

Hydroseffalws pwysedd normal – cwestiynau cyffredin



Beth yw hydroseffalws 'pwysedd normal'? A yw'n wahanol i fathau eraill o hydroseffalws?

Achosir hydroseffalws pwysedd normal - normal pressure hydrocephalus (NPH) gan ormodedd o hylif serebro-sbinal- cerebro-spinal fluid (CSF) yn yr ymennydd. Mae symptomau NPH yn cynnwys llai o symudedd, ychydig o dementia ac weithiau, anymataliaeth wrinol. Mae'r CSF yn cronni yn fwy araf nac mewn ffurfiau eraill o hydroseffalws, ac mae'r fentriglau (y gofodau lle y gwneir yr hylif) yn ehangu'n araf er mwyn gwneud lle iddo, ond gall hyn ddal i niweidio meinwe'r ymennydd cyfagos. Fodd bynnag, mae'r dechreuad araf yn golygu nad yw pobl â NPH yn cael yr un symptomau o bwysedd mewn creuanol sydd gan blant a phobl ifanc â hydroseffalws, sef pen tost, chwydu, cyfog, amhariadau ar y golwg neu ffitiau.

Pam yr enw hydroseffalws 'pwysedd normal'?

Daw'r enw hydroseffalws 'pwysedd normal' (NPH) oherwydd roedd gan y tri pherson cyntaf a ddisgrifiwyd gyda'r cyflwr (gan Hakim ac Adams yn 1965) CSF bwysedd normal, er bod fentriglau eu hymenyddiau wedi'u hehangu.

A yw hydroseffalws yn effeithio ar bobl o oed neu ryw benodol?

Mae'r tebygrwydd o ddatblygu hydroseffalws pwysedd normal yn cynyddu ychydig ag oed, felly mae fel arfer yn effeithio ar bobl dros 50 oed. Ymddengys ei fod yn effeithio i'r un graddau ar ddynion a menywod.

Nawr bod gen i siynt wedi'i osod, a fydd fy nghyflwr yn gwaethygu?

Na fydd – bydd cael siynt yn rheoli eich NPH. Ni fydd, fodd bynnag, yn atal y cyflyrau hynny sy'n rhan normal o heneiddio.

A fydd angen newid fy siynt ymhen amser?

Os bydd eich siynt yn camweithio bydd angen ei newid. Os bydd popeth yn mynd yn ôl y disgwyl, dylai eich siynt bara hyd oes i chi.

A yw NPH yn cael ei etifeddu?

Nac ydy.

Beth yw canlyniadau tymor byr, canolig a hir dymor NPH?

Ymddengys mai'r brif broblem yw diffyg hyder wrth gerdded - yn enwedig os ydych wedi syrthio yn y gorffennol. Mae rhai pobl yn ei chael yn anodd cofio sgiliau yr oeddent wedi'u dysgu yn y gorffennol

W: shinecharity.org.uk • E: Wales@shinecharity.org.uk • T: 07789 616416



SHINE – Spina bifida • Hydrocephalus • Information • Networking • Equality
Shine, 42 Park Road, Peterborough, PE1 2UQ
www.shinecharity.org.uk • firstcontact@shinecharity.org.uk • 01733 555988
Registered Charity No. 249338 • VAT number 135 6056 23



megis cael hyd i'r ffordd o gwmpas ardal neu ddarllen map. Fodd bynnag, gydag ymarfer, dylai'r sgiliau hyn ddychwelyd i raddau. Weithiau mae'n ddefnyddiol cael asesiad gyda niwroseicolegwr â diddordeb arbennig mewn NPH. Bydd eich Meddyg Teulu yn gallu rhoi cyngor i chi ar hyn. Gallai hefyd fod angen addasu eich siynt, ond ni fydd angen hynny ar bawb.

Pa gyfyngiadau a allwn ddiodef ohonynt?

Efallai y byddwch yn llawer mwy blinedig nag y byddech yn disgwyl. Weithiau mae pobl yn profi iselder wrth ymdopi â chyflwr hir dymor, felly siaradwch â'ch Meddyg Teulu os ydych yn teimlo'n isel am gyfnod hir.

Pa mor aml y dylwn i weld y llawfeddyg niwrolegol?

Mae'r rhan fwyaf o lawfeddygon niwrolegol yn gweld eu cleifion â NPH unwaith neu ddwy ar ôl i'r siynt gael ei osod. Wedi hynny cewch eich rhyddhau, fwy na thebyg, a'ch cyngori i weld eich Meddyg Teulu os ydych yn cael unrhyw broblemau. Yna yn dibynnu ar y broblem, gallai eich Meddyg Teulu eich ailgyfeirio yn ôl i'r llawfeddyg niwrolegol.

Ar wahân i siynt, a oes unrhyw ddatrysiadau meddygol a/neu lawfeddygol eraill ar gael i drin NPH?

Siynt y mae modd ei raglennu yw'r driniaeth o'r radd flaenaf ar gyfer NPH. Nid yw treialon gyda'r cyffur acetazolamide wedi bod yn llwyddiannus iawn, ac mae'r meddyginiaethau sydd ar gael ar hyn o bryd yn cael eu defnyddio ar gyfer pobl nad ydynt yn gallu cael llawdriniaeth.

Beth ddylwn i'w wneud os yw'n ymddangos bod fy nghyflwr yn gwaethygu?

Dylai eich siynt atal eich cyflwr rhag gwaethygu, felly os ydych yn cael anhawster cynyddol wrth gerdded, gallai fod yn arwydd bod angen addasu eich siynt. Ewch at eich Meddyg Teulu, ac fe ddylai eich ailgyfeirio yn ôl i'ch llawfeddyg niwrolegol. Fodd bynnag, gallai eich Meddyg Teulu fod yn fwy cyfarwydd â'r arwyddion cyffredin o broblemau â siyntiau a welir mewn pobl â ffurfiau eraill ar hydroseffalws (pen tost, chwydu, cyfog, amhariadau ar y golwg, ffitiau), felly efallai na fydd yn ymwybodol mai dirywiad graddol mewn cerdded yw'r arwydd allweddol bod angen addasu siynt gyda NPH.

Mae'r llenyddiaeth am NPH yn sôn am ddementia fel symptom - a ydw i'n fwy tebygol o brofi hyn hyd yn oed os ydw i wedi cael fy nhrin gyda siynt?

Dementia yw un o'r symptomau a ddylai arwain eich meddyg i ystyried diagnosis o NPH. Bydd cael siynt wedi'i osod fel arfer yn atal colli cof, ac yn aml hefyd yr ymddygiadau mwy eithafol a welir mewn rhai pobl ag NPH.

A oes yna bethau y gallaf eu gwneud i wella fy ngherdded?

Parhewch i gerdded! Cofiwch yr hen ymadrodd 'defnyddiwch neu fe'i collwch'. Mae rhai pobl yn ei chael yn ddefnyddiol defnyddio campfa - gall rhaglen o gerdded ysgafn a pheth ymarferion i'r coesau helpu. Os ydych yn cael problemau symud, gofynnwch i'r Meddyg Teulu eich ailgyfeirio i ffisiotherapydd.

A oes yna bethau y gallaf eu gwneud i wella fy nghof?

Meddyliwch am eich cof fel rhan arall ohonoch y mae angen arno ymarfer, felly mae gwneud y pethau yr ydych yn eu mwynhau megis croeseiriau, chwarae cardiau, darllen llyfrau a phapurau yn gallu helpu. Mae Joanna Iddon, seicolegydd â diddordeb mewn hydroseffalws, wedi cyd-ysgrifennu llyfr o'r enw 'Memory Booster Workout' gyda llawer o syniadau da. Cadwch lyfr nodiadau gyda chi ac ysgrifennwch bopeth y mae angen i chi ei gofio ynddo. Defnyddiwch nodiadau gludiog i'ch atgoffa am bethau.

Rwy'n aml yn cerdded fel petawn yn feddw – a yw hyn yn gyffredin?

Mae rhai pobl â NPH yn gwyrto wrth gerdded, yn aml pan fyddant wedi blino, neu o dan bwysau. Os ydych yn profi hyn drwy'r amser, ewch at eich Meddyg Teulu, gan efallai y bydd angen addasu eich siynt. Fodd bynnag, i rai pobl â NPH, yn enwedig os oedd eu symudedd eisoes yn wael, efallai mai cerdded yn y modd hwn yw'r gorau y gallant ei wneud.

Rwy' wedi clywed rhai pobl â NPH yn dweud bod newidiadau mewn pwysedd atmosfferig yn effeithio arnyh nhw, neu fod lleuad lawn yn effeithio arnyh nhw. A yw hyn yn gyffredin?

Yn ôl y sôn, mae pobl â phob math o hydroseffalws yn adrodd am sensitifrwydd i newidiadau mewn pwysedd atmosfferig, o bennau tost i allu rhagweld stormydd. Nid yw'n ymddangos bod unrhyw eglurhad gwyddonol i gefnogi hyn, nac i awgrymu bod y lleuad yn effeithio ar bobl. Mae rhai menywod iau (cyn cyrraedd diwedd y mislif) yn profi pennau tost neu feigrin cylchol, a hynny cyn y mislif fel arfer.

Weithiau, fel arfer gyda'r nos, rwy'n clywed sŵn y môr yn fy nghlustiau, yn debyg i roi cragen fôr fawr dros eich clust. A yw hyn oherwydd fy siynt?

Mae pobl â siyntiau yn aml yn adrodd am glywed synau "swsial" y maen nhw'n tybio ei fod yn arwydd bod y siynt yn gwagio'n gywir. Mae achos wedi codi o rywun gyda chlefyd Meniere (clefyd y glust fewnol sy'n achosi pendro a chfyg) a NPH yn adrodd am y synau (o'r enw hyperacusis) pan oedd y siynt wedi'i osod â phwysedd agoriadol uchel, gyda'r synau'n lleihau wrth i'r pwysedd gael ei ostwng (adroddwyd o Genefa 2009). Fodd bynnag, nid yw'n ymddangos bod rheswm gwyddonol dros hyn na bod ymchwil wedi'i nodi chwaith.

A alla i fynd drwy'r sganiwr mewn maes awyr?

Mae siyntiau modern y mae modd eu rhaglennu wedi'u dylunio i wrthsefyll sganwyr MRI felly, mewn theori, ni ddylai sganwyr mewn meysydd awyr effeithio arnynt. Ond mae llawer o adroddiadau o siyntiau yn cael eu hail-raglennu'n anfwriadol, felly'r peth gorau yw bod yn ofalus ac osgoi sganwyr mewn meysydd awyr. Dylech ddangos eich Cerdyn Rhybudd Siynt (ar gael oddi wrth SHINE ar 01733 555988), a dilyn y canllawiau i bobl â rheoliaduron y galon.

A allaf i liwio fy ngwallt?

Gallwch, fe allwch chi liwio neu 'byrmio' eich gwallt fel arfer ar ôl i graith y siynt wella. A gallwch eistedd o dan y sychwyr hen ffasiwn heb unrhyw broblemau.

Ar ba gam ar ôl i'r NPH ddechrau y dylwn i roi gwybod i'r Awdurdod Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau ac, os felly, a fyddan nhw yn bendant yn dileu fy nhrwydded?

Bydd angen i chi roi gwybod i'r Awdurdod Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau cyn gynted ag y cewch ddiagnosis a chael dyddiad ar gyfer eich llawdriniaeth. Ni fyddwch yn cael gyrru am chwe mis o leiaf, ar ôl cael gosod eich siynt. Cysylltwch â'r Awdurdod eto chwe mis ar ôl eich llawdriniaeth, gan y bydd angen iddynt ofyn i'ch llawfeddyg niwrolegol gadarnhau eich bod yn ddigon iach i yrru (h.y. nad ydych wedi cael unrhyw ffitiau nac wedi llewygu). Os bydd angen diwygio pen uchaf eich siynt (y rhan yn eich ymennydd), bydd angen i chi roi gwybod i'r Awdurdod. Ni fydd angen i chi ddweud wrthyn nhw os ydych yn cael pwysedd eich siynt wedi'i addasu yn unig.

Pa gwmnïau yswiriant teithio a allaf fynd atynt?

Bydd angen i chi edrych o gwmpas, gan fod cwmnïau yn tueddu i gynyddu eu prisiau os byddai'n rhaid iddynt dalu am ddiwygio siynt.



THE MILLENNIUM STADIUM
CHARITABLE TRUST
YMDIRIEDOLAETH ELUSENNOL
STADIWM Y MILLENIWM

W: shinecharity.org.uk • E: Wales@shinecharity.org.uk • T: 07789 616416



SHINE – Spina bifida • Hydrocephalus • Information • Networking • Equality
Shine, 42 Park Road, Peterborough, PE1 2UQ
www.shinecharity.org.uk • firstcontact@shinecharity.org.uk • 01733 555988
Registered Charity No. 249338 • VAT number 135 6056 23

