Pen tost/cur pen

Medi 2012

Tachwedd 2015

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth a ddylai gael eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r cyngor ar ben tost/cur pen a nodir yng nghanllaw NICE CG150.

Mae'r canllaw hwn yn diweddaru'r cyngor ar ben tost/cur pen a luniwyd gan NICE yn 2012. Mae'r wybodaeth ar driniaeth i leihau meigryn yn y dyfodol wedi'i ddiweddaru.

A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?

Ydy, os ydych yn 12 oed neu'n hŷn ac yn cael problemau gyda phen tost/cur pen.

Pen tost/cur pen

Mae pen tost/cur pen yn broblem iechyd gyffredin iawn. Gall fod naill ai'n gronig neu'n gyfnodol , yn dibynnu ar ba mor aml y mae'n digwydd. Mae'r rhan fwyaf o achosion o ben tost/cur pen yn ben tost/cur pen sylfaenol, sy'n golygu nad oes unrhyw beth arall yn ei achosi. Caiff pen tost/cur pen eilaidd ei achosi gan broblem iechyd arall neu gan feddyginiaeth.

Mae canllaw NICE yn ystyried tri math o ben tost/cur pen sylfaenol.

- Pen tost/cur pen tyndra
- Meigryn, yn cynnwys meigryn gydag awra a meigryn sy'n gysylltiedig â'r mislif

- Pen tost/cur pen clwstwr.

Mae hefyd yn ystyried un math o ben tost/cur pen eilaidd:

- Pen tost/cur pen yn sgil gorddefnyddio meddyginiaeth.

Eich tîm gofal

Gall amrywiaeth o weithwyr proffesiynol sy'n arbenigo mewn meysydd triniaeth neu gymorth gwahanol fod yn rhan o'ch gofal. Gallai'r rhain gynnwys meddygon teulu, nyrsys arbenigol, niwrolegwr, fferyllwyr ac arbenigwyr poen.

Gweithio gyda chi

Dylai eich tîm gofal drafod pen tost/cur pen â chi. Dylai egluro unrhyw symptomau, ac unrhyw driniaethau y dylid eu cynnig i chi er mwyn i chi benderfynu ar y cyd beth sydd orau i chi. Gall eich teulu neu eich gofalwr eich helpu i wneud penderfyniadau, ond dim ond os byddwch yn cytuno ar hynny. Os ydych yn berson ifanc, efallai y bydd eich rhiant neu ofalwr yn eich helpu i wneud penderfyniadau, gan ddibynnu ar eich oedran. Mae rhestr o gwestiynau y gallwch eu defnyddio i'ch helpu i siarad â'ch tîm gofal.

Efallai y byddwch hefyd am ddarllen gwybodaeth NICE i'r cyhoedd ar brofiadau cleifion o fewn gwasanaethau'r GIG i oedolion. Mae'n nodi'r hyn y dylai oedolion allu ei ddisgwyl wrth ddefnyddio'r GIG. Mae gennym hefyd ragor o wybodaeth ar wefan NICE am ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Efallai na fydd rhai o'r triniaethau neu'r gofal sy'n cael eu disgrifio yma yn addas i chi. Os credwch nad yw eich triniaeth yn cyd-fynd â'r cyngor hwn, siaradwch â'ch tîm gofal.

Diagnosis

Pan fyddwch yn gweld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ynghylch eich pen tost/cur pen, dylai ofyn i chi ddisgrifio'r pen tost/cur pen ac unrhyw symptomau

eraill sydd gennych. Gwneir hyn er mwyn gweld a oes problem iechyd arall yn achosi eich pen tost/cur pen. Os yw eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol o'r farn bod eich achosion o ben tost/cur pen yn rhai eilaidd gall eich atgyfeirio am brofion neu i weld arbenigwr. Gall hyn ddigwydd os oes unrhyw rai o'r canlynol yn berthnasol.

- Anaf i'ch pen a ddigwyddodd o fewn y tri mis diwethaf.
- Achosion o ben tost/cur pen sy'n gwaethygu ac sy'n digwydd gyda thwymyn.
- Achosion o ben tost/cur pen sy'n dechrau'n sydyn iawn.
- Problemau gyda'ch lleferydd neu'ch cydbwysedd sy'n digwydd yn rheolaidd ac yn gwaethygu.
- Problemau gyda'r cof neu newidiadau yn eich ymddygiad sy'n digwydd yn rheolaidd ac yn gwaethygu.
- Teimlo'n ddryslyd neu'n ffwndrus.
- Eich personoliaeth yn newid.
- Pen tost/cur pen sy'n digwydd ar ôl i chi besychu neu disian, neu ar ôl i chi fod yn straenio.
- Pen tost/cur pen sy'n digwydd ar ôl i chi fod yn gwneud ymarfer corff.
- Pen tost/cur pen sy'n waeth pan fyddwch yn eistedd neu'n sefyll i fyny.
- Llygad coch neu boenus.
- Newid sylweddol yn symptomau eich pen tost/cur pen.

Gellir hefyd eich atgyfeirio i gael profion neu at arbenigwr os nad ydych erioed wedi cael y pen tost/cur pen o'r blaen a bod gennych unrhyw un o'r canlynol:

- Mae eich imiwnedd yn isel, er enghraifft am eich bod yn HIV positif neu'n cymryd cyffuriau sy'n gwneud eich imiwnedd yn is.
- Rydych yn iau nag 20 oed ac wedi cael unrhyw fath o ganser.
- Rydych wedi cael math o ganser a all ledaenu i'r ymennydd.
- Rydych yn chwydu am ddim rheswm amlwg.

Cadw dyddiadur pen tost/cur pen

Gall eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ofyn i chi gadw dyddiadur pen tost/cur pen i helpu i wneud diagnosis o ba fath o ben tost/cur pen sydd gennych. Dylai ofyn i chi gadw eich dyddiadur pen tost/cur pen am o leiaf wyth wythnos. Dylai eich dyddiadur pen tost/cur pen gofnodi'r canlynol.

- Pa mor aml y byddwch yn cael y pen tost/cur pen, am ba hyd y mae'n para a pha mor boenus ydyw.
- Unrhyw symptomau eraill sydd gennych cyn ac yn ystod eich pen tost/cur pen neu unrhyw rai a gewch ar ôl hynny.
- Pa feddyginiaethau y gwnaethoch eu cymryd ar gyfer eich pen tost/cur pen.
- Unrhyw beth a allai fod wedi dechrau eich pen tost/cur pen, yn eich barn chi.
- Os ydych yn fenyw neu'n ferch 12 oed neu drosodd, p'un a yw'r pen tost/cur pen yn digwydd ar adeg y mislif.

Efallai y gofynnir i chi hefyd gadw dyddiadur pen tost ar ôl i chi ddechrau triniaeth ar gyfer eich pen tost/cur pen. Bydd hyn yn eich helpu i gadw cofnod o ba mor dda y mae eich triniaeth yn gweithio. Mae hefyd yn eich helpu i gofio manylion eich pen tost/cur pen fel y byddwch yn gallu ei drafod gyda'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Symptomau pen tost cyffredin

Ble mae'r pen tost/cur pen?	Sut y mae'n teimlo?	Pa mor boenus ydyw?	Am ba hyd y mae'n para?	A yw'n eich rhwystro rhag gwneud unrhyw un o'ch gweithgareddau arferol, fel mynd i'r gwaith neu'r ysgol?	Pa fath o ben tost/cur pen ydyw?
Y ddwy ochr i'ch pen, wyneb neu wddf.	Mae rhywbeth yn gwasgu neu'n cael ei dynhau o amgylch eich pen.	Cymharol boenus.	O leiaf 30 munud.	Na.	***Pen tost/cur pen tyndra***
Naill ai un ochr i'ch pen, wyneb neu wddf neu'r ddwy ochr.	Mae rhywbeth yn pylsadu, yn curo neu'n clecian yn eich pen. Rydych yn anarferol o sensitif i oleuadau llachar neu synau uchel. Efallai y byddwch yn teimlo'n gyfoglyd neu'n chwydu.	Poenus iawn.	O leiaf bedair awr (neu o leiaf awr os ydych yn 17 oed neu'n iau) a hyd at dridiau.	Ydy.	***Meigryn***[1]
Un ochr i'ch pen neu'ch wyneb ac o amgylch neu uwchben un o'ch llygaid.	Gall y boen fod yn llym, gall losgi, curo neu dynhau, neu deimlo fel pe bai rhywbeth yn cael ei dynhau o amgylch eich pen neu'n drilio i mewn i'ch pen. Rydych yn teimlo'n aflonydd neu'n	Eithriadol o boenus.	O leiaf 15 munud a hyd at deirawr. Rydych yn cael y pen tost/cur pen hwn o leiaf bob yn ail ddiwrnod am o leiaf bythefnos.	Ydy.	***Pen tost/cur pen clwstwr***

	gynhyrfus. Mae eich talcen neu'ch wyneb yn chwyslyd. Mae eich trwyn wedi'i flocio neu mae'n rhedeg. Mae'r llygad ar yr ochr lle y mae gennych y pen tost/cur pen yn goch neu'n dyfrio, a gall yr amrant fod wedi'i chwyddo neu gall fod yn drwm.				
[1]Gweler canllawiau eraill NICE i gael manylion am ein canllawiau ar gyfer atal pen tost/cur pen mewn oedolion â meigryn cronig.					

Meigryn gydag awra

Caiff rhai pobl â meigryn symptomau a elwir yn 'awras'. Gall yr awras ddigwydd ar eu pen eu hunain, heb ben tost/cur pen meigryn, neu gyda phen tost/cur pen meigryn. Ymhlith symptomau cyffredin awra mae:

- problemau gyda'r golwg fel gweld goleuadau'n fflachio, smotiau neu linellau, neu golli golwg
- pinnau bach neu fferdod
- problemau'n siarad.

Mae awras yn bethau dros dro. Maent yn cymryd o leiaf bum munud i ddatblygu, ac yn para rhwng pum munud ac awr. Os oes gennych unrhyw symptomau awra cyffredin dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wneud diagnosis o feigryn gydag awra, hyd yn oed os nad oes gennych ben tost/cur pen.

If you have less common aura symptoms, for example temporary muscle weakness, poor balance or feeling confused or disoriented, your healthcare professional may refer you for tests or to a neurologist or a GP with a special interest in headaches.

Meigryn sy'n gysylltiedig â'r mislif

Os ydych yn fenyw neu'n ferch 12 oed neu drosodd gyda meigryn sydd fel arfer yn digwydd ar adeg eich mislif (rhwng deuddydd cynt a thridiau ar ôl i'ch mislif ddechrau), dylid gofyn i chi gadw dyddiadur pen tost/cur pen am o leiaf y ddau fislif nesaf. Os byddwch yn cael meigryn yn ystod unrhyw un o'r pum diwrnod o amgylch eich dau fislif nesaf allan o dri, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wneud diagnosis o feigryn sy'n gysylltiedig â'r mislif.

Mae rhagor o wybodaeth am feigrynau mewn merched 12 oed neu drosodd yn ystyriaethau arbennig i fenywod a merched â meigryn.

Pen tost/cur pen yn sgil gorddefnyddio meddyginiaeth

Os ydych yn aml yn cymryd poenladdwyr, NSAIDau, triptanau neu ergotiau ar gyfer pen tost/cur pen, a bod eich pen tost/cur pen yn digwydd yn amlach neu'n gwaethygu, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ystyried a oes gennych ben tost/cur pen yn sgil gorddefnyddio meddyginiaeth. Mae pen tost/cur pen yn sgil gorddefnyddio meddyginiaeth yn arbennig o gyffredin ymhlith pobl â meigryn. Nid yw achosion pen tost/cur pen yn sgil gorddefnyddio meddyginiaeth yn hysbys.

Gwybodaeth a chymorth

Ar ôl i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ddiystyru unrhyw broblemau iechyd eraill a allai achosi eich pen tost/cur pen, dylai esbonio'r math o ben tost/cur pen sydd gennych a'r opsiynau ar gyfer triniaeth. Dylai roi sicrwydd i chi nad yw eich pen tost/cur pen yn arwydd o broblem iechyd fwy difrifol. Dylai hefyd drafod eich pen tost/cur pen gyda chi a'r effaith y gall ei chael arnoch chi a'ch teulu neu ofalwyr. Dylid rhoi gwybodaeth i chi am eich pen tost/cur pen mewn fformat sy'n addas i chi, a gwybodaeth am sefydliadau a gwefannau cymorth. Os ydych yn cymryd poenladdwyr neu driptanau ar gyfer

eich pen tost/cur pen, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol esbonio risgiau pen tost/cur pen yn sgil gorddefnyddio meddyginiaeth i chi.

Triniaethau ar gyfer pen tost/cur pen tyndra

Lleddfu poen

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gynnig poenladdwr i chi, a all fod yn aspirin, parasetamol neu'n NSAID, er mwyn helpu i leddfu pen tost/cur pen tyndra. Dylai ystyried eich dewisiadau, unrhyw broblemau iechyd eraill sydd gennych a sgil-effeithiau posibl pob cyffur.

Os ydych o dan 16 oed ni ddylid cynnig aspirin i chi.

Ni ddylid cynnig opioid i chi i drin pen tost tyndra.

Lleihau nifer yr achosion o ben tost/cur pen tyndra yn y dyfodol

Os ydych yn cael pen tost/cur pen tyndra ar 15 diwrnod y mis neu fwy gellir cynnig cwrs o hyd at 10 sesiwn o aciwbigiad i chi i helpu i atal pen tost/cur pen tyndra yn y dyfodol.

Triniaethau ar gyfer meigryn

Lleddfu meigryn

Er na ellir gwella meigryn, mae triniaethau a all helpu.

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gynnig triptan i chi ynghyd â naill ai NSAID neu barasetamol i helpu i leddfu meigryn. Os yw'n well gennych gymryd un cyffur yn unig, gall gynnig triptan, NSAID, aspirin neu barasetamol dogn uchel i chi. Gall hefyd gynnig cyffur gwrth-gyfog i chi. Mae'r holl gyffuriau hyn yn gyffuriau geneuol . Os na allwch gymryd cyffuriau geneuol, neu nad

ydynt yn gweithio'n dda, gall gynnig metoclopramid neu proclorperasin i chi, nad ydynt yn gyffuriau geneuol. Gellir hefyd gynnig NSAID neu driptan i chi nad ydynt yn eneuol.

Os ydych o dan 16 oed ni ddylid cynnig aspirin i chi.

Ni ddylid cynnig ergot nac opioid i chi i drin meigryn.

Lleihau nifer yr achosion o feigryn yn y dyfodol

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol drafod gyda chi fanteision a risgiau triniaeth i leihau nifer yr achosion o feigryn yn y dyfodol. Os byddwch yn penderfynu cael triniaeth i helpu i atal meigrynau yn y dyfodol, dylai gynnig topiramad neu bropranolol i chi. Efalli y cewch gynnig amitriptyline fel opsiwn triniaeth, yn dibynnu ar eich dewisiadau, unrhyw broblemau iechyd eraill sydd gennych a sgil-effeithiau posibl y cyffur. Ni ddylid cynnig gabapentin i chi gan bod tystiolaeth yn dangos nad yw'n effeithiol o ran atal meigryn.

Gall topiramad achosi namau geni, a dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol drafod hyn gyda chi os oes posibilrwydd y gallech ddod yn feichiog. Dylai hefyd gadarnhau pa fath o ddulliau atal cenhedlu rydych yn eu defnyddio, a'u newid os bydd angen, oherwydd gall topiramad wneud rhai mathau o gyffuriau atal cenhedlu yn llai effeithiol.

Os nad yw topiramad na phropranolol yn addas neu'n gweithio'n dda i chi, gellir cynnig cwrs o hyd at 10 sesiwn o aciwbigiad i chi..

Os ydych eisoes yn cael triniaeth â chyffur arall er mwyn helpu i atal meigrynau yn y dyfodol a bod y driniaeth yn gweithio'n dda, dylech barhau i'w chymryd.

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gadarnhau pa mor dda y mae'r driniaeth rydych yn ei chael i helpu i atal meigrynau yn gweithio chwe mis ar ôl i chi ei dechrau. Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ddweud wrthych y gall ychwanegion riboflavin helpu i leihau nifer a difrifoldeb meigrynau ymhlith rhai pobl.

Os oes gennych feigryn sy'n gysylltiedig â'r mislif mae rhagor o wybodaeth yn ystyriaethau arbennig i fenywod a merched â meigryn.

Ystyriaethau arbennig i fenywod a merched â meigryn

Meigryn sy'n gysylltiedig â'r mislif

Os nad yw'r poenladdwyr rydych yn eu cymryd ar gyfer eich meigryn yn gweithio'n dda, gall eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gynnig naill ai frovatriptan neu zolmitriptan i chi er mwyn helpu i atal meigryn. Byddwch yn eu cymryd ar y dyddiau o'ch cylchred fislifol pan fyddech fel arfer yn disgwyl cael meigryn.

Dulliau atal cenhedlu

Os oes gennych feigryn gydag awra ni ddylid fel arfer gynnig y bilsen gyfunol i chi fel dull atal cenhedlu.

Beichiogrwydd

Os ydych yn feichiog dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gynnig parasetamol i chi er mwyn helpu i leddfu meigryn. Gall gynnig triptan i chi neu NSAID ar ôl trafod risgiau a manteision cymryd y cyffuriau hyn yn ystod beichiogrwydd gyda chi.

Triniaethau ar gyfer pen tost/cur pen clwstwr

Lleddfu poen

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gynnig ocsigen a/neu driptan i chi er mwyn helpu i leddfu eich pen tost/cur pen clwstwr. Daw'r ocsigen mewn silindr a byddwch yn ei fewnanadlu drwy fwgwd. Ni ddylai fod unrhyw dyllau yn ochrau'r mwgwd a dylai fod wedi'i gysylltu â bag sy'n atal aer wedi'i

allananadlu rhag dychwelyd. Gweinyddir y triptan naill ai fel pigiad y gallwch ei wneud eich hun neu mewn chwistrelliad trwyn. Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol drefnu i chi gael silindrau ocsigen i'w defnyddio gartref a silindrau y gallwch eu cario gyda chi i'w defnyddio lle bynnag yr ewch. Dylai hefyd sicrhau bod digon o driptan yn cael ei gynnig i ddiwallu eich anghenion. Ni ddylid cynnig parasetamol, NSAID, Opioid, Ergot na thriptan i chi ar ffurf tabled neu bilsen er mwyn helpu i leddfu pen tost/cur pen clwstwr.

Lleihau achosion o ben tost/cur pen clwstwr yn y dyfodol

Gellir cynnig verapamil i chi er mwyn helpu i atal achosion o ben tost/cur pen clwstwr yn y dyfodol.

Triniaeth ar gyfer pen tost/cur pen yn sgil gorddefnyddio meddyginiaeth

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol esbonio bod pen tost/cur pen yn sgil gorddefnyddio meddyginiaeth yn cael ei drin drwy roi'r gorau i gymryd meddyginiaethau pen tost/cur pen. Dylai ofyn i chi roi'r gorau i gymryd pob math o gyffur fel poenladdwyr neu driptanau am o leiaf fis a rhoi'r gorau ar unwaith yn hytrach na'n raddol. Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol esbonio bod eich pen tost/cur pen yn debygol o waethygu yn y byrdymor cyn iddo wella ac y gallwch brofi symptomau diddyfnu dros dro, fel teimlo'n gyfoglyd neu broblemau cysgu. Dylid cynnig unrhyw gymorth sydd ei angen arnoch chi i'ch helpu i roi'r gorau i'r cyffuriau hyn. Os oes gennych fath arall o ben tost/cur pen hefyd fel meigryn neu ben tost/cur pen tyndra, gall eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gynnig triniaeth i chi i'ch helpu i atal y math arall o ben tost/cur pen, yn ogystal â'ch cynghori i roi'r gorau i gymryd meddyginiaethau pen tost/cur pen rheolaidd.

Os ydych yn defnyddio opioid cryf, neu os oes gennych broblemau iechyd eraill, neu os ydych wedi ceisio rhoi'r gorau i gymryd poenladdwyr, triptanau neu ergotiau yn y gorffennol ac nad yw hynny wedi gweithio, gall eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich atgyfeirio at arbenigwr neu i'r ysbyty.

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich gweld rhwng pedair ac wyth wythnos ar ôl i chi roi'r gorau i gymryd y cyffuriau i gadarnhau a yw rhoi'r gorau iddynt wedi lleihau faint o achosion o ben tost/cur pen yn sgil gorddefnyddio meddyginiaeth rydych yn eu cael.

Meddyginiaethau all-drwydded

Ar adeg cyhoeddi'r canllaw hwn, gall rhai meddyginiaethau y sonnir amdanynt yma gael eu hargymell ar gyfer defnydd 'all-drwydded' yn y canllaw hwn. Dylai eich meddyg ddweud wrthych am hyn ac esbonio beth mae'n ei olygu i chi. Gweler esboniad o'r termau meddygol am ragor o wybodaeth.

Cwestiynau i'w gofyn am ben tost/cur pen

Gall y cwestiynau hyn eich helpu i drafod eich pen tost/cur pen neu'r triniaethau a gynigiwyd i chi gyda'ch tîm gofal iechyd.

Diagnosis

- A allwch chi roi rhagor o fanylion i mi ar sut y caiff fy mhen tost/cur pen ei ddiagnosio?
- A fydd angen i mi gael unrhyw brofion arbennig?
- A yw fy mhen tost/cur pen yn symptom o rywbeth arall?
- A allwch ddweud mwy wrthyf am y math o ben tost/cur pen sydd gennyf?
- Pam ydw i'n cael y math hwn o ben tost/cur pen?

Gwybodaeth a chymorth

- A oes unrhyw sefydliadau cymorth yn fy ardal leol?
- A allwch roi unrhyw wybodaeth i'm teulu/gofalwyr?
- Sut y bydd fy mhen tost yn effeithio ar fy ngwaith neu fy astudiaethau, a'm bywyd cymdeithasol?
- A oes unrhyw wybodaeth am gyflogaeth ar gael, neu help i'm cefnogi yn yr ysgol a thrwy fy arholiadau?
- Sut y bydd y pen tost/cur pen yn effeithio arnaf am weddill fy mywyd?

Ar gyfer aelodau o'r teulu, ffrindiau neu ofalwyr

- Beth y gallaf/gallwn ei wneud i helpu a chynorthwyo'r unigolyn â phen tost/cur pen?
- A oes unrhyw gymorth ychwanegol y gallaf i fel gofalwr/gallwn ni fel gofalwyr elwa arno neu fod â hawl iddo?

Triniaeth

- A ellir gwella fy mhen tost/cur pen?
- A oes unrhyw beth y gallaf ei wneud i helpu fy hun, fel newid fy neiet neu fy ffordd o fyw?
- Pa driniaethau sydd ar gael ar gyfer fy mhen tost/cur pen?
- A allwch ddweud wrthyf pam rydych wedi penderfynu cynnig y math penodol hwn o driniaeth i mi?
- Beth yw manteision ac anfanteision y driniaeth hon? Beth fydd yn ei gynnwys?
- Sut y bydd yn fy helpu? Pa effaith a gaiff ar fy symptomau a'm bywyd bob dydd? Pa fath o welliannau y gallaf eu disgwyl?
- Faint o amser y bydd yn ei gymryd i'r driniaeth gael effaith?
- Am ba hyd y dylwn ei chymryd?
- A ddylwn barhau ar y dogn hwn?

Sgil-effeithiau'r driniaeth

- A oes unrhyw risgiau neu sgil-effeithiau'n gysylltiedig â'r driniaeth hon?
- Beth yw fy opsiynau o ran cymryd triniaethau eraill heblaw'r driniaeth rydych wedi'i chynnig i mi?
- Beth y dylwn ei wneud os caf unrhyw sgil-effeithiau? (Er enghraifft, a ddylwn ffonio fy meddyg teulu, neu fynd i'r adran achosion brys yn yr ysbyty?)
- A oes unrhyw sgîl-effeithiau hirdymor yn gysylltiedig â chymryd y driniaeth hon?

I fenywod a merched

- Beth y dylwn i ei wneud os wyf yn bwriadu beichiogi?

- A fydd y driniaeth hon yn effeithio ar fy newis o ddulliau atal cenhedlu?

Egluro'r termau

Aciwbigiad

Math o therapi sy'n cynnwys mewnosod nodwyddau solet, main ar wahanol bwyntiau yn y corff.

Amitryptiline

Cyffur a ddefnyddir yn aml ar gyfer iselder, er y gellir ei ddefnyddio at ddibenion eraill. Gall helpu i atal meigryn. Ar yr adeg cyhoeddi, gall amityptiline gael ei argymell ar gyfer defnydd 'all-drwydded' yn y canllaw hwn. Dylai eich meddyg ddweud wrthych am hyn ac esbonio beth mae'n ei olygu i chi.

Gwrth-gyfog

Math o gyffur a ddefnyddir i helpu i atal cyfog a chwydu. Gall leddfu poen meigryn hefyd. Mae'r enghreifftiau yn cynnwys metoclopramid a domperidon.

Cronig

Yn digwydd yn aml dros gyfnod hir o amser.

Cyfnodol

Yn digwydd o bryd i'w gilydd a heb fod ar gyfnodau rheolaidd.

Ergot

Math o gyffur a ddefnyddir i leddfu poen meigryn. Caiff ei osgoi fel arfer oherwydd ei sgil-effeithiau. Mae ergotamin yn enghraifft.

Frovatriptan

Math o driptan a ddefnyddir i leddfu poen meigryn. Ar yr adeg cyhoeddi, gall frovatriptan gael ei argymell ar gyfer defnydd 'all-drwydded' yn y canllaw hwn. Dylai eich meddyg ddweud wrthych am hyn ac esbonio beth mae'n ei olygu i chi.

Metoclopramid

Math o gyffur a ddefnyddir i helpu i atal cyfog a chwydu. Gall leddfu poen meigryn hefyd.

Niwrolegydd

Meddyg sy'n arbenigo mewn cyflyrau sy'n ymwneud â'r ymennydd.

Cyffur nad yw'n eneuol

Cyffur na chaiff ei gymryd drwy'r geg ac na chaiff ei amsugno o'r stumog. Ymhlith yr enghreifftiau mae chwistrellau trwyn, pigiadau a thawddgyffuriau rhefrol.

NSAID (sef cyffur gwrthlidiol ansteroidaidd)

Math o gyffur sy'n lleihau chwydd a phoen. Ymhlith yr enghreifftiau mae diclofenac, ibuprofen a naproxen.

Cyffuriau all-drwydded

Yn y DU, caiff meddyginiaethau eu trwyddedu i ddangos eu bod yn gweithio'n ddigon da a'u bod yn ddigon diogel i'w defnyddio ar gyfer cyflyrau a grwpiau o bobl benodol. Gall rhai meddyginiaethau hefyd fod o gymorth i gyflyrau neu bobl nad ydynt ar eu cyfer yn benodol. Gelwir hyn yn ddefnydd 'all-drwydded'. Gallai defnydd all-drwydded hefyd olygu y cymerir dos gwahanol o'r feddyginiaeth neu y caiff ei chymryd mewn ffordd wahanol i'r hyn a nodir yn y drwydded, fel defnyddio eli neu gymryd tabled. Mae rhagor o wybodaeth am drwyddedu meddyginiaethau ar gael yn NHS Choices.

Opioid

Math o boenladdwr a ddefnyddir ar gyfer poen gymedrol i ddifrifol. Ymhlith enghreifftiau o opioidau gwan mae codein a deuhydrocodin. Ymhlith enghreifftiau o opioidau cryf mae bwprenorffin, diamorffin, ffentanyl ac ocsicodon.

Geneuol

Cyffur ar ffurf tabled neu bilsen a gaiff ei amsugno o'r stumog.

Parasetamol

Math o boenladdwr a ddefnyddir ar gyfer poen ysgafn i gymedrol.

Proclorperasin

Math o gyffur a ddefnyddir i helpu i atal cyfog a chwydu. Gall leddfu poen meigryn hefyd. Ar yr adeg cyhoeddi, gall prochlorperazine gael ei argymell ar gyfer defnydd 'all-drwydded' yn y canllaw hwn. Dylai eich meddyg ddweud wrthych am hyn ac esbonio beth mae'n ei olygu i chi.

Propranolol

Cyffur a ddefnyddir i drin pwysedd gwaed uchel a chyflyrau'r galon. Gall helpu i atal meigryn. Ar yr adeg cyhoeddi, gall propranolol gael ei argymell ar gyfer defnydd 'all-drwydded' yn y canllaw hwn. Dylai eich meddyg ddweud wrthych am hyn ac esbonio beth mae'n ei olygu i chi.

Riboflavin

Fitamin B_2. Ar yr adeg cyhoeddi, gall riboflavin gael ei argymell ar gyfer defnydd 'all-drwydded' yn y canllaw hwn. Dylai eich meddyg ddweud wrthych am hyn ac esbonio beth mae'n ei olygu i chi.

Topiramad

Cyffur a ddefnyddir i helpu i atal pyliau (ffitiau) mewn epilepsi. Gall helpu i atal meigryn. Ar yr adeg cyhoeddi, gall topiramad gael ei argymell ar gyfer defnydd 'all-drwydded' yn y canllaw hwn. Dylai eich meddyg ddweud wrthych am hyn ac esbonio beth mae'n ei olygu i chi.

Triptan

Math o gyffur a ddefnyddir i leddfu poen meigryn. Ymhlith yr enghreifftiau mae almotriptan, eletriptan, frovatriptan, naratriptan, rizatriptan, sumatriptan a zolmitriptan. Ar yr adeg cyhoeddi, gall rhai triptanau gael eu hargymell ar gyfer defnydd 'all-drwydded' yn y canllaw hwn. Dylai eich meddyg ddweud wrthych am hyn ac esbonio beth mae'n ei olygu i chi.

Verapamil

Math o gyffur a ddefnyddir i drin cyflyrau'r galon. Gall helpu i atal pen tost/cur pen clwstwr. Ar yr adeg cyhoeddi, gall verapamil gael ei argymell ar gyfer defnydd 'all-drwydded' yn y canllaw hwn. Dylai eich meddyg ddweud wrthych am hyn ac esbonio beth mae'n ei olygu i chi.

Zolmitriptan

Math o driptan a ddefnyddir i leddfu poen meigryn. Ar yr adeg cyhoeddi, gall zolmitriptan gael ei argymell ar gyfer defnydd 'all-drwydded' yn y canllaw hwn. Dylai eich meddyg ddweud wrthych am hyn ac esbonio beth mae'n ei olygu i chi.

Ffynonellau cyngor a chymorth

- Migraine Action, 0116 275 8317
  www.migraine.org.uk
- OUCH(UK), 01646 651 979
  www.ouchuk.org
- The Migraine Trust, 020 7631 6970
  www.migrainetrust.org

Gallwch hefyd fynd i wefan NHS Choices i gael rhagor o wybodaeth.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

Canllawiau eraill NICE

- Tocsin botwlinwm math A ar gyfer atal pen tost/cur pen mewn oedolion sydd â meigryn cronig (2012) Arweiniad arfarnu technoleg NICE 260

ISBN: 978-1-4731-1727-3