

- Os yw eich symptomau'n waeth yn y nos, ceisiwch godi pen eich gwely 10 i 20 cm (4 i 8 modfedd) gan ddefnyddio blociau o dan goesau'r gwely
- Stopiwch neu lleihewch faint o alcohol rydych yn ei yfed. Peidiwch ag yfed mwy na 14 uned yr wythnos yn rheolaidd. Os ydych chi'n yfed gymaint â hyn, mae'n well ei wasgaru'n gyfartal ar draws 3 neu fwy o ddiwrnodau. Os ydych yn teimlo bod gennych broblem gydag alcohol, siaradwch â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.
- Rhowch y gorau i ysmegu. Trafodwch ffyrdd i roi'r gorau i ysmegu gyda gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, neu ffoniwch "Helpa Fi i Stopio" am ddim ar 0800 085 2219.

### **C** Beth ddylwn ei wneud os caf broblemau?

**A** Dylech siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:

- os nad yw eich symptomau'n gwella, neu eu bod yn gwaethygu
- os ydych yn chwydu, yn arbennig os yw'n cynnwys gwaed neu ddeunydd sy'n edrych fel gronynnau coffi
- os yw eich carthion yn dywyll a gludiog
- os yw llyncu'n anodd neu'n boenus
- os byddwch yn colli pwysau heb esboniad.

**Ceisiwch sylw meddygol ar frys** os cewch boen yn y frest sy'n gwaethygu gyda neu wedi ymarfer corff, neu boen sy'n mynd i mewn i'ch gê'n neu'ch ysgwydd chwith - gan y gall y math hwn o boen fod yn arwydd o broblemau'r galon.

I'w lenwi gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol:

Enw'r PPI a stopiwyd:	<input type="text"/>
Meddyginiaethau a roddwyd i reoli symptomau (os yn berthnasol):	<input type="text"/>
Enw'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol:	<input type="text"/>
Rhif cyswllt:	<input type="text"/>

## GWYBODAETH I GLEIFION

### STOPIO EICH ATALWYR PWMP PROTON (PPI)

#### Beth yw PPI?

Grŵp o feddyginiaethau a ddefnyddir i leihau faint o asid y mae eich stumog yn ei greu yw PPI, neu atalwyr pwmp proton. Drwy ostwng lefel yr asid, gallant helpu i liniaru symptomau ac atal niwed.

#### Byddwch wedi derbyn un o'r PPI canlynol:

- esomeprazole
- omeprazole
- rabeprazole
- lansoprazole
- pantoprazole

### **C** Pam fy mod yn cymryd PPI?

**A** Bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn siarad â chi ynglŷn â pham y gallai PPI fod yn ddefnyddiol ac am faint o amser y dylech ei gymryd. Bydd hyn yn dibynnu ar pam eich bod yn ei gymryd, oherwydd gellir defnyddio PPI am lawer o wahanol resymau.

### **C** Am faint ddylwn i gymryd fy PPI?

**A** I ddechrau, efallai y rhoddir PPI i chi am 4 wythnos. Os bydd eich symptomau'n parhau yna efallai y rhoddir cwrs 4 wythnos arall i chi.

Bydd llawer o bobl yn teimlo bod eu symptomau'n well wedi 4 i 8 wythnos o gymryd PPI. Wedi hyn dylech stopio cymryd y PPI.

## **C** Pam ddylwn i stopio fy nhriniaeth PPI?

**A** Bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wedi penderfynu nad oes angen i chi gymryd PPI mwyach. Bydd hyn yn helpu i atal unrhyw sgîl-ffeithiau y gellir eu hachosi gyda thriniaeth PPI hirdymor. Mae sgîl-ffeithiau nas dymunir triniaeth PPI yn cynnwys perygl cynyddol o doresgyrn, heintiau a lefelau isel o fagnesiwm.

Os nad ydych chi'n siŵr pam fod eich PPI yn cael ei stopio, neu os hoffech drafod hyn ymhellach, yna holwch weithiwr gofal iechyd proffesiynol. Dylech ond bod yn cymryd PPI yn hirdymor os oes angen penodol, y bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol wedi'i drafod gyda chi.

## **C** Sut fyddaf yn stopio fy PPI?

**A** Fel arfer bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn argymhell un o dri opsiwn ar gyfer stopio eich PPI. Y rhain yw:

### **1. Stopio cymryd y PPI**

Efallai y cynghorir chi i stopio cymryd eich PPI, naill ai ar unwaith neu pan fydd eich cyflenwad presennol yn dod i ben, a chymryd gwrthasid a/neu alginad os byddwch yn dal i gael symptomau. Mae gwrthasid yn niwtraleiddio'r asid yn eich stumog, ac mae alginad yn atal asid rhag llifo i'ch oesoffagws (pibell fwyd).

### **2. Cymryd PPI dim ond pan fo angen**

Efallai y cynghorir chi i gymryd eich PPI dim ond pan gewch symptomau. Pan fydd y symptomau'n lleddfu (yn aml ar ôl ychydig ddyddiau) byddwch yn peidio cymryd y PPI.

### **3. Lleihau dos PPI**

Os ydych wedi bod yn cymryd eich PPI am nifer o fisoedd, ac yn enwedig os ydych wedi bod yn cymryd dos uchel, efallai y bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn lleihau eich dos PPI am ychydig wythnosau cyn ei stopio'n llwyr.

## **C** Beth os bydd fy symptomau'n dychwelyd?

**A** Mae rhai pobl yn gweld bod eu symptomau'n dychwelyd a'u bod hefyd fel petaent yn waeth na chyn iddynt ddechrau ar y driniaeth pan fyddant yn stopio cymryd eu PPI. Mae hyn yn digwydd oherwydd os byddwch yn cymryd PPI am fwy nag ychydig wythnosau bydd eich stumog yn ceisio cynyddu ei gallu i greu asid. Golyga hyn y gallai'r lefelau asid yn eich stumog fod yn uwch na chyn i chi ddechrau eich triniaeth am ychydig amser ar ôl chi stopio cymryd eich PPI.

Efallai y bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn rhoi gwrthasid a/neu alginad i chi. Os bydd angen, gall y rhain helpu i reoli eich symptomau hyd nes y bydd eich lefelau asid yn dychwelyd i'r lefel arferol. Neu efallai y cewch feddyginiaeth a elwir yn wrthweithydd derbynnnydd H<sub>2</sub>, megis ranitidine, sy'n gweithio mewn modd tebyg i PPI ond gyda llai o sgîl-ffeithiau hirdymor.

Os cewch symptomau pan fyddwch yn stopio cymryd eich PPI, ac nad ydych wedi cael cynnig unrhyw feddyginiaeth arall, neu eich bod yn meddwl nad yw'r feddyginiaeth a roddwyd i chi yn gweithio, dylech siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Weithiau gall symptomau dychwelyd, o bosibl ar ôl nifer o fisoedd. Os digwydd hyn dylech siarad â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

## **C** Beth allaf i ei wneud i helpu?

**A** Cyngor ffordd o fyw ar gyfer helpu â symptomau:

- Cadwch at bwysau iach.
- Osgowch fwydydd a diodydd sy'n gwaethygu eich symptomau, megis bwydydd sbeislyd neu frasterog, siocled, coffi, diodydd cola, sudd oren.
- Bwytwch brydau ar adegau rheolaidd.
- Osgowch brydau mawr neu hwyr ac osgowch blygu drosodd neu orwedd i lawr yn syth ar ôl bwyta.
- Osgowch feddyginiaethau a allai waethygu eich symptomau, er enghraifft rhai cyffuriau lladd poen. Gofynnwch i weithiwr gofal iechyd proffesiynol pa feddyginiaethau sydd orau i chi eu cymryd.