

Niwmonia mewn oedolion

3 Rhagfyr 2014

16 Medi 2019

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 niwmonia mewn oedolion a nodir yng nghanllaw NICE CG191.

Ym mis Medi 2019, gwnaethom dynnu rhywfaint o'r cyngor ar wrthfotigau yn ôl am ei fod wedi ei ddisodli gan gyngor yng nghanllawiau NICE ar [niwmonia \(a geir yn y gymuned\): rhagnodi gwrthficrobaidd a niwmonia \(a geir yn yr ysbyty\): rhagnodi gwrthficrobaidd](#).

A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?

Ydy, os oes gennych symptomau niwmonia neu os ydych wedi cael diagnosis o niwmonia.

Gall y wybodaeth hon fod yn ddefnyddiol hefyd os ydych yn aelod o'r teulu neu'n gofalu am unigolyn sydd â niwmonia neu a all fod â niwmonia.

Nid yw'n cwmpasu niwmonia sy'n datblygu yn y bobl ganlynol:

- pobl y gosodir tiwb i lawr eu pibell wynt er mwyn eu helpu i anadlu (a elwir yn fewndiwbio) neu
- pobl sydd mewn uned gofal dwys neu
- pobl sydd â system imiwedd wan (oherwydd bod ganddynt glefyd sy'n effeithio ar y system imiwedd neu wendid a achoswyd gan gyflyrau fel HIV neu ganser, neu driniaethau â chyffuriau fel cemotherapi) neu

- pobl sydd â chyflwr o'r enw bronciectasis sy'n effeithio ar yr ysgyfaint neu
- pobl sy'n agosáu at ddiwedd eu bywyd.

Niwmonia

Mae niwmonia yn fath o haint ar y frest. Mae sawl math gwahanol o haint ar y frest (gan gynnwys bronchitis) a gallant amrywio o ran pa mor ddifrifol ydynt. Caiff niwmonia ei achosi gan haint sy'n effeithio ar y sachau aer bach yn yr ysgyfaint. Pan fydd gennych niwmonia, mae'r sachau aer hyn yn mynd yn llidiog (chwyddedig) ac yn llenwi â hylif. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anodd i'ch ysgyfaint weithio'n iawn.

Fel arfer, prif symptom niwmonia yw pesychiad newydd ac o leiaf un symptom arall, fel:

- pesychu fflem
- twymyn
- anadl yn brin neu anhawster anadlu
- anesmwythder neu boen yn y frest.

Fel arfer, bydd meddygon yn diagnosisio niwmonia drwy ofyn am eich symptomau ac archwilio eich brest. Os ydych yn yr ysbyty, caiff pelydr-x ei gymryd fel arfer er mwyn cadarnhau'r diagnosis.

Mae'r rhan fwyaf o achosion o niwmonia yn datblygu y tu allan i'r ysbyty, yn y gymuned (fe'i disgrifir weithiau fel niwmonia a geir yn y gymuned). Fodd bynnag, weithiau bydd pobl yn datblygu niwmonia tra byddant yn yr ysbyty gyda phroblem arall (fe'i gelwir yn niwmonia a geir mewn ysbyty). Mae'r rhan fwyaf o'r wybodaeth hon wedi'i hanelu at bobl sy'n datblygu niwmonia y tu allan i'r ysbyty, er bod rhywfaint o wybodaeth am drin niwmonia sy'n dechrau yn yr ysbyty (gweler [niwmonia sy'n datblygu mewn ysbyty](#)).

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 eich meddyg teulu, nyrsys a meddygon ysbyty.

Gweithio gyda chi

Dylai eich tîm gofal siarad â chi am niwmonia. Dylai egluro unrhyw brofion, triniaethau neu gymorth y dylid eu cynnig i chi er mwyn i chi allu penderfynu 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. 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 am [brofiadau cleifion yng ngwasanaethau'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.

Os byddwch yn mynd at eich meddyg teulu â haint ar y frest

Yn aml, mae symptomau niwmonia yn debyg iawn i symptomau heintiau eraill ar y frest. Os byddwch yn mynd at eich meddyg teulu â symptomau haint ar y frest, efallai na fydd yn glir a oes gennych niwmonia, hyd yn oed ar ôl i'ch meddyg ofyn i chi am eich symptomau ac archwilio eich brest. Os nad yw'n glir ai niwmonia ynteu haint arall ar y frest ydyw, efallai y cynigir prawf gwaed (o'r enw prawf protein C-adweithiol neu CRP) i chi er mwyn helpu i benderfynu a oes angen gwrthfotigau arnoch. Gall y prawf hwn gael ei gynnal yn gyflym yn y feddygfa a dim ond ychydig ddiferion o waed sydd eu hangen.

Trin niwmonia

Os oes gennych niwmonia, dylai eich meddyg asesu pa mor ddifrifol ydyw gan ystyried eich oedran, y symptomau sydd gennych a'ch pwysedd gwaed. Bydd hyn yn helpu'r meddyg i benderfynu a ddylech dderbyn gofal gartref neu mewn ysbyty (er y dylai eich meddyg ystyried pethau eraill a allai effeithio ar

ble y cewch y gofal hwnnw, fel unrhyw broblemau iechyd eraill sydd gennych a ph'un a oes gennych help gartref). Bydd hefyd yn helpu eich meddyg i benderfynu pa driniaeth y dylech ei chael.

Ffurf fwy difrifol ar niwmonia

Os yw eich niwmonia yn fwy difrifol (yn gymharol ddifrifol neu'n ddifrifol iawn), efallai y bydd angen i chi fynd i'r ysbyty i gael triniaeth. Dylech gael cynnig profion gwaed a sbwtwm (fflem), a phrawf wrin o bosibl, er mwyn canfod beth sy'n achosi eich haint.

Os ydych yn cael eich trin yn yr ysbyty, un o'r profion a all gael eu cynnig i chi pan gewch eich derbyn gyntaf yw prawf gwaed o'r enw prawf protein C-adweithiol (neu brawf CRP). Dylai eich meddyg ailadrodd y prawf hwn os nad ydych yn gwella neu os yw eich symptomau yn waeth ar ôl i chi fod yn cymryd gwrthfotigau am ddau neu dri diwrnod.

Fel arfer, ni ddylid cynnig triniaeth i chi gyda chyffur o'r enw glucocorticosteroid (sef steroid, fel y'i gelwir yn fwy cyffredin) oni bai bod ei angen arnoch ar gyfer cyflwr arall.

Beth i'w ddisgwyl ar ôl i chi ddechrau cymryd eich gwrthfotigau

Dylai eich meddyg egluro i chi y dylai eich symptomau ddechrau gwella ar ôl i chi gymryd gwrthfotigau, ond y bydd rhai pobl yn gwella'n gyflymach nag eraill ac y gall hyn ddibynnu ar ba mor ddifrifol yw eich niwmonia.

Dylech ddisgwyl ar ôl:

- un wythnos, y bydd eich twymyn wedi gwella
- pedair wythnos, y bydd eich brest yn teimlo'n well a byddwch yn cynhyrchu llai o fflem
- chwe wythnos, y byddwch yn pesychu llai ac yn ei chael hi'n haws anadlu
- tri mis, y bydd y rhan fwyaf o'ch symptomau wedi mynd, ond gallech fod yn teimlo'n flinedig o hyd.

Ymhen chwe mis, dylech deimlo'n iawn eto.

Dywedwch wrth eich meddyg os credwch fod eich symptomau'n gwaethygu neu os nad ydynt yn gwella fel roeddech yn ei ddisgwyl.

Cyn i chi adael yr ysbyty

Os ydych yn derbyn gofal yn yr ysbyty, dylai eich meddyg neu nyrs gynnal rhai profion er mwyn helpu i benderfynu pryd y gallwch fynd adref.

Fel arfer, ni ddylech gael eich rhyddhau os ydych wedi cael dau neu fwy o'r problemau canlynol yn ystod y 24 awr ddiwethaf:

- tymheredd uchel
- curiad calon cyflym neu gyfradd anadlu gyflym
- lefel isel o ocsigen yn eich gwaed
- pwysedd gwaed isel
- dryswch
- anhawster bwyta heb help.

Gallai fod angen i chi aros yn yr ysbyty am gyfnod hwy hefyd os yw eich tymheredd dros 37.5°C.

Os byddwch yn datblygu niwmonia tra byddwch yn yr ysbyty

Os byddwch yn datblygu niwmonia tra byddwch yn yr ysbyty neu'n fuan ar ôl i chi gael eich rhyddhau, efallai y bydd y driniaeth ychydig yn wahanol. Y rheswm dros hyn yw bod y mathau o heintiau sy'n datblygu mewn ysbytai yn aml yn wahanol i'r rheini sy'n datblygu y tu allan i'r ysbyty.

Cwestiynau i'w gofyn am niwmonia

Gall y cwestiynau hyn eich helpu pan fyddwch yn siarad am eich niwmonia a'ch triniaeth gyda'ch meddyg neu nyrs.

Darganfod beth sy'n bod (diagnosis)

- A allwch ddweud mwy wrthyf am y profion neu'r ymchwiliadau rydych wedi'u cynnig i mi?
- Beth mae'r profion hyn yn ei olygu?
- Ble y cânt eu cynnal? A fydd angen i mi eu cael yn yr ysbyty?
- Pa mor hir y bydd yn ei gymryd i gael y canlyniadau?

Eich cyflwr

- A allwch ddweud mwy wrthyf am niwmonia?
- A yw niwmonia yn heintus ac, os felly, beth gallaf ei wneud er mwyn atal pobl eraill rhag ei ddal wrthyf? A allaf fynd i'r gwaith neu wneud gweithgareddau arferol?
- A oes unrhyw sefydliadau cymorth yn fy ardal leol?
- A allwch roi unrhyw wybodaeth i'm teulu neu ofalwyr?

Triniaeth

- A allwch ddweud wrthyf pam rydych wedi penderfynu cynnig y math penodol hwn o gyffur gwrthfotig i mi?
- Beth yw manteision ac anfanteision y driniaeth hon?
- Am ba hyd y bydd yn rhaid i mi ei gymryd?
- Sut y bydd yn fy helpu? Pa fath o welliannau y gallaf eu disgwyl?
- Faint o amser y bydd yn ei gymryd i mi deimlo'n well?
- A fydd y gwrthfotigau hyn yn achosi unrhyw sgil-effeithiau?
- A oes unrhyw driniaethau eraill ar gael i mi?
- A oes unrhyw wybodaeth arall am fy nhriniaeth y gallaf ei chael (fel taflen, DVD neu wefan y gallaf fynd iddi)?

Ar gyfer aelodau o'r teulu, ffrindiau neu ofalwyr

- Beth y gallaf/gallwn ei wneud i helpu a chefnogi'r unigolyn â niwmonia?
- A oes angen i mi gymryd unrhyw fesurau i osgoi dal niwmonia gan aelod o'r teulu neu ffrind?
- A oes unrhyw gymorth ychwanegol y gallaf i fel gofalwr/gallwn ni fel gofalwyr elwa ohono neu fod â hawl iddo?

Ar ôl eich triniaeth

- Pryd y dylwn ddechrau teimlo'n well a beth y dylwn ei wneud os na fyddaf yn dechrau teimlo'n well erbyn hynny?
- A oes unrhyw driniaethau gwahanol y gallwn roi cynnig arnynt?
- Os wyf wedi gorffen fy ngwrthfotigau ac nad wyf yn teimlo'n well, a ddylwn eu cymryd am gyfnod hirach?
- A wyf yn debygol o gael niwmonia eto?
- A ellir gwneud unrhyw beth i'w atal rhag dychwelyd?

Ffynonellau cyngor a chymorth

- [Sefydliad Prydeinig yr Ysgyfaint](#), 03000 030 555

Gallwch hefyd fynd i [NHS website](#) i gael rhagor o wybodaeth.

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

ISBN: 978-1-4731-0865-3