



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Canllaw ar gyfer
pobl sydd heb
ddueg sy'n
gweithio'n iawn



Mae rhai pobl yn cael eu geni heb dduwg (spleen), neu nid yw eu dduwg yn gweithio'n iawn. Efallai y bydd rhaid i rai pobl gael llawdriniaeth i dynnu eu dduwg hefyd oherwydd anaf neu glefyd.

Mae pobl sydd heb dduwg sy'n gweithio'n iawn mewn mwy o berygl o ddal rhai heintiau sy'n bygwth bywyd. Mae'r perygl yn fach. Amcangyfrifir, pe byddai 100 o bobl sydd heb dduwg yn cael eu dilyn am 10 mlynedd, byddai rhwng 1 a 5 ohonyn nhw'n datblygu haint difrifol dros y cyfnod hwn.

Beth mae'r dduwg yn ei wneud?

Mae'r dduwg yn helpu'r corff i ymladd yn erbyn heintiau.

Beth ddylech chi wneud os nad oes gennych chi dduwg sy'n gweithio'n iawn?

- Cariwch gerdyn neu gwisgwch freichled neu gadwyn adnabod a fydd yn tynnu sylw pobl eraill mewn argyfwng.
- Sicrhewch fod meddygon, nyrsys a deintyddion sy'n eich trin yn gwybod nad oes gennych chi dduwg sy'n gweithio'n iawn. Cofiwch roi gwybod hefyd i unrhyw weithiwr iechyd proffesiynol y byddwch yn dod i gysylltiad ag ef/hi, gan gynnwys Galw Iechyd Cymru.
- Cymerwch wrthfotigau yn unol â'r cyngor.
- Gwnewch yn siŵr eich bod wedi cael yr holl frechlynnau sy'n cael eu hargymell fel rhan o amserlen reolaidd y DU.

- Gwnewch yn siŵr hefyd eich bod wedi cael y brechlynnau ychwanegol a'r pigiadau atgyfnerthu sy'n cael eu hargymell.
- Os nad ydych yn siŵr pa frechlynnau sydd eu hangen arnoch neu os ydych chi'n meddwl eich bod chi heb gael un ohonyn nhw, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs.

Brechlynnau

Mae'n bwysig bod pob grŵp oedran yn cael yr holl frechlynnau sy'n cael eu cynnig yn rheolaidd, yn rhad ac am ddim, gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol i bawb yn y DU. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu'r nyrs practis.

Dylai pobl heb dduwg sy'n gweithio'n iawn cael dosiau ychwanegol o'r breichiadau canlynol:

- Brechlyn Meningococaid B (MenB)
- Brechlyn Meningococaid ACWY (MenACWY)
- Brechlyn Niwmococol
- Brechlyn Haemophilus influenza math b a Brechlyn Meningococaid C (Hib/MenC).

Hefyd mae angen brechlyn ffliw **bob blwyddyn**. Mae'r brechlyn ffliw yn lleihau risg o ddal y ffliw, ac yn cael ei gynnig i bobl heb dduwg oherwydd bod mwy o risg iddynt ddiodef cymhlethdodau.

Siaradwch â'ch Meddyg Teulu, Nyrs y Practis neu Ymwelydd Iechyd er mwyn iddyn nhw wirio a oes arnoch angen unrhyw un o'r brechlynnau ychwanegol hyn.

Gwrthfotigau

Mae'n debygol y bydd unigolion sydd heb dduwg sy'n gweithio'n iawn, yn arbennig y rheini sydd mewn mwy o berygl o ddal heintiau difrifol, yn cael eu cynghori i ddefnyddio gwrthfotigau yn hirdymor. Dylech gymryd unrhyw wrthfotigau a fydd yn cael eu rhoi ichi ar bresgripsiwn er mwyn eich helpu i osgoi dal heintiau. Rhwch wybod i'ch meddyg os byddwch chi'n cael unrhyw broblemau wrth eu cymryd.

Gall heintiau ddatblygu'n gyflym mewn unigolion sydd heb dduwg sy'n gweithio'n iawn. Dylech gadw cwrs o wrthfotigau gartref, i'w ddefnyddio ar unwaith os byddwch yn teimlo'n sâl neu mewn argyfwng, cyn cael cyngor meddygol brys.

Os byddwch chi'n teimlo'n sâl

Mae'n bwysig cysylltu â'ch meddyg ar unwaith os byddwch chi'n sâl. Bydd modd delio â'r rhan fwyaf o afiechydon yn y ffordd arferol. Ond, ambell dro, bydd tymheredd uchel, llwnc tost/dolur gwddf, pen tost, poen bol neu frech yn arwyddion cyntaf o haint, a allai fod yn fwy difrifol mewn unigolyn heb dduwg sy'n gweithio'n iawn. Felly, dylech chi ofyn am gyngor bob amser.

Os byddwch chi'n ffonio Galw Iechyd Cymru 0845 4647, dywedwch nad yw eich dued yn gweithio'n iawn.

Teithio

Wrth deithio, rydych chi mewn mwy o berygl o amryw o wahanol heintiau, gan gynnwys malaria a chlefydau heintus eraill sy'n cael eu trosglwyddo gan drogod (ticks) neu drwy frathiad gan anifail.

- Os byddwch chi'n teithio dramor ac/neu yn cerdded yn yr awyr agored neu'n gwersylla, cofiwch gael cyngor oddi wrth eich Meddyg Teulu, Nyrs y Practis neu o'ch Clinig Teithio ymhell o flaen llaw.
- Efallai y bydd angen cyngor arbenigol, oherwydd efallai y bydd angen rhagofalon a brechlynnau ychwanegol.
- Cariwch gwrs o wrthfiotigau gyda chi.
- Os byddwch chi'n teimlo'n sâl, gofynnwch am gyngor meddygol heb oedi.
- Dylid trin brathiadau gan anifail (yn arbennig brathiadau gan gŵn) ar frys.
- Sicrhewch fod eich yswiriant teithio yn ddigonol ar gyfer eich anghenion iechyd.

Ble gallaf i gael rhagor o wybodaeth?

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os hoffech gael rhagor o wybodaeth, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar **0845 4647** neu ewch i www.galwiechydymru.wales.nhs.uk/



Gallwch archebu rhagor o gopiâu o'r daflen hon, drwy anfon e-bost i: hplibrary@wales.nhs.uk neu ffonio **0845 606 4050**.

Cynhyrchwyd y daflen hon gan:

Is-adran Iechyd y Cyhoedd, Llywodraeth Cymru a'r Rhaglen Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy, Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Tynnwch allan a chadw yn eich waled

GWYBODAETH IECHYD BWYSIG



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Nid oes gennyf ddueg (spleen) sy'n gweithio

Rwyf mewn perygl o gael heintiau difrifol, yn enwedig yr haint niwmococol. Dangoswch y cerdyn hwn i'r nyrs neu'r doctor os byddaf i'n sâl.

CARIWCH Y CERDYN HWN GYDA CHI BOB AMSER

Atgynhyrchwyd gyda chaniatad caredig gan GIG Iechyd Yr Alban © 2015

Enw:

Cyfeiriad:

Cod post:

Rhif ffôn:

Ffôn Meddyg:

Ffôn ysbyty:

Enw gwrthfotigau a gymerir yn rheolaidd:

Rwyf wedi cael y brechiad rhag:

Dyddiad(au) diweddaraf:

Niwrococol

dd / mm / bbbb

Hib/MenC

dd / mm / bbbb

Men B

dd / mm / bbbb

Men ACWY

dd / mm / bbbb

Y ffliw

dd / mm / bbbb

dd / mm / bbbb

dd / mm / bbbb

dd / mm / bbbb

OGL

© Hawlfraint y Goron 2017 WG27143

ISBN digidol 978 1 4734 7344 7 ISBN argraffu 978 1 4734 7343 0