

Poen yn y frest

Tachwedd 2016

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 boen yn y frest a nodir yng nghanllaw NICE CG95.

Mae'r canllaw hwn yn diweddarar'r cyngor asesu a rhoi diagnosis o boen yn y frest a luniwyd gan NICE yn 2010.

A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?

Ydy, os ydych yn oedolyn â phoen yn y frest y credir ei fod yn gysylltiedig â'r galon. Mae'n cwmpasu'r profion a'r driniaeth y dylid eu cynnig i chi tra'n aros am ddiagnosis o'ch cyflwr.

Nid yw'n cwmpasu poen yn y frest y cawsoch ddiagnosis ar ei gyfer eisoes, na phoen yn y frest nad yw'n gysylltiedig â'r galon.

Poen yn y frest

Mae llawer o bethau a all achosi poen neu anesmwythder yn y frest, gan gynnwys camdreuliad neu boen yn y cyhyrau. Ond weithiau gall poen yn y frest fod yn arwydd o gyflwr mwy difrifol, megis clefyd coronaidd y galon. Mae clefyd coronaidd y galon yn gyflwr lle y bydd y pibellau gwaed yn y galon yn culhau neu'n cael eu rhwystro gan fraster yn cronni. Caiff y cyflenwad gwaed i'r galon ei leihau a gall hyn achosi angina sefydlog, angina ansefydlog neu drawiad ar y galon.

Bydd diagnosis a thriniaeth gyflym i bobl sydd â phoen yn y frest oherwydd clefyd coronaidd y galon yn helpu i atal marwolaeth a lleihau anabledd o ganlyniad i'r clefyd hwn.

Cwestiynau y gallech fod yn awyddus i'w gofyn am boen yn y frest

- Yn eich barn chi, beth sy'n achosi'r boen yn fy mrest?
- Ble y gallaf gael gwybodaeth ysgrifenedig am fy nghyflwr?

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, nyrsys ac aelodau o'r gwasanaeth ambiwlans.

Gweithio gyda chi

Dylai eich tîm gofal drafod eich poen yn y frest gyda chi. Dylai egluro unrhyw brofion, triniaethau a chymorth 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. Mae cwestiynau yn y wybodaeth hon 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 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.

Darganfod beth sy'n bod (diagnosis)

Os credwch nad yw eich gofal yn cyfateb i'r hyn a ddisgrifir yn y wybodaeth hon, siaradwch ag aelod o'ch tîm gofal iechyd yn y lle cyntaf.

Pan fyddwch yn gweld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am eich poen yn y frest (gall y person hwn fod yn feddyg teulu, aelod o'r gwasanaeth ambiwlans neu'n weithiwr gofal iechyd proffesiynol yn yr ysbyty), dylai ofyn a oes gennych boen yn y frest ar hyn o bryd, neu pryd oedd y tro diwethaf i chi gael poen yn y frest. Dylai ofyn i chi a ydych wedi cael symptomau eraill heblaw am y boen yn y frest ac a ydych wedi cael y symptomau hyn o'r blaen, neu wedi cael unrhyw ymchwiliad neu driniaeth ar eu cyfer, yn y gorffennol. Dylid hefyd eich asesu am unrhyw ffactorau risg cardiofasgwlaidd, megis a oes gennych bwysedd gwaed uchel neu a ydych yn smygu.

Os bydd y gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn credu bod gennych angina ansefydlog neu eich bod wedi cael trawiad ar y galon, dylid cynnig y gofal a'r ymchwiliadau a ddisgrifir yn [ymchwiliadau ar gyfer angina ansefydlog neu drawiad ar y galon](#) i chi. Os bydd yn credu bod gennych angina sefydlog, gweler y [profion a ddefnyddir i roi diagnosis o angina sefydlog](#) ar gyfer y gofal a'r ymchwiliadau y dylid eu cynnig i chi.

Os na chredir bod y boen yn y frest yn cael ei hachosi gan eich calon, dylid trafod gyda chi beth arall allai fod yn ei hachosi ac efallai yr ymchwilir i hyn.

Tra bod eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn darganfod beth sy'n bod, dylech gael y cyfle i drafod unrhyw bryderon sydd gennych am yr hyn sy'n achosi'r boen yn eich brest.

Ymchwiliadau ar gyfer angina ansefydlog neu drawiad ar y galon

Cyn gynted â phosibl, dylech gael:

- cyffuriau i leddfu'ch poen os oes angen (megis glyceryl trinitrad [GTN] neu opioid) a gwiriadau rheolaidd i sicrhau nad ydych mewn poen
- electrocardiogram (ECG) i ddangos sut mae eich calon yn gweithio (gall meddyg teulu neu aelod o'r gwasanaeth ambiwlans wneud hyn)
- un dos o aspirin er mwyn gwneud eich gwaed yn llai 'gludiog' ac yn llai tebygol o ffurfio clotiau gwaed (ni ddylech gael aspirin os oes gennych alergedd iddo)
- prawf i weld a oes angen ocsigen ychwanegol arnoch (dylid cynnig ocsigen ychwanegol i chi os oes ei angen arnoch).

Ni ddylai'r rhain eich rhwystro rhag cael eich cludo i'r ysbyty os oes angen i chi fynd yno.

Os oes gennych boen yn y frest ar hyn o bryd neu os oes gennych arwyddion o gymhlethdodau y mae angen ymchwilio iddynt ymhellach, efallai y bydd angen i chi fynd i'r ysbyty fel achos brys er mwyn cael profion a thriniaeth bellach. Bydd hyn yn dibynnu ar b'un a oes gennych boen yn y frest ar hyn o bryd a chanlyniadau eich ECG.

Ni ddylai fod angen i chi fynd i'r ysbyty fel achos brys os nad oes gennych boen yn y frest ar hyn o bryd a bod eich ECG yn normal, ond dylech gael asesiad yn yr ysbyty ar yr un diwrnod. Os cawsoch y boen yn eich brest fwy na 3 diwrnod yn ôl dylech gael asesiad, y gellir ei gynnal yn yr ysbyty. Os nad oes gennych boen yn eich brest ar hyn o bryd dylech hefyd gael cyngor ar beth i'w wneud os yw'n dychwelyd.

Yn ystod yr asesiad dylid gofyn i chi ddisgrifio eich poen ac unrhyw symptomau eraill. Gofynnir i chi hefyd a oes gennych unrhyw hanes o glefyd coronaidd y galon. Dylid nodi manylion ymchwiliadau neu driniaethau blaenorol rydych wedi eu cael ar gyfer symptomau tebyg o boen yn y frest. Dylid eich asesu hefyd am ffactorau risg cardiofasgwlaidd. Gyda'ch caniatâd, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gynnal archwiliad corfforol i archwilio eich calon, ac am unrhyw gymhlethdodau.

Efallai y cewch fwy nag un ECG. Dylid gwneud prawf gwaed er mwyn gweld a oes protein o'r enw troponin ynddo. Dylid mesur eich lefelau troponin eto mewn ail sampl gwaed 3 awr ar ôl y prawf cyntaf oni fydd y lefelau yn y sampl gyntaf yn normal a bod eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn credu bod y risg o gael trawiad ar y galon yn fach. Gall lefelau uwch o troponin fod yn arwydd eich bod wedi cael trawiad ar y galon, ond efallai eu bod yn uwch os oes gennych gyflyrau eraill.

Os oes gennych angina ansefydlog neu os ydych wedi cael trawiad ar y galon, bydd triniaeth briodol yn cael ei chynnig i chi.

Os nad yw'r canlyniadau'n glir, efallai y bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn gofyn am gael ailadrodd rhai o'r profion. Gallai hyn olygu aros yn yr ysbyty er mwyn arsylwi.

Weithiau gall prawf pelydr X o'r frest neu fath o sgan a elwir yn sgan CT y frest (tomograffi cyfrifiadurol) gael ei gynnal er mwyn gweld a oes gennych unrhyw gymhlethdodau sy'n deillio o angina ansefydlog neu drawiad ar y galon neu ai cyflyrau eraill sy'n achosi'r boen yn y frest.

Os bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn credu bod gennych angina sefydlog, gweler y [profion a ddefnyddir i roi diagnosis o angina sefydlog](#) ar gyfer y gofal a'r ymchwiliadau y dylid eu cynnig i chi.

Os nad yw'r boen yn eich brest yn gysylltiedig â'ch calon, ond bod gennych unrhyw ffactorau risg cardiofasgwlaidd, dylid cynnig cyngor i chi ac efallai y cynnigir triniaeth i chi er mwyn helpu i ostwng eich risg gardiofasgwlaidd.

Ymchwiliadau ar gyfer angina sefydlog

Efallai na fydd rhai profion yn addas i chi, yn dibynnu ar eich union amgylchiadau. Os oes gennych gwestiynau am y profion a'r opsiynau penodol sydd wedi eu cynnwys yn y wybodaeth hon, siaradwch ag aelod o'ch tîm gofal iechyd.

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, fel arfer eich meddyg teulu, ofyn i chi am y boen yn eich brest a symptomau cysylltiedig eraill sydd gennych nawr, ac unrhyw rai rydych wedi eu cael yn y gorffennol. Bydd hefyd am wybod a oes gennych hanes o glefyd coronaidd y galon. Byddwch hefyd yn cael eich holi am ffactorau risg cardiofasgwlaidd. Gyda'ch caniatâd, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich archwilio'n gorfforol. Mae hyn er mwyn gweld a oes unrhyw arwyddion o glefyd cardiofasgwlaidd arall, rhywbeth arall sy'n achosi angina sefydlog neu unrhyw resymau eraill am y boen yn eich brest.

Os bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn credu bod gennych angina sefydlog, bydd angen cynnal profion pellach i wneud diagnosis. Dylid cymryd electrocardiogram (ECG) cyn gynted â phosibl er mwyn gwirio eich calon. Dylid cynnig prawf hefyd o'r enw angiograffeg goronaidd CT (tomograffi cyfrifiadurol) (gweler [profion a ddefnyddir i roi diagnosis o angina sefydlog](#)) a phrawf gwaed er mwyn gweld a oes gennych unrhyw gyflyrau a allai waethygu'r angina, er enghraifft, anemia. Efallai y cynigir triniaeth i chi, sef aspirin (oni fyddwch eisoes yn ei gymryd yn rheolaidd neu os oes gennych alergedd iddo) tra bo profion pellach yn cael eu cynnal.

Os yw eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn credu ei bod yn annhebygol bod gennych angina sefydlog, dylai ystyried beth arall allai fod yn achosi'r boen yn eich brest. Efallai na fydd angen profion pellach arnoch, ond weithiau efallai y cewch brawf pelydr X, er enghraifft, er mwyn gweld beth sy'n bod.

Os nad yw'r boen yn eich brest yn gysylltiedig â'ch calon, ond bod gennych unrhyw ffactorau risg cardiofasgwlaidd, dylid cynnig cyngor i chi ac efallai y cynigir triniaeth i chi er mwyn helpu i ostwng eich risg gardiofasgwlaidd.

Profion a ddefnyddir i ganfod angina sefydlog

Defnyddir nifer o brofion i helpu i ganfod angina sefydlog. Dylid cynnig gwybodaeth i chi am risgiau a manteision y profion hyn.

Pa brofion a ddylai gael eu cynnig i mi er mwyn gweld

a oes gennyf angina sefydlog?

Argymhellir y profion canlynol yng nghanllawiau NICE, y gall rhai ohonynt for yn addas i chi. Dylid cynnig angiograffeg goronaidd CT i chi os yw eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn credu bod gennych angina sefydlog ac efallai y cynigir rhagor o'r profion canlynol i chi hefyd. Gallwch gael gwybodaeth fanylach gan y sefydliadau a restrwyd yn [ffynonellau cyngor a chymorth](#).

Mae **angiograffeg goronaidd CT** yn defnyddio math o belydr X a elwir yn sgan tomograffi cyfrifiadurol (CT). Caiff lliw ei chwistrellu i mewn i wythiennau unigolyn er mwyn dangos a yw'r rhydweiliau coronaidd wedi culhau neu wedi'u rhwystro.

Mae **angiograffieg goronaidd mewnwthiol** yn defnyddio pelydrau X i weld sut mae lliw (a elwir yn gyfrwng gwrthgyferbynnu) yn symud drwy'r rhydweiliau tuag at y galon. Mae hyn yn dangos a oes unrhyw rydweiliau sydd wedi culhau neu'n cael eu rhwystro. Mae'n fewnwthiol am ei bod yn golygu gosod tiwb mân, gwag a elwir yn gathetr drwy'r rhydweili yng nghoes neu fraich yr unigolyn ac i fyny i'r galon.

Mae **profion delweddu gweithredol** yn dangos sut mae'r galon yn gweithio dan straen. Gellir defnyddio gwahanol brofion yn dibynnu ar yr amgylchiadau a dewisiadau'r unigolyn.

Prawf yw **ECG ymarfer corff** sy'n dangos sut mae'r galon yn gweithio pan fo rhywun yn gwneud ymarfer corff (cerdded neu seiclo ar beiriant).

Ni ddylid cynnig angiograffeg goronaidd MR i chi er mwyn cafod angina sefydlog, sy'n fath o angiograffeg goronaidd sy'n defnyddio delweddu cyseinnedd magnetig (MR) i gynhyrchu lluniau o'r rhydweiliau coronaidd.

Os na chewch ddiagnosis o angina sefydlog, dylid ymchwilio i resymau eraill am y boen yn eich brest.

Cwestiynau y gallech fod yn awyddus i'w gofyn am brofion ar gyfer angina sefydlog

- A allaf gael rhagor o fanylion am y prawf rwy'n ei gael?
- Pam mae'r prawf hwn yn cael ei gynnig i mi?
- Beth mae'r prawf yn ei olygu? A oes unrhyw risgiau?
- Ble a phryd y caiff y prawf ei gynnal?
- Pa mor hir y bydd yn ei gymryd i gael canlyniadau'r prawf?
- A oes unrhyw beth arbennig sydd angen i mi ei wneud cyn y prawf, er enghraifft, a ddylwn barhau i gymryd fy meddyginiaeth?

Egluro'r termau

Anemia

Cyflwr lle nad oes gan rywun ddigon o gelloedd coch neu hemoglobin yn ei waed i gludo ocsigen o amgylch y corff. Hemoglobin yw'r sylwedd sy'n helpu i storio a chario ocsigen yng nghelloedd coch y gwaed. Mae pobl ag anemia yn aml yn teimlo'n benysgafn, yn fyr eu hanadl neu'n isel eu hysbryd.

Ffactorau risg cardiofasgwlaidd

Mae ffactorau risg cardiofasgwlaidd yn cynyddu'r risg y bydd unigolyn yn cael clefyd cardiofasgwlaidd. Ymhlith yr enghreifftiau mae pwysedd gwaed uchel, smygu, a chael lefelau uchel o fraster (megis colesterol) yn y gwaed.

Electrocardiogram (ECG)

Prawf sy'n mesur gweithgaredd trydanol yn y galon. Mae'n golygu gosod padiau (electrodau) ar y breichiau, y coesau, y frest a'r bongorff.

Trinitrad glyceryl (GTN)

Cyffur a ddefnyddir i leddfu neu atal angina. Fel arfer caiff ei roi fel chwistrell neu ar ffurf tabled.

Trawiadau ar y galon

Mae trawiadau ar y galon yn digwydd pan fydd rhwystr yn un o rydweliâu'r galon. Ni all gwaed gyrraedd rhan o'r galon, sy'n cael ei niweidio oherwydd diffyg ocsigen.

Opioid

Math o feddyginiaeth yw opioid a roddir i leddfu poen, er enghraifft, morffin. Fe'i rhoddir fel pigiad i mewn i'r wythien.

Angina sefydlog

Poen neu deimlad tynn yn y frest, a all ledu'n aml i'r genau, y cefn, yr ysgwyddau a'r breichiau. Fel arfer caiff pwl o angina ei achosi gan weithgaredd corfforol.

Troponin

Protein a gaiff ei ryddhau i'r gwaed pan niweidir cyhyr y galon.

Angina ansefydlog

Poen neu deimlad tynn yn y frest sy'n digwydd hyd yn oed os yw rhywun yn gorffwys neu'n gwneud rhywbeth nad yw'n golygu gwneud llawer o ymdrech. Efallai yr arferai'r angina fod yn sefydlog, ond mae wedi gwaethygu neu newid yn ddiweddar.

Ffynonellau cyngor a chymorth

- [Action Heart](#), 0138 429 2233
- [Cymdeithas Ffibriliad Atriaidd](#), 0178 986 7502
- [Sefydliad Prydeinig y Galon](#), 0300 330 3311
- [HEART UK – Yr Elusen Golesterol](#), 0345 450 5988
- [Cymdeithas y Frest, y Galon a Strôc Gogledd Iwerddon](#), 0289 032 0184

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

- [Cnawdnychiad myocardaidd \(aciwt\): diystyru'n gynnar gan ddefnyddio profion troponin sensitifrwydd uchel](#) (2014) canllawiau diagnosteg NICE DG15
- [Clefyd cardiofasgwlaidd: asesu a lleihau risg, gan gynnwys addasu lipidau](#) (2014) canllaw NICE CG181
- [Gorbwysedd mewn oedolion: diagnosis a rheolaeth](#) (2011) canllaw NICE CG127
- [Angina sefydlog: rheolaeth](#) (2011) canllaw NICE CG126
- [Angina ansefydlog a NSTEMI: rheolaeth gynnar](#) (2010) canllaw NICE CG94

ISBN: 978-1-4731-2305-2