

# Clefyd brasterog yr iau/afu nad yw'n gysylltiedig ag alcohol (NAFLD): asesu a rheoli

6 Gorffennaf 2016

## Clefyd brasterog yr iau/afu nad yw'n gysylltiedig ag alcohol – y gofal y dylech ei ddisgwyl

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r gofal y mae NICE wedi dweud sy'n gweithio orau i bobl sydd â chlefyd brasterog yr iau/afu nad yw'n gysylltiedig ag alcohol (NAFLD), neu y gallai fod ganddynt. Mae'n cynnwys plant (rhwng blwydd oed ac 16 oed), pobl ifanc (16 i 18 oed) ac oedolion (18 oed a throsodd). Bydd yn eich helpu chi, eich teulu a'ch gofaluwr i wybod beth i'w ddisgwyl gan wasanaethau iechyd a gofal.

Dylai eich tîm gofal iechyd wybod beth mae NICE wedi'i ddweud yn ei ganllaw ar NAFLD. Siaradwch â'ch meddyg os nad ydych yn teimlo eich bod yn derbyn y gofal y mae NICE wedi dweud y dylech ei gael.

### ***Pam bod hyn yn bwysig i chi?***

Nod NICE yw helpu pobl i dderbyn y gofal gorau ni waeth pwy ydynt na ble maent yn byw. Nod y canllaw yw:

- helpu meddygon i ddeall pwy sydd fwyaf tebygol o gael NAFLD
- gwneud yn siŵr eich bod yn cael archwiliadau rheolaidd os bydd angen
- gwneud yn siŵr bod meddygon yn esbonio pa driniaethau sydd ar gael i chi.

### **Beth yw NAFLD?**

Croniad o fraster yn yr iau/afu yw NAFLD. Mae gan tua 2 i 3 o bob 10 person y cyflwr hwn. Gall hyd yn oed plant ifanc gael NAFLD. Yn y rhan fwyaf o bobl nid yw'n niweidiol, ond weithiau gall waethygu, gan achosi'r iau/afu i greithio (ffibrosis). Mewn nifer fach o bobl, gall arwain at sirosis (creithiau datblygedig ar yr iau/afu). Gall hyn achosi i'r iau/afu roi'r gorau i weithio'n gyfan gwbl.

Gall cael NAFLD eich gwneud yn fwy tebygol o ddatblygu diabetes, pwysedd gwaed uchel neu glefyd yr arenau. Os oes gennych ddiabetes eisoes, mae NAFLD yn golygu eich bod yn fwy tebygol o gael problemau gyda'ch calon.

## **Canfod a oes gennych NAFLD**

Caiff NAFLD ei weld yn aml ymhlith pobl sydd â diabetes neu sydd â syndrom metabolaid (cyfuniad o gyflyrau cysylltiedig gan gynnwys pwysedd gwaed uchel a gordewdra). Os bydd meddyg o'r farn y gallai fod gennych NAFLD dylai ofyn i chi am eich arferion yfed er mwyn diystyru clefyd yr iau/afu sy'n gysylltiedig ag alcohol yn gyntaf. Efallai na fydd profion gwaed arferol sy'n edrych ar iechyd cyffredinol eich iau/afu yn canfod NAFLD.

Mae'r rhan fwyaf o oedolion yn darganfod bod ganddynt NAFLD pan fyddant yn cael prawf ar gyfer rhywbeth arall.

## ***Canfod a oes gan blant a phobl ifanc NAFLD***

Dylai plant a phobl ifanc sydd yn fwy tebygol o fod â NAFLD gael sgan uwchsain ar yr iau/afu. Mae hyn yn cynnwys plant a phobl ifanc sydd â diabetes math 2 neu syndrom metabolaid. Os bydd sgan yn dangos nad oes ganddynt NAFLD dylent gael sgan arall bob 3 mlynedd.

Dylai plant yr amheuir bod ganddynt NAFLD weld meddyg sy'n arbenigo mewn cyflyrau ar yr iau/afu.

## **Beth sy'n digwydd os oes gennyf NAFLD?**

Gall colli pwysau a gwneud mwy o ymarfer corff helpu pobl sydd â NAFLD. Mae llawer o bobl yn gweld y gall y newidiadau syml hyn helpu i wella NAFLD neu ei rwystro rhag gwaethygu.

Nid yw alcohol yn achosi NAFLD ond gall yfed ei wneud yn waeth. Mae hyn yn golygu ei bod yn bwysig aros o fewn canllawiau unedau alcohol y llywodraeth.

## ***Alla i barhau i gymryd statinau os oes gennyf NAFLD?***

Os ydych yn cymryd statinau dylech barhau i'w cymryd oni bai bod eich meddyg yn dweud wrthyfych am roi'r gorau iddi. Mae hyn oherwydd er nad oes unrhyw dystiolaeth

eu bod yn gallu trin NAFLD maent yn helpu gyda chyflyrau eraill y gallai fod gan bob sydd â NAFLD megis diabetes. Nid oes unrhyw dystiolaeth bod pobl sydd â NAFLD yn fwy tebygol o gael problemau prin iawn gyda'r iau/afu sy'n ymwneud a statinau na phobl eraill.

### ***Pa mor aml y dylid archwilio fy iau/afu ar gyfer creithiau?***

Mae NAFLD yn datblygu'n araf ac mae'n anodd dweud afiechyd iau/afu pwy fydd yn gwaethygu. Mae hyn yn golygu y bydd yn rhaid i chi gael archwiliadau i weld a oes creithiau ar eich iau/afu. Bydd y rhain yn digwydd pob 3 blynedd i oedolion a phob 2 flynedd i blant a phobl ifanc. Ym mhob un o'r archwiliadau hyn dylech gael gwybodaeth am newidiadau y gallwch eu gwneud i'ch ffordd o fyw i atal eich iau/afu rhag datblygu creithiau.

### ***Beth sy'n digwydd os bydd fy iau/afu yn datblygu creithiau?***

Dylai oedolion a phobl ifanc sydd â chreithiau ar yr iau/afu weld meddyg sy'n arbenigo mewn cyflyrau ar yr iau/afu. Dylai pob plentyn sydd â NAFLD fod o dan ofal arbenigwr. Dylai pobl dros 16 oed sydd â chreithiau ar yr iau/afu gael eu monitro am sirosis – gallwch ddarllen mwy am hyn yn [sirosis](#) gwybodaeth i'r cyhoedd.

Efallai y gall yr arbenigwr dechrau triniaeth i chi neu'ch plentyn a all helpu. Gall y triniaethau hyn ond gael eu dechrau gan feddygon sy'n arbenigo yn yr iau/afu. Dylai pobl sy'n cymryd y triniaethau hyn gael eu profi ar ôl 2 flynedd i wneud yn siŵr bod y triniaethau yn helpu.

## **Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd**

Dylech fod yn rhan o bob penderfyniad am eich gofal fel y gallwch gytuno ar ba driniaethau sy'n debygol o fod fwyaf addas i chi neu'ch plentyn. Dylai eich tîm gofal iechyd eich cynnwys drwy wneud y canlynol:

- siarad â chi a gwrando arnoch fel eu bod yn deall beth sy'n bwysig i chi
- rhoi'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch fel y gallwch wneud penderfyniad
- esbonio pam eu bod yn meddwl na fydd rhywbeth sy'n cael ei grybwyll yma yn gweithio i chi, a thrafod opsiynau eraill y gallech roi cynnig arnynt

- rhoi manylion rhywun yn eich tîm gofal y gallwch gysylltu â nhw os bydd gennych unrhyw gwestiynau.

Mae rhagor o wybodaeth am sut y dylech fod yn rhan o'ch gofal eich hun ar ein [gwefan](#).

## **Cwestiynau y gallech chi neu eich plentyn eu gofyn**

### ***NAFLD***

- Beth sy'n achosi NAFLD?
- Ar ba gam mae fy NAFLD? A oes creithiau wedi dechrau datblygu ar fy iau/afu?
- Beth fydd yn digwydd os bydd fy NAFLD yn gwaethygu? Sut y byddaf yn gwybod os bydd yn gwaethygu?
- A oes rhywbeth y gallaf ei wneud er mwyn ei atal rhag gwaethygu?
- Pa symptomau mae NAFLD yn eu hachosi? Beth gallaf ei wneud er mwyn helpu i'w lleddfu?
- A yw'n rhedeg yn y teulu?
- A oes cyflyrau eraill yn gysylltiedig â NAFLD?

### ***Profion***

- Pa brofion y bydd eu hangen arnaf?
- Beth y maent yn ei olygu?
- Beth yw'r risgiau?
- A fydd y profion yn brifo?
- Am ba hyd y bydd angen i mi aros i gael y canlyniadau?

### ***Ynglŷn â'ch triniaeth***

- A oes unrhyw feddyginiaethau y gallaf eu cymryd?
- A oes angen i mi barhau i gymryd fy meddyginiaethau hyd yn oed pan fyddaf yn teimlo'n iach?
- A oes unrhyw feddyginiaethau na allaf eu cymryd?
- Beth yw risgiau a manteision y driniaeth rydych wedi'i chynnig i mi?
- A oes unrhyw dreialon clinigol y gallaf gymryd rhan ynddynt?
- Pa mor aml bydd angen i mi gael archwiliadau meddygol?

## ***Ffynonellau gwybodaeth a chymorth***

- A allwch roi ychydig o wybodaeth i fynd gyda mi?
- A allwch fy rhoi mewn cysylltiad â gwasanaethau a fydd yn fy helpu i golli pwysau neu wneud mwy o ymarfer corff?

## **Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?**

- Ymddiriedolaeth yr Iau/Afu Prydain, 0800 6527330  
[www.britishlivertrust.org.uk](http://www.britishlivertrust.org.uk)
- Sefydliad Clefyd yr Afu mewn Plant, 0121 2123839  
[www.childliverfoundation.org](http://www.childliverfoundation.org)
- Liver4Life, 0800 0743494  
[www.liver4life.org.uk](http://www.liver4life.org.uk)
- Tudalennau bwyta'n iach NHS Choices  
[www.nhs.uk/livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx](http://www.nhs.uk/livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx)

Gallwch hefyd fynd i wefan [NHS Choices](http://www.nhs.uk) i gael rhagor o wybodaeth am [NAFLD](http://www.naflid.org).

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

## **Beth yw canllawiau NICE?**

Mae NICE yn rhoi cyngor i staff sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Mae ein canllawiau yn eu helpu i roi'r gofal gorau i bobl sydd â chyflyrau ac anghenion gwahanol. Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl sydd wedi cael eu heffeithio gan NAFLD a staff sy'n ei drin. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael. Gallwch ddarllen y [canllaw](#) a ysgrifennwyd ar gyfer pobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd a gofal.

ISBN: 978-1-4731-2099-0