

A **STHMA:** Mae asthma'n gyflwr cyffredin sy'n achosi pesychu, gwichian, tyndra yn y frest a cholli gwynt. Mae rhan fwyaf y bobl sy'n dioddef gydag asthma yn byw bywydau normal. Weithiau (yn anaml iawn) gall pwl difrifol o asthma achosi marwolaeth.

Gall amryw o bethau beri i'r symptomau ymddangos. Mae'r rhain yn cynnwys heintiau fel annwyd a ffliw, pethau fel llwch, mwg sigarêts a llidau cemegol, ymarfer corff yn yr oerfel ac emosiynau fel teimlo dan bwysau.



Bydd triniaeth, ynghyd â chael gwared ar y pethau sy'n achosi'r symptomau, yn lleihau difrifoldeb ac amllder y pyliau o asthma.

BETH I'W WNEUD:

- Rhowch y claf i eistedd (nid gorwedd)
- Anogwch y claf i anadlu'n araf ac yn rheolaidd
- Gwnewch yn siŵr bod y claf yn defnyddio ei anadlydd (*inhaler*). Os nad yw'r symptomau'n cilio, dywedwch wrth y claf gymryd un gwynt ar yr anadlydd pob munud am 5 munud.

- Os nad yw'r symptomau'n cilio ar ôl 5 munud, ffoniwch am ambiwlans.

E **PILEPSI A FFITIAU:** Mae yna nifer o bethau a all achosi i berson gael ffit. Mae enghreifftiau'n cynnwys epilepsi, diffyg ocsigen i'r ymennydd, anaf i'r pen o ganlyniad i dymheredd y corff yn mynd yn rhy uchel (mae hyn yn gyffredin mewn babanod a phlant ifanc).

BETH I'W WNEUD:

- Symudwch y claf oddi wrth unrhyw beth a allai achosi anaf iddo, fel pethau poeth neu finio.
- Rhowch glustog neu rywbeth tebyg o dan ben y claf.
- Llaciwch ddillad sy'n dynn o amgylch gwddf y claf.
- Ar ôl i'r confylsiwn ddod i ben, trowch y claf ar ei ochr.
- Peidiwch â cheisio rhwystro'r claf yn ystod y ffit.



- Peidiwch â rhoi unrhyw beth yng ngheg y claf yn ystod y ffit.
- Ffoniwch ambiwlans os:



- Mai dyma'r tro cyntaf i'r claf gael ffit
- Os yw'r claf wedi anafu ei hun
- Os yw'r ffit yn para mwy na phum munud
- Os yw'r claf yn cael cyfres o ffitiau
- Ar ôl ffit efallai y bydd y claf yn ffwndrus neu'n gysglyd iawn. Os felly, dylai swyddog cymorth cyntaf aros gyda'r claf am o leiaf hanner awr er mwyn:
 - Gwneud yn siŵr bod y claf wedi dod ato ei hun yn gyfan gwbl
 - Gwneud yn siŵr bod y claf yn mynd adref yn ddiogel (h.y. ddim yn gyrru car) i ofal rywun arall ac yn rhoi gwybod i'w feddyg teulu am y digwyddiad.

GWYBODAETH AM IECHYD

LLID YR YMENNYDD: Firysau a bacteria yw'r germau cyffredin

sy'n achosi llid yr ymennydd. Mae llawer o facteria gwahanol yn gallu achosi llid yr ymennydd, meningococcal yw'r un mwyaf cyffredin a gall



hefyd achosi gwenwyno'r gwaed (*septicaemia*). Mae llid yr ymennydd a gwenwyno'r gwaed yn anodd eu gweld ar y dechrau, wrth fod yr arwyddion ar symptomau'n gallu bod yn debyg i'r ffliw.

Symptomau:

- Llid yr ymennydd: Twymyn (*fever*), cur pen difrifol, chwydu, methu dioddef goleuadau llachar, cric yn y gwar, poen yn y cyhyrau, eisiau cysgu.
- Gwenwyno'r gwaed: Twymyn, dwylo a thraed oer, chwydu, poen difrifol yn y cyhyrau, smotiau neu frech (sydd ddim yn pylu wrth wneud y prawf gwydr a phwyo'n gadarn ar y croen), poen stumog a dolur rhydd. Gall y symptomau ymddangos mewn unrhyw drefn ac efallai na fydd rhai ohonyn nhw'n ymddangos o gwbl.



BETH I'W WNEUD:

Mae twymyn gyda smotiau neu frech yn fater brys ac mae angen triniaeth feddygol mewn adran ddamweiniau ysbyty.

GWYBODAETH AM IECHYD

FLIW: Mae'r firws ffliw yn lledaenu trwy gyffwrdd ag arwynebau wedi eu heintio neu trwy rywun heintus yn pesychu neu'n tisian yn agos at bobl eraill. Os ydych wedi bod mewn cyswllt â rhywun heintus, nid oes angen i chi gadw draw oddi wrth bobl eraill oni bai eich bod yn datblygu'r symptomau. Bwriad y cyngor isod yw ei gwneud yn haws i chi adnabod symptomau ffliw.



Symptomau:

- *Tymheredd y Corff:* Twymyn (gwres 38C+), teimlo'n oer.
- *Resbiradol:* Peswch sydyn, tisian, dolur gwddf.
- *Poen:* Cur pen, poen yn yr aelodau, poen yn y cyhyrau.
- *Symptomau Eraill:* Colli awydd am fwyd, blinder.



BETH I'W WNEUD:

Cynghorir pobl gyda symptomau ffliw moch i aros adref tan fod y symptomau wedi cilio, gweld cyn lleied o bobl â phosibl, cymryd meddyginiaeth yn cynnwys paracetamol, gorffwys ac yfed digon.

GWYBODAETH AM IECHYD

Bydd y camau ymarferol canlynol yn gymorth i leihau'r perygl o ddal y ffliw:

- Golchi eich dwylo'n rheolaidd gyda dŵr a sebon neu ddefnyddio gel alcohol i lanhau eich dwylo.
- Glanhau arwynebau (yn cynnwys eich ffôn) gyda weips gwrth facteriol yn rheolaidd i gael gwared â germau.
- Defnyddio hancesi i orchuddio eich ceg a'ch trwyn pan fyddwch yn pesychu neu'n tisian.
- Rhoi hancesi budron yn y bin ar ôl eu defnyddio.



Bydd eich doctor yn cynnig brechlyn i bobl efo rhai problemau meddygol. Maent yn cynnwys pobl efo asthma, rhai efo problemau brest neu galon cronig, pobl ddiabetig, mamau beichiog a phobl efo imiwnedd isel sydd wedi ei achosi gan driniaeth feddygol. Os ydych mewn grŵp risg uchel ac nad yw eich doctor wedi cynnig brechlyn i chi, cysylltwch â'ch meddygfa gan ofyn am gael brechlyn. Mae brechiadau'n cael eu rhoi fel rheol rhwng Medi a Thachwedd bob blwyddyn.



PRIFYSGOL
BANGOR
UNIVERSITY