



Dyspepsia

Taflen Wybodaeth i Gleifion



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Dewis
doeth
Choose
well

Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin

Dim ond os yw'ch fferyllydd wedi eich cynghori ynglŷn â'ch cyflwr y dylech chi ddefnyddio'r ffurflen hon.

Mae dyspepsia (diffyg traul) yn gyflwr cyffredin sy'n effeithio ar y rhan fwyaf o bobl ar ryw adeg yn eu bywydau.

Mae symptomau dyspepsia yn mynd a dod. Maen nhw'n aml yn digwydd ar ôl bwyta neu yfed ond weithiau maen nhw'n digwydd heb reswm amlwg.

Mae symptomau Dyspepsia yn cynnwys:

- teimlo'n 'llawn' neu'n chwyddedig
- gwynt o'r bola neu rechu
- teimlo'n sâl neu chwydu
- adlif asid (llosg cylla) - teimlad poenus, poeth yn y frest pan fydd asid o'r stumog yn mynd i'r gwddf

Gall dyspepsia gael ei achosi, neu ei waethygu, gan:

- gordewdra
- beichiogrwydd
- rhai bwydydd fel coffi, siocled, tomatos, bwydydd brasterog neu sbeislyd
- ysmegu
- alcohol
- straen, gorbryder ac iselder
- rhai meddyginiaethau (gan gynnwys aspirin ac ibuprofen)



Trin ac Atal

Sut i'w drin yn y cartref

Gall newidiadau syml i'ch deiet a'ch ffordd o fyw fod yn ddigon i wneud i chi deimlo'n well.

Ceisiwch:

- bwyta bwydydd iach (osgoi coffi, siocled, bwydydd brasterog neu sbeislyd)
- bwyta prydu bach
- ceisio bwyta eich pryd o leiaf 3 i 4 awr cyn i chi fynd i'r gwely
- colli pwysau, os ydych chi dros eich pwysau - [mae cymorth am ddim gan y GIG ar gael](#)
- yfed llai nag 14 uned o alcohol yr wythnos, dros o leiaf 3 diwrnod (does dim lefel o yfed yn ddiogel)
- rhoi'r gorau i ysmegu, os ydych chi'n ysmegu - [mae cymorth am ddim gan y GIG ar gael](#)
- cymryd rhan mewn gweithgareddau sy'n eich ymlacio - mae rhai pobl yn gweld bod ioga, myfyrdod neu ymarfer corff yn helpu gyda straen a gorbryder
- gwisgo dillad llac o amgylch eich canol
- osgoi cymryd ibuprofen neu aspirin - gall y rhain wneud diffyg traul yn waeth
- codi pen eich gwely 10-20 cm - gall hyn atal asid stumog rhag dod i fyny i'ch gwddf tra byddwch chi'n cysgu



Trin ac Atal

Meddyginiaethau sy'n gallu helpu

Nid yw'r meddyginiaethau hyn yn addas i bawb. Gwnewch yn siŵr eich bod wedi gofyn i'ch fferylllydd am gyngor ynghylch pa driniaeth sydd orau i chi.

Mae meddyginiaethau sy'n gallu helpu gyda dyspepsia yn cynnwys **gwrthasidau, alginadau ac atalyddion pwmp proton.**

Mae **gwrthasidau** yn feddyginiaethau sy'n niwtraleiddio'r asid yn eich stumog ac yn helpu i atal symptomau dyspepsia. Hylif neu dabledi i'w cnoi fyddan nhw fel arfer ac maen nhw ar gael mewn fferyllfeydd neu siopau.

Mae **alginadau** (fel Gaviscon® neu Peptac®) yn fath o antasid sydd hefyd yn helpu i amddiffyn leinin yr oesoffagws (pibell fwyd) rhag asid o'r stumog. Mae modd cael alginadau ar ffurf tabled neu hylif. Cymerwch gyffuriau gwrthasid ar ôl prydau bwyd neu amser gwely oherwydd dyma pryd rydych chi'n fwyaf tebygol o gael diffyg traul neu losg cylla.

Mae **atalyddion pwmp proton** fel **omeprazole** neu **lansoprazole** yn lleihau faint o asid y mae eich stumog yn ei gynhyrchu. Capsiwlau yw'r rhain fel arfer, i'w cymryd unwaith y dydd. Mae rhai pobl yn sylwi nad oes angen iddyn nhw gymryd atalyddion pwmp proton bob dydd, dim ond pan fydd ganddyn nhw symptomau. Unwaith y byddwch chi'n teimlo'n well (yn aml ar ôl ychydig ddyddiau neu wythnosau), gallwch roi'r gorau i'w ddefnyddio.

Gallwch chi geisio cymryd un neu fwy o'r triniaethau uchod am hyd at 4 wythnos. Os ydy symptomau dyspepsia yn parhau ar ôl hyn, dylech chi drefnu apwyntiad i weld eich meddyg teulu.

Darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'ch meddyginiaeth bob amser.

Os ydych yn poeni am unrhyw sgîl-ffeithiau triniaeth, rhowch wybod i feddyg, nyrs neu fferylllydd. Gallwch hefyd adrodd am sgîl-ffeithiau ar [ap](#) neu [wefan](#) y Cerdyn Melyn.



Pryd i Ofyn am Help

Mae poen yn y frest yn cael ei achosi gan sawl peth, gan gynnwys dyspepsia. Weithiau gall poen yn y frest gael ei achosi gan broblem gyda'r galon.

Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111 os:

- mae symptomau dyspepsia yn parhau ar ôl 4 wythnos
- rydych chi'n colli pwysau heb fwriadu, neu rydych chi wedi colli eich chwant bwyd
- rydych chi'n cael trafferth llyncu
- gallwch chi deimlo lwmp yn eich bol
- rydych chi o hyd yn teimlo'n sâl neu chwydu
- rydych chi'n brin o anadl neu'n teimlo'n flinedig yn aml – efallai bod gennych anemia diffyg haearn

Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111 ar frys os:

- rydych chi'n cael poen difrifol
- rydych chi'n cael trafferth anadlu
- gweithgarwch neu straen corfforol sy'n achosi'r poen yn y frest
- mae gwaed yn eich carthion neu eich chwyd

Ffoniwch 999 neu ewch i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys os oes gennych chi boen sydd efallai'n deillio o drawiad ar y galon, er enghraifft, poen sy'n:

- sydyn ac yn effeithio ar eich gwddf, gê, ysgwydd, neu gefn
- gwneud i'ch brest deimlo'n drwm neu'n dynn
- dechrau gyda thrafferth anadlu, chwysu, a theimlad y byddwch chi'n chwydu
- para'n hirach na 15 munud

Os ydych chi'n poeni nad yw'ch cyflwr yn gwella, neu ei fod yn gwaethgu er gwaethaf newidiadau i'ch ffordd o fyw a/neu gwblhau'r cwrs o feddyginiaeth a oedd wedi'i argymhell i chi, siaradwch â'ch meddyg teulu.



Mwy o wybodaeth

I gael mwy o wybodaeth am symptomau neu feddyginiaeth dyspepsia, siaradwch â'ch fferylllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

GIG 111 Cymru: <https://111.wales.nhs.uk/Indigestion/>

Patient UK: <https://patient.info/digestive-health/dyspepsia-indigestion>

Medicines A-Z: <https://www.nhs.uk/medicines/>

Mae gwybodaeth o'r adnoddau uchod wedi'i chynnwys yn y daflen hon.



Mae'r daflen hon hefyd ar gael yn Saesneg. This leaflet is also available in English.

Fersiwn: 1 Cyhoeddwyd: Mai 2023

Pob delwedd o Getty Images a Canva Pro



GCFC | WMAS

Gwasanaeth Cyngor ar Feddyginiaethau Cymru
Welsh Medicines Advice Service