

Clefyd rhydweliol ymylol

21 Chwefror 2018

Clefyd rhydweliol ymylol: y gofal y dylech ei ddisgwyl

Mae clefyd rhydweliol ymylol yn digwydd pan fydd y pibellau gwaed sy'n cludo gwaed i'r coesau a'r traed yn culhau neu'n cael eu blocio. Mae'n mynd yn fwy cyffredin gydag oedran, gan effeithio ar 1 o bob 5 person dros 60 oed yn ysgafn, o leiaf. Y symptom mwyaf cyffredin yw poen yn y goes wrth gerdded sy'n gwella wrth orffwys, ond nid yw rhai pobl yn cael unrhyw symptomau o gwbl. Hyd yn oed os nad oes unrhyw symptomau gennych, mae'r ffaith bod gennych glefyd rhydweliol ymylol yn golygu eich bod yn fwy tebygol o ddatblygu clefyd y galon neu gael strôc. Gall hefyd, yn y pen draw, arwain at gymhlethdodau difrifol megis colli braich neu goes, felly mae cymryd camau cyn gynted â phosibl yn bwysig.

Rydym am sicrhau y bydd y canllaw hwn yn gwneud gwahaniaeth i bobl â chlefyd rhydweliol ymylol drwy wneud y canlynol:

- sicrhau bod meddygon yn adnabod arwyddion clefyd rhydweliol ymylol ac yn gwybod pa brofion i'w cynnal – yn enwedig ar gyfer pobl sydd â diabetes sy'n fwy tebygol o ddatblygu'r clefyd
- sicrhau bod eich meddyg yn esbonio'r newidiadau y gallwch eu gwneud eich hun er mwyn gwella eich symptomau – megis gwneud ymarfer corff, rhoi'r gorau i smygu, bwyta deiet iach a sicrhau bod gennych reolaeth dda dros eich diabetes, os yw'r clefyd gennych
- sicrhau eich bod yn cael cyngor ar y triniaethau gorau er mwyn lleihau eich risg o glefyd y galon a chael strôc, os yw eich symptomau yn ddifrifol, er mwyn gwella llif y gwaed i'ch coesau.

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Er mwyn eich helpu i wneud penderfyniadau, ystyriwch:

- Beth sydd bwysicaf i chi - beth rydych am ei gael o'r driniaeth?
- Beth sy'n eich poeni fwyaf – a oes risgiau neu anfanteision i driniaethau sy'n peri mwy o bryder i chi na rhai eraill?
- Pa gymorth a gwybodaeth sydd eu hangen arnoch er mwyn eich helpu i wneud newidiadau i'ch ffordd o fyw?

Os na allwch ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dywedwch hynny wrth eich gweithiwr [iechyd] proffesiynol.

Darllenwch ragor am [wneud penderfyniadau am eich gofal](#).

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Mae gan [NHS Choices](#) ragor o wybodaeth am glefyd rhydweliol ymylol.

Dewch o hyd i'ch grŵp [Gwarchod Iechyd](#) lleol agosaf.

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chefnogaeth i chi.

- [Action on Smoking and Health](#) (ASH)
- [Diabetes UK](#), 0345 123 2399
- [HEART UK](#) – Yr Elusen Golesterol, 0845 450 5988
- [Sefydliad Iechyd De Asiaidd](#), 0203 313 067
- [Y Sefydliad Cylchrediad](#), 0207 304 4779

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl y mae clefyd rhydweliol ymylol wedi effeithio arnynt a staff sy'n eu trin a'u cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN: 978-1-4731-2829-3