragor o wybodaeth.

# Camau ffibrosis yr ysgyfaint

Gall ffibrosis yr ysgyfaint fod yn gyflwr cynyddol, sy'n golygu y gall waethygu dros amser. Nid pawb sydd â ffibrosis cynyddol yr ysgyfaint.

Gall cynnydd edrych yn wahanol i bawb. Gall eich symptomau aros yr un peth am amser maith neu waethygu'n gyflym.



## Disgwyliad einioes

Gall darllen am ddisgwyliad einioes fod yn anodd. Gallai fod eisiau darllen yr wybodaeth hon arnoch gyda rhywun rydych yn ymddiried ynddo/ynddi ac sy'n gallu'ch cynorthwyo. Mae'r llinell gymorth APF yma hefyd i chi.

E-bostiwch ein tîm cymorth:  
[support@actionpf.org](mailto:support@actionpf.org)



Llinell gymorth:  
**01223 785725**

Mae ffibrosis cynyddol yr ysgyfaint yn afiechyd terfynol (weithiau hefyd yn cael ei alw'n 'cyfyngu ar einioes'). Mae hyn yn golygu nad oes gwellhad ar hyn o bryd. Bydd llawer o bobl sy'n cael eu diagnosisio â'r afiechyd yn marw ohono yn y pen draw.

Mae llawer o ffactorau yn effeithio ar ba mor hir y gall unigolyn fyw â ffibrosis yr ysgyfaint, gan gynnwys:

- Difrifoldeb creithio'r ysgyfaint pan gewch eich diagnosisio
- Pa mor gyflym mae ffibrosis eich ysgyfaint yn gwaethygu (os yw'ch afiechyd yn gynyddol)
- Eich cyflyrau iechyd
- Os ydych yn cael heintiadau
- Eich ffordd o fyw, e.e. os ydych yn ysmegu

Mae'n bwysig i nodi bod angen diweddarau ar ymchil disgwyliad einioes. Gall beidio â bod yn gywir mwyach. Edrychodd ymchwil blaenorol ar ddisgwyliad einioes i bobl ar gyfartaledd â ffibrosis idiopathig yr ysgyfaint (IPF). Awgrymwyd bod disgwyliad einioes yn 3-5 mlynedd o ddiagnosis. Fodd bynnag,

canfu ymchwilwyr y rhif hwn cyn i feddyginiaethau gwrthffibrotig gael eu defnyddio'n eang. Ar yr adeg hon, cymerodd ddiagnosis fwy o amser hefyd, ac roedd llai o wybodaeth am yr afiechyd. Ychydig o wybodaeth hefyd sydd am bobl â mathau eraill o ffibrosis yr ysgyfaint.

Mae gwelliannau enfawr wedi bod mewn triniaeth a gofal ffibrosis yr ysgyfaint. Fodd bynnag, mae'n bwysig i gydnabod bod gwaith i'w wneud o hyd. Bydd hyn yn sicrhau mynediad amserol at ofal a thriniaethau gwell. Mae ymchwilwyr yn gweithio i ddeall pam mae ffibrosis yr ysgyfaint yn digwydd ac i ganfod triniaethau mwy effeithiol.

**Mae'n ddealladwy i gael cwestiynau neu bryderon am eich disgwyliad einioes. Mae'ch tîm meddygol yno i'ch cynorthwyo ac ateb cwestiynau am eich sefyllfa bersonol. Gallant hefyd eich helpu i reoli'ch symptomau a byw ffordd o fyw iach. Gall hyn wella eich iechyd o chyfleoedd o fyw'n dda â ffibrosis yr ysgyfaint. Darllenwch fwy am fyw'n dda yn yr adran Triniaeth.**



Mae Action for Pulmonary Fibrosis yn elusen wedi'i gyrru gan gleifion. Ein gweledigaeth yw atal ffibrosis yr ysgyfaint fel bod pawb a effeithir yn cael **dyfodol gwell.**

Yma i helpu...

E-bostiwch ein tîm cymorth:  
[support@actionpf.org](mailto:support@actionpf.org)



Llinell gymorth:  
01223 785725

Os oes angen yr wybodaeth hon arnoch mewn fformat gwahanol fel print mawr, hawdd i'w ddarllen neu iaith arall, cysylltwch â ni.

Ymholiadau  
cyffredinol:

01733 839642  
[info@actionpf.org](mailto:info@actionpf.org)

[www.actionpf.org](http://www.actionpf.org)

Dilynwch ni ar gyfryngau  
cymdeithasol:



Interstitial Lung Disease  
Interdisciplinary Network



Action for  
Pulmonary  
Fibrosis

Elusen Gofrestredig 1152399 yng Nghymru a Lloegr. Elusen Gofrestredig SC050992 yn yr Alban.