NICE National Institute for Health and Care Excellence

Cerrig yn yr arennau a'r wretig asesu a rheoli

8 Ionawr 2019

Cerrig yn yr arennau: y gofal y dylech ei ddisgwyl

Bydd cerrig yn yr arennau'n effeithio ar tua 3 o bob 20 o ddynion a 2 o bob 20 o fenywod rywbryd yn ystod eu bywydau. Gallant fod yn eithriadol o boenus, ac os na chânt eu trin, gallant arwain at haint ar yr arennau neu atal yr arennau rhag gweithio'n gywir. Gall cerrig bach ddod allan yn naturiol yn yr wrin, ond mae'n bosibl y bydd yn rhaid chwalu cerrig mwy o faint neu eu tynnu drwy lawdriniaeth. Bydd hyd at hanner y bobl â cherrig yr arennau yn eu cael nhw eto o fewn 5 mlynedd.

Rydym am sicrhau y bydd y canllaw hwn yn gwneud gwahaniaeth i bobl â cherrig yr arennau drwy sicrhau'r canlynol:

- os byddwch yn dioddef poen difrifol a allai fod yn gerrig yr arennau, byddwch yn cael sgan – dylai hyn fod yn sgan CT, neu'n sgan uwchsain os ydych o dan 16 oed neu'n feichiog
- bod y meddygon yn gwybod am y ffyrdd gorau o reoli cerrig yn yr arennau o fathau a meintiau gwahanol a pha feddyginiaethau i'w rhoi ar gyfer y poen
- eich bod yn cael cyngor ar ddeiet a ffordd o fyw, a ffyrdd eraill y gallwch leihau eich risg o gael cerrig yn yr arennau eto.

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.

Dylent drafod y canlynol â chi:

- manteision ac anfanteision gadael y cerrig yn eich arennau os nad ydynt yn achosi unrhyw broblemau yn hytrach na'u trin ar unwaith
- newidiadau y gallwch eu gwneud, megis yfed mwy o ddŵr, rheolai eich pwysau a sicrhau nad yw eich deiet yn cynnwys llawer o halen

© NICE 2019. All rights reserved. Subject to Notice of rights.

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

Darllenwch ragor am wneud penderfyniadau am eich gofal.

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Ceir rhagor o wybodaeth am gerrig yn yr arennau ar wefan y GIG

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

- Kidney Care UK, 01420 541424
- Elusen Clefyd yr Arennau Amlgodennog, 0300 111 1234

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

Er mwyn rhannu profiad am ofal a gawsoch, cysylltwch â'ch tîm Gwarchod Iechyd lleol

Lluniwyd y canllaw hwn ar y cyd â phobl y mae cerrig yn yr arennau 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: 978-1-4731-3191-0

© NICE 2019. All rights reserved. Subject to Notice of rights.