

Gofalu amdanoch chi'ch hun gyda spina bifida



Cyflwyniad

Mae llawer o bobl yr ydym yn siarad â hwy sy'n byw gyda spina bifida nad ydynt yn gweld arbenigwyr yn rheolaidd i wirio eu hiechyd.

Ysgrifennwyd y canllaw hwn i'ch helpu i osgoi rhai o'r problemau iechyd cyffredin sy'n gysylltiedig â spina bifida, ac i'ch helpu i wybod beth i ofyn i'ch Meddyg Teulu ei wneud.

Mae pobl â spina bifida yn aml yn cael problemau gyda'r arennau, y croen a'r meinweoedd, a'r esgyrn a'r cymalau, a'r cynharaf y maent yn cael eu hadnabod a'u trin, gorau oll yw'r rhagolygon hir dymor.

Sut mae gofalu am fy arennau?

Yfwch

Yfwch lawer o ddŵr, tua 2 litr y dydd oni bai bod eich meddyg yn dweud fel arall wrthoch chi.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gyfarwydd â'r symptomau ac ewch i weld eich Meddyg Teulu ar unwaith os oes haint wrin arnoch. Gallai'r symptomau gynnwys y canlynol:

- tymheredd uchel
- dryswch
- pen tost
- wrin cymylog
- wrin ag arogl cryf (efallai fel pysgod)
- teimlad anhwylyd cyffredinol
- poen cefn

Os ydych yn dal i ddefnyddio eich pledren, dylech gael eich monitro gan Wrolegydd yn enwedig os ydych yn dioddef o amllder (yr angen i basio dŵr yn aml), brys (mae'r angen i basio dŵr yn taro'n sydyn), neu heintiau'r llwybr wrinol.

Gallai'r ffordd y mae eich pledren yn gweithio newid dros y blynyddoedd, a gall pwysedd uchel sy'n datblygu yn eich pledren niweidio eich arennau. Gall heintiau'r llwybr wrinol fod yn arwydd nad yw eich pledren yn gwagio'n llwyr, a gall amllder a brys olygu bod eich pledren yn dynn ac yn gweithio 'dan bwysedd uchel'.

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



Gall hyn gael ei drin, felly gofynnwch i'ch Meddyg Teulu eich cyfeirio at Wrolegydd, hyd yn oed os nad ydych yn dioddef o anymataliaeth, neu eich bod yn hapus gyda'ch dull o reoli eich pledren.

Yn yr un modd, gall coluddyn sydd wedi'i orlwytho stopio eich pledren a'ch arenau rhag gweithio'n gywir. Gall dulliau fel gwagio â llaw arwain at orlwytho cronig gydag ysgarthion, felly ystyriwch ddulliau eraill a allai roi gwell ansawdd bywyd i chi yn ogystal â helpu eich arenau.

Profion ar gyfer iechyd yr arenau

Cofiwch atgoffa eich Meddyg Teulu i wneud Cyfrif Gwaed Llawn (yn cynnwys eich creatinin) bob blwyddyn. Bydd sgan o'r arenau bob 2-3 blynedd yn helpu hefyd. Os ydych yn datblygu clefyd cronig yr arenau, dylai eich Meddyg Teulu eich cyfeirio at Neffrolegydd.

Gwnewch yn siŵr bod eich pwysau gwaed yn cael ei brofi o leiaf unwaith y flwyddyn. Mae pwysau gwaed uchel yn symptom o glefyd yr arenau a gall niweidio eich arenau. Peidiwch â bwyta mwy na 6 gram o halen y dydd a gofynnwch am gyngor meddygol am faint o halen y dylech ei fwyta os yw eich arenau wedi'u niweidio. Mae rheoli faint o halen yr ydych yn ei fwyta yn helpu i gadw eich pwysau gwaed yn normal.

Pan fyddwch yn cyrraedd pedwar deg oed, dylech gael prawf diabetes bob blwyddyn. Mae canfod diabetes mor gynnar â phosibl yn helpu i ddiogelu eich iechyd yn gyffredinol. Mae diabetes nad yw'n cael ei drin yn gwaethygu namau ar yr arenau.

Sut y gallaf ofalu am fy nghroen a'm meinweoedd?

Mae llawer o bobl â spina bifida yn colli teimlad yn eu traed, coesau neu ben-ôl. Gall briwiau, llosgiadau neu ddoluriau gwasgu ddigwydd heb i chi sylwi, gan fod teimlo poen fel arfer yn rhoi gwybod i ni am niwed ar gam cynnar. Gall heintiau ddigwydd mewn manau sydd wedi'u niweidio, gan y gall y cylchrediad fod yn wael, ac oherwydd y diffyg teimlad. Gall pobl nad ydynt yn gallu symud cystal hefyd ddioddef o lymff edema, pan mae'r meinweoedd yn chwyddo (fel arfer yn eu coesau a'u traed), sy'n lleihau'r cylchrediad ymhellach, ac yn ymestyn y croen.

Traed

Ewch i weld podiatrydd/chiroprodydd yn rheolaidd i gael torri ewinedd eich traed a thynnu croen caled os oes gennych ddiffyg teimlad neu gylchrediad gwael yn eich traed. Defnyddiwch eli i feddalau'r traed a lleithydd ar eich coesau i atal cracio gan y gall bacteria fynd i mewn i'r corff yn y modd hwn. Os yw eich croen yn sych iawn defnyddiwch eli dyfrllyd yn lle sebon wrth ymolchi. Sychwch yn ofalus rhwng bysedd eich traed a thriniwch darwden y traed ar unwaith. Mae eli a chwistrellau ar gael o fferyllfeydd ac archfarchnadoedd mawr.

Doluriau gwasgu (a elwir hefyd yn ddoluriau gwely, neu wlsarau decubitus)

aloedd o groen sydd wedi torri a meinweoedd oddi tanynt sydd wedi cael eu niweidio gan bwysau yw doluriau gwasgu, a elwir hefyd yn ddoluriau gwely, neu wlsarau decubitus. Mae pwysau (sef eistedd yn yr un lle am rhy hir) yn atal gwaed i'r ardal, felly mae diffyg ocsigen yn y meinweoedd, ac mae tocsinau yn cronni, sy'n achosi i gelloedd y croen a'r meinweoedd i farw. Efallai na fydd pobl â spina bifida yn teimlo'r niwed hwn oherwydd diffyg teimlad yn rhannau o'r corff.

Gwnewch yn siŵr bod gennych esgidiau o ansawdd da sy'n ffitio'n dda nad ydynt yn achosi marciau coch ar eich traed. Efallai y byddwch am ofyn i'r Meddyg Teulu eich cyfeirio at ganolfan orthoteg i gael esgidiau wedi'u gwneud yn arbennig i chi. Mae'r mathau sydd ar gael yn llawer gwell nag yr oeddent yn y gorffennol!

Gwnewch yn siŵr bod gennych gadair olwyn sy'n ffitio'n dda gyda chlustog sy'n atal neu'n lleihau pwysau. Defnyddiwch eich platiau traed bob amser i gynnal eich traed a stopio eich coesau rhag 'hongian i lawr', sy'n wael i'r cylchrediad. Gwiriwch nad yw'ch cadair olwyn yn gadael marciau coch ar eich coesau neu'ch corff.

Newidiwch eich osgo o ran eistedd yn aml yn ystod y dydd, a dylai fod gennych gadair gartref i eistedd ynnddi yn lle eich cadair olwyn. Ceisiwch dreulio rhan o bob dydd heb roi pwysau ar eich pen-ôl.

Gwiriwch eich croen yn rheolaidd am ddoluriau pwysau gan ddefnyddio drych i weld ardaloedd o'ch corff na fydddech yn gallu eu gweld fel arall. Talwch sylw manwl i ardaloedd o'r croen lle ychydig o deimlad yn unig sydd gennych, neu ddim teimlad o gwbl.

Pan fyddwch yn gweld ardal o groen coch dywedwch wrth eich Meddyg Teulu ar unwaith. Peidiwch ag aros i weld os yw'n gwella ar ei ben ei hun. Os cânt eu gadael heb eu trin, gallant gymryd llawer mwy o amser i wella. Os yw eich croen yn torri i lawr, gwnewch yn siŵr bod eich gweithwyr iechyd proffesiynol yn edrych ar y rhesymau pam ei fod wedi digwydd, yn hytrach na gosod cadachau yn unig. Bydd bwyta deiet gyda phrotein ychwanegol yn bwysig er mwyn gwella.

Os ydych yn gwybod eich bod yn mynd i mewn i'r ysbyty rhowch wybod iddynt ymlaen llaw os ydych mewn perygl o gael doluriau gwasgu, er mwyn iddynt gael yr offer cywir yn barod i chi, felly matras sy'n atal pwysau.

Llid yr isgroen

Haint ar y croen yw llid yr isgroen sy'n gallu digwydd ar unrhyw ran o'r corff. Os oes gennych groen sych ar eich coesau, os oes gennych gylchrediad neu deimlad gwael ac nid ydych yn ymwybodol eich bod wedi cael briw neu wneud niwed i'r croen gallech fod yn fwy tebygol o gael llid yr isgroen. Gall lymff edema eich gwneud yn fwy tebygol o gael llid yr isgroen hefyd.

Mae llid yr isgroen yn achosi i'r ardal o'r croen yr effeithiwyd arni fynd yn goch, yn boeth, chwyddo a mynd yn boenus. Mae'r symptomau yn cynnwys:

- cyfog
- crynu
- swigod
- pen tost
- teimlad di-hwyl cyffredinol

Ewch i weld eich Meddyg Teulu cyn gynted â phosib os ydych yn credu bod llid yr isgroen arnoch, oherwydd gorau po gynted y byddwch yn dechrau ar driniaeth gyda gwrthfotig.

Lymff edema

Chwyddo yw lymff edema, sy'n digwydd yn aml yn y coesau ac mae o ganlyniad i hylif yn ymgasglu yn y meinweoedd o dan y croen. Gall hyn olygu bod tuedd gennych i gael llid yr isgroen a'r croen yn torri i lawr a gall amharu ar annibyniaeth, gan fod eich coesau yn drwm ac yn anodd eu symud. Gofynnwch i'ch Meddyg Teulu drefnu triniaeth gyda hosanau neu offer pwysedd, sy'n effeithiol iawn.

Sut Y Gallaf Ofalu Am Fy Nghymalau?

Symudedd

Gwnewch yn siŵr bod gennych gadair olwyn sy'n ffitio'n dda sy'n briodol ar gyfer eich anghenion a chlustog dda. Gofynnwch am gyngor gan y gwasanaeth cadeiriau olwyn leol ac os ydych yn prynu cadair olwyn drwy ddefnyddio'r systemau talebau, ewch at gyflenwr da a all roi cyngor i chi am ba gadair fydd orau i chi. Treuliwch amser yn ymchwilio i'r holl opsiynau sydd gennych. Pa faint ddylai'r olwynion fod, yn y blaen ac yn y cefn? A yw'r sedd ar yr uchder iawn i gymharu â'r olwynion er mwyn i chi ddefnyddio cyn lleied o ymdrech â phosib i wthio eich hun?

Os byddwch yn cael pinnau bach, neu wendid yn eich dwylo, efallai bydd angen i chi ystyried cael cadair wedi'i phweru yn barhaol neu am ran o'r amser, gan y gall defnydd ailadroddus fel gwthio cadair â llaw achosi niwed dros amser i'r gwddf a'r ysgwyddau. Gall cadw'r rhain mewn cyflwr da olygu bod eich dwylo yn parhau i symud gan eich helpu i fod yn annibynnol.

Gofynnwch am asesiad ffisiotherapi i wneud yn siŵr eich bod yn gwthio'n effeithiol, ac i sicrhau eich bod yn cynnal osgo da. Meddyliwch am roi dolenni gwthio ar eich cadair olwyn er mwyn i rywun arall helpu eich gwthio am ran o'r amser, i arbed straen ar eich cymalau.

Os ydych yn defnyddio cadair wedi'i phweru a'ch bod yn colli teimlad yn eich llaw neu eich bysedd, siaradwch gyda'r Meddyg Teulu gan efallai bod y nerf wlnaöl eich penelin wedi'i gywasgu a gellir atal hyn gyda theclyn cynnal.

Os ydych yn defnyddio ffyn baglau gwnewch yn siŵr eu bod o hyd sefydlog yn hytrach na rhai y gellir eu haddasu gan y bydd hyn yn atal straen ar eich cymalau. Os ydych yn teimlo y byddai ffon neu gymorth symudedd arall yn help, gofynnwch am asesiad i wneud yn siŵr eich bod yn cael y math mwyaf addas, wedi'i fesur yn gywir i chi. Os yw un o'ch coesau yn hirach na'r llall meddyliwch am declyn i godi'ch esgid er mwyn osgoi straen gormodol ar eich cluniau a'r pengliniau. Gofynnwch i'ch Meddyg Teulu eich cyfeirio at Orthotydd.

Os yw sblintiau wedi'u hargymell i chi defnyddiwch nhw pan fyddwch yn cerdded er mwyn osgoi straen ychwanegol ar eich cymalau.

Straen

Mae rhai pobl sydd â'r opsiwn yn ei chael yn ddefnyddiol amrywio eu dull o symudedd drwy ddefnyddio cymorth cerdded neu gadair olwyn yn dibynnu ar yr amgylchiadau. Bydd hyn yn amrywio'r straen ar y cyhyrau a'r cymalau. Gallai pobl nad ydynt erioed wedi defnyddio cadair olwyn ystyried ei fod yn werth defnyddio un weithiau ar gyfer pellterau hir. Gallai hyn ddiogelu eich gallu i gerdded drwy roi llai o straen ar eich cefn.

Peidiwch â rhoi straen ychwanegol ar eich cefn drwy godi pwysau trwm neu letchwith. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud ymarfer corff a'ch bod yn symud digon i gadw'n ystwyth.

Mae madruddyn clwm yn digwydd pan fydd madruddyn y cefn yn mynd yn sownd i waelod colofn y madruddyn. Fel arfer mae madruddyn y cefn yn symud yn rhydd i fyny colofn y madruddyn wrth i chi dyfu. Nid yw madruddyn clwm yn symud gan ei fod wedi'i dynnu'n dynn. Gall hyn leihau llif y gwaed a gall niwed drwy draul ddigwydd i fadruddyn y cefn dros amser a all leihau symudedd.

Os byddwch yn sylwi bod eich symudedd yn lleihau o ganlyniad i wendid cynyddol yn y cyhyrau yna gofynnwch i'ch Meddyg Teulu i'ch cyfeirio at lawfeddyg niwrolegol.

Poen

Os ydych mewn poen, gofynnwch am gyngor meddygol yn hytrach na threfnu eich meddyginiaeth eich hun. Mae gwahanol fathau o driniaethau poen yn dibynnu ar y math o boen sydd gennych. Dylid edrych ar symptomau newydd bob tro, felly ewch i weld eich Meddyg Teulu i ddechrau. Weithiau mae modd trin yr hyn sy'n achosi'r boen, ac weithiau nad oes modd ei drin; gall poeni am pam mae gennych boen wneud iddo deimlo'n waeth.

Os ydych mewn poen, gofynnwch am gyngor meddygol yn hytrach na threfnu eich meddyginiaeth eich hun. Mae gwahanol fathau o driniaethau poen yn dibynnu ar y math o boen sydd gennych. Dylid edrych ar symptomau newydd bob tro, felly ewch i weld eich Meddyg Teulu i ddechrau. Weithiau mae modd trin yr hyn sy'n achosi'r boen, ac weithiau nad oes modd ei drin; gall poeni am pam mae gennych boen wneud iddo deimlo'n waeth.

Os yw'r boen yn parhau, gofynnwch i'ch Meddyg Teulu eich cyfeirio at glinig poen, lle mae llawer o driniaethau ategol ar gael yn aml yn ogystal â meddyginiaeth. Os oes gennych broblemau gyda'r arennau, gwnewch yn siŵr bod eich meddyg yn ymwybodol o hyn cyn ysgrifennu presgripsiwn i chi, a gallwch wirio gyda'r fferylllydd hefyd pan fyddwch yn casglu'r meddyginiaethau.

Osteoporosis

Mae ein hesgyrn yn tyfu yn ystod plentyndod ac yn cynyddu o ran dwysedd a chryfder pan fyddwn yn oedolion. Mae ymarfer corff sy'n cynnal y pwysau, fel cerdded neu sgipio, yn helpu hyn i ddigwydd. Mae osteoporosis yn golygu bod yr esgyrn yn teneuo ac yn gwanhau, a all arwain at yr esgyrn yn torri yn hawdd iawn. Gallai pobl â spina bifida nad ydynt yn cynnal eu pwysau fod yn dueddol o gael osteoporosis.

Ceisiwch atal osteoporosis drwy gael diet da sy'n cynnwys calsiwm a fitamin D (sydd i'w cael mewn llaeth, wyau a physgod olewog) a cheisiwch gynnal eich pwysau bob dydd os allwch wneud hynny'n ddiogel. Gofynnwch i'ch Meddyg Teulu ystyried gwneud gwiriad dwysedd esgyrn, yn enwedig os nad ydych yn gallu symud, neu'n fenyw sydd wedi bod drwy ddiwedd y mislif.

Sut y gallaf ofalu am fy iechyd yn gyffredinol?

Gall gadw at bwysau iach fod yn her os yw eich symudedd wedi'i gyfyngu, ond mae'n bwysig ar gyfer eich iechyd a'ch annibyniaeth tymor hir.

Gall bwyta diet da, sy'n isel mewn siwgr, halen a braster ac yn uchel mewn llysiau, ffrwythau, grawn cyfan a ffa leihau'r posibilrwydd o ddatblygu diabetes, a phwysau gwaed uchel, a'i wneud yn haws rheoli eich awch am fwyd (a'ch pwysau).

Pwysau

Ceisiwch gadw at bwysau iach. Os ydych yn fyr neu os oes gennych grymedd y cefn, gallwch ddefnyddio lled eich breichiau agored fel mesur i gyfrifo eich indecs màs y corff.

Os oes llai o swmp cyhyrau gennych oherwydd eich spina bifida bydd angen dipyn llai o galoriau arnoch hyd yn oed wrth orffwys. Gallai fod angen ar bobl sy'n defnyddio cadeiriau olwyn hanner y calorïau sydd eu hangen ar berson cyfartalog hyd yn oed gyda'r un lefel o weithgarwch. Bydd angen llai o galoriau ar bobl â phroblemau symudedd hefyd.

Gallai defnyddio plât bach eich helpu i fwyta llai. Bwytwch ddigonedd o lysiau – mae'r rhai wedi'u rhewi yn iawn. Dylai eich dogn o gig neu bysgod fod yn faint pecyn o gardiau yn unig. Peidiwch â chadw llawer o fwydydd sy'n uchel mewn braster neu siwgr yn y tŷ – os ydych am gael rhywbeth, ewch allan a phrynwch un yn unig. Ceisiwch osgoi siwgr lle y bo'n bosib, yn cynnwys sudd ffrwythau wedi'i wneud o hylif dwys.

Os yw pobl eraill yn paratoi eich prydau, rhowch wybod iddyn nhw sut ydych am i'ch bwyd gael ei goginio, er enghraifft os ydych am ei gael wedi'i grilio yn hytrach na'i ffrïo. Coginiwch mewn sypiau a rhewi dognau o fwyd; mae hyn yn well i chi na phrydau parod.

Os byddwch yn cynyddu eich cyhyrau gallai hyn helpu gyda'ch pwysau. Gofynnwch am gyngor gan hyfforddwr ffitrwydd, yn enwedig y rheini sy'n gweithio gyda phobl â phroblemau symudedd er mwyn i chi ddiogelu eich esgyrn a'ch cymalau.

Gwnewch ymarfer corff bob dydd os oes modd. Ceisiwch ddod o hyd i gampfa gyda hyfforddiant ac offer sy'n addas i gadeiriau olwyn. Gallwch brynu ddisgiau amlbwrpas digidol ar gyfer ymarferion y gallwch eu gwneud wrth eistedd o siopau ar-lein fel Amazon, er mwyn i chi allu ymarfer gartref.

Alcohol

Dim ond fel braster y mae modd storio calorïau o alcohol, felly ceisiwch beidio ag yfed ar y rhan fwyaf o ddyddiau. Yn ogystal â bod yn wael i'ch iechyd meddwl, gall gormod o alcohol ei wneud yn anodd rheoli eich pwysau, a gall gyflymu teneuo'r esgyrn (osteoporosis).

Fitamin D

Yn y DU mae tua 50% o bobl wen a 90% o bobl o liw yn dioddef o ddiffyg Fitamin D. Gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw eich lefelau o Fitamin D yn ddigon uchel yn ystod misoedd tywyll y gaeaf. Mae Fitamin D yn hanfodol er mwyn cadw esgyrn yn gryf a gallai helpu i atal iselder a chlefyd y galon. Mae 90% o fitamin D yn cael ei wneud gan y croen pan fydd yr haul yn tywynnu arno. Fodd bynnag rhwng mis Hydref a mis Ebrill nid yw'r haul yn ddigon cryf yn y Deyrnas Unedig i greu'r effaith hon. Gallai pobl â spina bifida, sy'n ei chael yn anodd mynd y tu allan bob dydd, fod mewn perygl penodol o ddiffyg fitamin D.

Ychwanegwch at eich lefelau gyda physgod olewog a bwydydd gyda fitaminau ychwanegol fel cynnyrch llaeth a grawnfwydydd. Pan fydd y tywydd yn gynhesach ceisiwch fynd allan am hanner awr y dydd, gan osgoi haul cryf canol dydd a llosgi. Gofynnwch i'ch Meddyg Teulu wirio eich lefelau Fitamin D. Os oes gennych nam ar yr arenau efallai byd angen presgripsiwn arnoch am Fitamin D gweithredol.

Byddwch yn ymwybodol o'ch amgylchedd

Mae negeseuon o'r corff am eich amgylchedd yn cael eu cludo i'r ymennydd drwy fadruddyn y cefn; rydym ond yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd pan fydd y neges yn cyrraedd yr ymennydd. Os yw madruddyn eich cefn wedi'i niweidio a'ch bod wedi colli'r teimlad mewn rhan rhannau o'ch corff mae angen i chi gael yr wybodaeth hon mewn ffyrdd eraill. Er enghraifft a ydych yn boeth neu'n oer, a yw eich cadair yn gyfforddus, a yw eich esgidiau yn gyfforddus, a ydych yn eistedd ar rywbeth poeth fel rheiddiadur neu botel dŵr poeth? Gwiriwch gyda'ch llaw nad yw eich bath neu gawod yn rhy boeth cyn rhoi eich traed i mewn. Peidiwch byth â rhoi eich gwely ger y rheiddiadur neu gysgu gyda photel dŵr poeth yn y gwely.

Rheoli'r Coluddyn

Mae'n bwysig i sicrhau nad ydych yn rhwym a bod eich ysgarthion yn gadarn ac yn frown. Os ydych yn profi ysgarthion caled, neu'n mynd i'r tŷ bach llai na phob tri diwrnod, dylech weld eich Meddyg Teulu.

Gall coluddyn sydd wedi'i orlwytho arwain at niwed i'r arenau, heintiau'r llwybr wrinol, a gall achosi rhwystr yn y coluddyn, sy'n achos brys a allai beryglu eich bywyd. Mae achosion o 'orlifo' (pyliau o ddolur rhydd sydyn nad oes modd eu rheoli) yn cael eu hachosi gan orlwytho cronig a chânt eu trin drwy glirio'r coluddyn. Gall deiet da, systemau dyfrhau/golchi allan a charthyddion a roddir gan eich meddyg helpu.

Brechiadau

Gallai pobl â spina bifida fod yn fwy tueddol i gael problemau gyda'r frest neu anadlu os yw eu cefn yn grymedd, gan y gall hyn atal y frest rhag chwyddo'n llawn wrth anadlu. Mae'n bwysig osgoi ffliw a niwmonia os yn bosibl. Siaradwch gyda'ch meddyg am chwistrelliad yn erbyn niwmonia, a mynnwch frechiad ffliw yn yr hydref.

Torgest lengigol

Gall spina bifida arwain at fwllch yn y diaffram (dalen o feinwe rhwng y frest a'r abdomen sy'n rheoli'r anadlu). Mae hyn yn caniatáu i ran o'r stumog godi i mewn i'r frest, a chywasgu'r ysgyfaint. Os ydych yn brin o anadl a/neu yn dioddef o chwydu parhaus ewch i weld eich Meddyg Teulu, gan efallai mai torgest lengigol yw'r broblem.

SUT Y GALLAF OFALU AM FY NGHALON?

Diffyg anadl wrth gysgu

Mae Diffyg anadl wrth gysgu yn gyflwr a all amharu ar yr anadlu wrth gysgu, ac mae'n eithaf cyffredin mewn pobl â spina bifida. Mae symptomau'n cynnwys:

- chwyrnu/dal eich anadl wrth gysgu
- tagu am anadl wrth gysgu
- deffro ar y rhan fwyaf o ddiwrnodau gyda llwnc tost
- teimlo'n flinedig ar y rhan fwyaf o ddiwrnodau yn ystod y dydd.

Os ydych yn credu y gallai fod gennych ddiffyg anadl wrth gysgu ewch at eich Meddyg Teulu gan fod profion a thriniaethau syml ar gael. Mae'n bwysig cael triniaeth, gan y gall niweidio eich calon yn y tymor hir, yn ogystal ag achosi lymff edema a magu pwysau. Gall teimlo'n flinedig effeithio ar ansawdd eich bywyd hefyd, drwy amharu ar eich gallu i weithio, gyrru'n ofalus neu ofalu amdanoch chi'ch hun.

Colesterol

Mynnwch brawf colesterol blynyddol. Gall ffordd o fyw eisteddog a bod dros bwysau arwain at lefelau colesterol uwch ac atherosclerosis sef caledu'r rhydweliâu. Os yw lefel eich colesterol yn uchel gallai eich Meddyg Teulu roi statinau i chi i ddiogelu eich calon a'ch rhydweliâu.

Pwysau Gwaed

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cael prawf pwysau gwaed o leiaf unwaith y flwyddyn. Gall pwysau gwaed uchel niweidio eich calon a'ch rhydweliâu gan achosi problemau gyda'r galon a strôc. Os yw eich pwysau gwaed yn uchel gallai eich Meddyg Teulu roi tabledi i chi er mwyn lleihau hyn, gan ddiogelu eich calon, rhydweliâu a'ch arennau.

Sut gallaf ofalu am fy iechyd meddwl?

Weithiau mae pobl â spina bifida a hydroseffalws yn dioddef o bryder ac iselder i raddau mwy helaeth na phobl heb y cyflyrau hynny. Bydd gofalu amdanoch chi eich hun yn gyffredinol, drwy fwyta deiet da ac amrywiol, heb ormod o siwgr neu fraster, gwneud ymarfer corff bob dydd, a chadw at drefn o godi yn y bore a chysgu gyda'r nos yn helpu.

Gall teimlo'n gysglyd ac yn flinedig drwy'r amser fod yn arwydd o iselder, ond gall hefyd fod yn arwydd o ddiffyg anadl wrth gysgu, felly ewch i weld eich Meddyg Teulu. Dewiswch weithgaredd tawel ar gyfer gyda'r hwyr – gall leihau pryder, a dylai eich helpu i gysgu.

Cynlluniwch eich diwrnod, a gwnewch yn siŵr eich bod yn gadael y tŷ bob dydd os oes modd. Trefnwch eich bod yn cwrdd â theulu a ffrindiau neu'n siarad â nhw, a gwneud y pethau yr ydych yn eu mwynhau.

Efallai hefyd y byddai'n helpu i osod 'nodau' i chi eich hun o bryd i'w gilydd. Ceisiwch ddewis rhywbeth 'cyraeddadwy ond heriol', gyda therfyn amser. Gofynnwch i rywun am help os oes angen, i'ch cadw ar y trywydd iawn.

Mae rhai pobl yn teimlo bod helpu eraill, efallai drwy waith gwirfoddol, yn codi eu hunan-barch, ac yn helpu i ganolbwyntio llai ar eu hanawsterau eu hunain.

Gall gweithgareddau fel darllen helpu i roi ffocws i'ch meddwl, a gall gwrando ar gerddoriaeth helpu - gall cerddoriaeth 'pop' fywiog helpu i godi eich hwyliau, a gallai cerddoriaeth fwy ysgafn eich helpu i ymlacio. Gallai gwyllo disg amlbwrpas digidol doniol neu raglen gomedi ar y teledu hefyd helpu i wella eich hwyliau.

Gallai eraill o'ch cwmpas awgrymu bod eich hwyliau'n wael neu eich bod yn ymddangos yn bryderus er nad ydych yn teimlo'n wahanol. Mae rhai problemau iechyd meddwl yn anodd i chi eu hadnabod eich hun, felly mae'n werth gwrando ar sylwadau pobl eraill. Mae'r un peth yn wir am y defnydd o alcohol. Efallai nad ydych chi'n credu eich bod yn yfed gormod neu'n rhy aml, ond gallai eich teulu fynegi eu pryderon. Gall alcohol gynyddu iselder, ac effeithio ar y cof.

Weithiau gall fod yn help i siarad gyda rhywun yr ydych yn ymddiried ynddynt am eich pryderon gan y gallent eich helpu i roi gwell persbectif ar bethau. Hefyd, os gallwch adnabod rhywbeth sy'n eich gwneud yn drist, efallai y gallech gael cyngor ar sut i ddatrys y broblem.

Dywedwch wrth eich Meddyg Teulu ar unwaith os ydych yn credu eich bod yn isel neu'n bryderus. Mae therapïau siarad ar gael yn ogystal â meddyginiaeth.



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

