

Teithio – canllaw i bobl â phorffyrria aciwt

Mae'r canllaw hwn ar gyfer pobl sydd â phorffyrria hepatig aciwt:

- porffyrria ysbeidiol aciwt
- coproporffyrria etifeddol
- porffyrria amrywiol
- Porffyrria diffyg dihydratas ALA

Cyn i chi deithio

- Cymerwch gopi o'r [Rhestr Ddiogel](#) a gynhyrchwyd gan UK Porphyria Medicines Information Service (UKPMIS) a Gwasanaeth Porffyrria Caerdydd. Ewch â hon gyda chi rhag ofn y bydd angen meddyginiaeth arnoch tra byddwch dramor.
- Cysylltwch â Llysoenhadaeth Prydain neu'r Swyddfa Is-gennad agosaf at eich cyrchfan i gael gwybod am gyfleusterau gofal iechyd yn yr ardal rydych yn teithio iddi. Os ydych chi'n sâl pan fyddwch i ffwrdd, bydd angen i chi gael mynediad i ysbyty a gofal porffyrria priodol. Y Swyddfa Dramor, y Gymanwlad a Datblygu (SDGD) yn darparu manylion cyswllt ar gyfer llysoenadaethau a consyiliaid: <https://www.gov.uk/world/embassies>
- Ystyriwch ddefnyddio breichled, mwclis neu eitem arall sy'n dangos bod gennych borffyrria. Mae gan y Sefydliad MedicAlert fwy o wybodaeth: <https://www.medicalert.org.uk> neu 01908 951045.

Yswiriant teithio, brechlynnau teithio, atal malaria ac osgoi risgiau eraill

- Mae gan Gymdeithas Porffyrria Prydain (BPA) wybodaeth am ddarparwyr yswiriant teithio: www.porffyrria.org.uk neu 0300 30 200 30. Caiff pob achos ei ystyried yn unigol.
- Edrychwch ar wefan y Ganolfan a Rhwydwaith Cenedlaethol Iechyd Teithwyr (NaTHNaC) o leiaf 8 wythnos cyn i chi deithio i gael gwybodaeth am frechlynnau a feddyginiaethau gwrthfalariaidd a argymhellir ar gyfer y wlad neu'r gwledydd y byddwch chi'n ymweld â nhw. Ewch i <https://nathnac.net> a dilynwch y dolenni i 'TravelHealthPro' a'r wlad neu'r gwledydd rydych chi'n mynd iddyn nhw. Mae'r wefan hon hefyd yn darparu gwybodaeth am Covid-19 a risgiau eraill.

Brechlynnau teithio

Mae'r rhan fwyaf o frechlynnau teithio yn ddiogel gyda phorffyrria aciwt. Os argymhellir brechlyn byw ar gyfer yr ardal rydych yn teithio iddi, gwiriwch y Rhestr Ddiogel ac ystyriwch ffonio Gwasanaeth Cyngor ar Feddyginiaethau Cymru ar 029 2184 2251 am ragor o wybodaeth.

Meddyginiaethau gwrthfalariaidd y gwyddys eu bod yn ddiogel mewn porffyrria aciwt yw:

- clorocwin
- malarone (atovaquone a proguanil)
- mefloquine
- proguanil
- doxycycline

Cysylltwch â Gwasanaeth Cyngor ar Feddyginiaethau Cymru os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch.

- Edrychwch ar gyngor diweddaraf FCDO penodol i wledydd ar deithio dramor yma: <https://www.gov.uk/foreign-travel-advice>

Wrth deithio

- Yn ystod y daith:
 - osgowch alcohol, ac yfwch ddigon o hylifau di-alcohol yn ystod yr heddiad
 - osgowch golli prydau bwyd – os yw salwch teithio yn broblem, ceisiwch fwyta byrbrydau bach yn aml
 - sicrhewch fod eich prydau bwyd yn cynnwys carbohydrad

Meddyginiaethau salwch teithio

Mae meddyginiaethau salwch teithio hydrobromid hyoscine a promethazine yn ddiogel mewn porffyrria aciwt.

Yn y cyrchfan

- Os ydych chi'n teithio i ardal lle mae mosgitos yn broblem:
 - defnyddiwch rwydi a chynnyrch ymlid pryfed
 - gwisgwch ddillad sy'n gorchuddio'r croen fel trowsus a chrysau llewys hir
 - osgowch fynd allan yn y bore a machlud

- Ceisiwch gyfyngu ar faint o alcohol rydych chi'n ei yfed ac osgowch ddadhydradu trwy yfed digon o ddŵr glân neu ddiodydd eraill nad ydynt yn alcohol.
- Byddwch yn ofalus i osgoi cael gwenwyn bwyd. Os bydd gennych chwydu neu ddolur rhydd, cymerwch sachets ailhydradu.
- Ceisiwch fwyta'n rheolaidd - efallai y bydd eich archwaeth yn cael ei atal pan fyddwch mewn hinsawdd boeth.
- Dylech osgoi sefyllfaoedd sy'n achosi straen lle bynnag y bo modd.

This leaflet is also available in [English](#) Mae'r daflen hon hefyd ar gael yn Saesneg.