

Beth yw Annigonoldeb Adrenal?

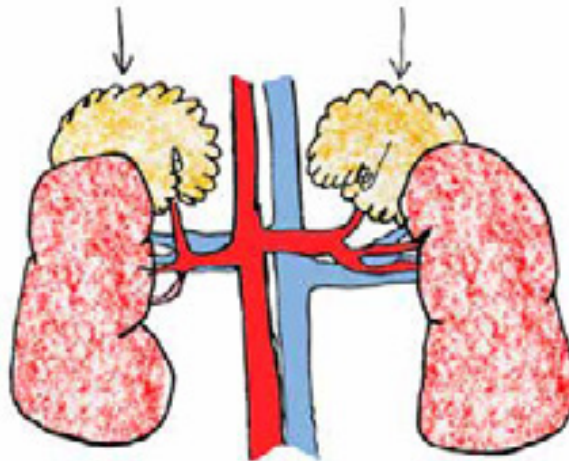


Cyflwr meddygol yw annigonoldeb adrenal a achosir pan nad yw'r corff yn creu digon o'r hormon cortisol.



Mae cortisol yn cael ei greu gan y chwarennau adrenal sydd wedi eu lleoli ar ben yr arennau naill ochr y corff.

Chwarennau Adrenal



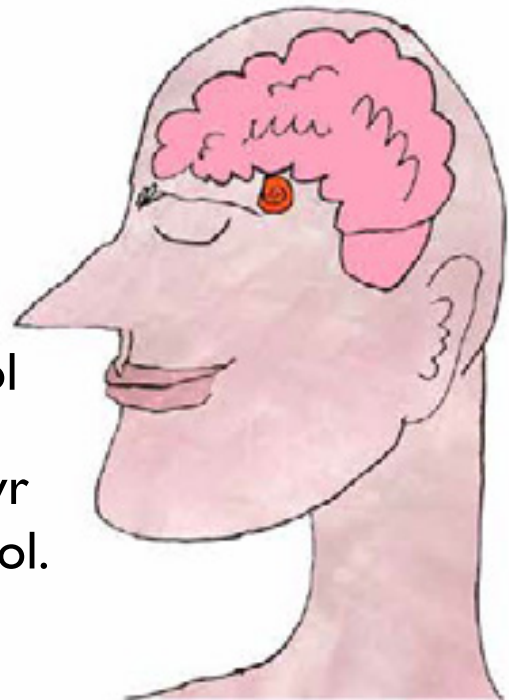
Mae cortisol yn angenrheidiol i fywyd. Mae'n rheoli lefel siwgr y gwaed, pwysau'r corff, pwysau gwaed, ymfflamiaeth, hwyliau'r ysbryd, cryfder yr esgyrn, deffro a chysgu.

Mae'r chwarennau adrenal o dan reolaeth y chwarren bitwïdol.

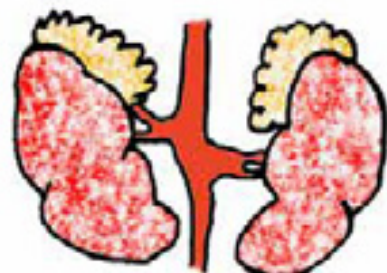


Chwarren Bitwïdol

Chwarren maint pys ar waelod yr ymennydd yw'r chwarren bitwïdol. Mae'n monitro faint o gortisol sydd yn y gwaed.



Pan fo lefel cortisol y gwaed yn gostwng yn isel, mae'r chwarren bitwïdol yn danfon neges i'r chwarennau adrenal i greu fwy o gortisol. Mae'r cortisol yn cael ei rhyddhau i'r gwaed ac yn cael ei gario o amgylch y corff.



Pan fo lefel cortisol y gwaed yn uwch na'r hyn sydd angen ar y corff, mae'r chwârren bitwïdol yn danfon neges i'r chwarennau adrenal i greu llai o gortisol.



Yn achos annigonoldeb adrenal nid yw'r chwârrenau adrenal neu'r chwârren bitwïdol yn gweithio'n gywir ac nid oes digon o gortisol yn cael ei greu.

Achosir annigonoldeb adrenal gan:



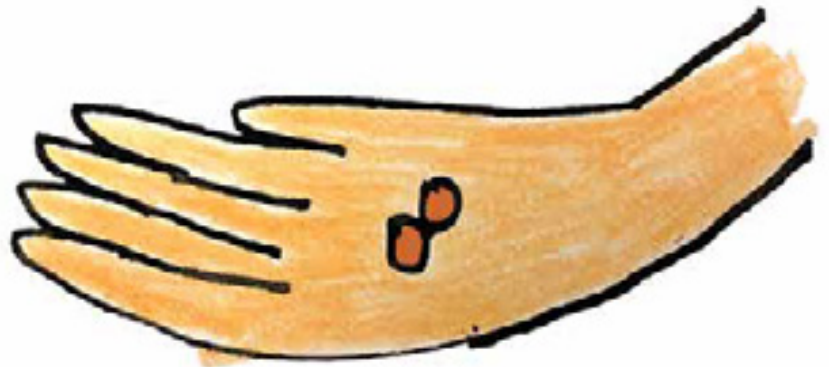
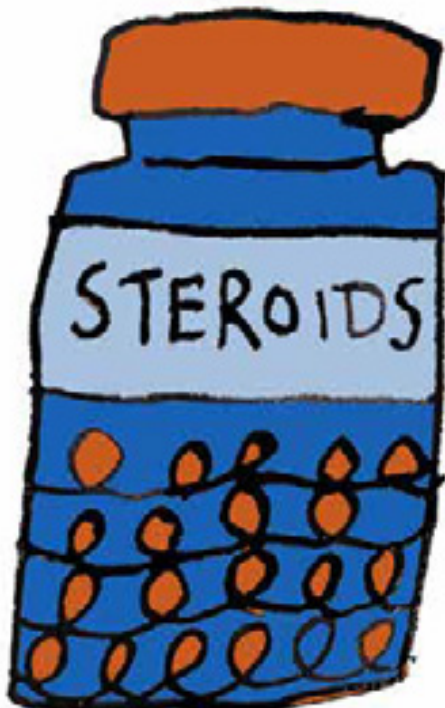
1.

Problem gyda'r chwarennau adrenal. Mae heintiau, y system imiwedd a chlefydau genetig yn medru niweidio'r chwarennau adrenal. O ganlyniad, nid yw'r chwarennau adrenal yn ymateb i'r negeseuon o'r chwârren bitwïdol i greu cortisol. Gelwir hyn yn annigonoldeb adrenal cynradd. Mae'n cynnwys clefyd Addison, adrenalitis awto-imiwn, syndrom aml-chwarennol hunan imiwn, hypo- neu hyperplasia cynhenid adrenal ac adrenaleucodystrophy.

2.

Problem gyda'r chwarren bitwïdol. Gall tyfiant pitwïdol, llawdriniaeth, radiotherapi a chlefydau genetig niweidio'r chwarren bitwïdol. O ganlyniad nid yw'r chwarren bitwïdol yn medru danfon neges ddigonol i'r chwarennau adrenal i greu cortisol. Gelwir hyn yn annigonoldeb adrenal eilradd.

Mae angen i bobl sydd gydag annigonoldeb adrenal cynradd ac eilradd cymryd tabledi steroid i amnewid y cortisol naturiol nid yw'r corff yn gallu creu.



Cymryd Therapi Amnewid Steroid

Bwriad therapi amnewid steroid yw copian lefelau naturiol cortisol yn y corff.



Cloc larwm naturiol y corff yw cortisol. Mae lefel cortisol y corff yn cynyddu'n raddol yn oriau mân y bore gan gyrraedd yr uchafbwynt tua 8 y bore. Mae'r lefel uchel o cortisol yn rhoi'r egni i'r corff i ddeffro, codi o'r gwely a pharhau gyda'r dydd o'ch blaen.









Yn ystod y dydd, mae lefel cortisol y corff yn gostwng yn raddol. Dyma'r arwydd i'r corff ymlacio ar gyfer cwsg. Mae lefel y cortisol ar ei isaf yng nghanol y nos ac yn ein galluogi i gysgu'n dawel. Wedyn mae lefel cortisol y gwaed yn dechrau codi i baratoi'r corff ar gyfer y dydd o'ch blaen.



Mae gwahanol dabledi steroidau yn cael eu defnyddio fel therapi amnewid gan gynnwys:



-  - Hydrocortison – cymerir dwywaith neu teirgwaith y dydd gan amlaf
-  - Prednisolon – cymerir unwaith neu dwywaith y dydd gan amlaf
-  - Plenadren (hydrocortison hir-weithredol) – cymerir unwaith y dydd
-  - Efmody (hydrocortison hir-weithredol) – cymerir dwywaith y dydd
-  - Decsamethason – cymerir unwaith neu dwywaith y dydd gan amlaf
-  - Fludrocortison – cymerir gan bobl sydd gyda annigonoldeb adrenal cynradd unwaith y dydd, gan amlaf, gyda thabled steroid arall.

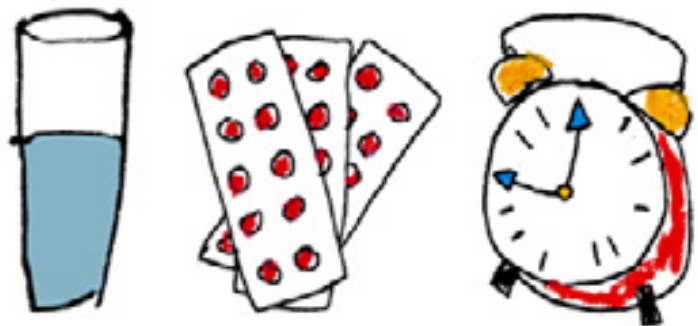
Bydd cymryd tabled steroid unwaith y dydd yn ddigon i rai pobl tra bydd angen i bobl eraill cymryd tabledi steroid dwy neu tair gwaith y dydd i gadw lefel steroid y gwaed yn gywir.



Bydd eich tabledi steroid yn gweithio yn fwy effeithlon ac yn rhoi'r effaith gorau wrth eu cymryd:

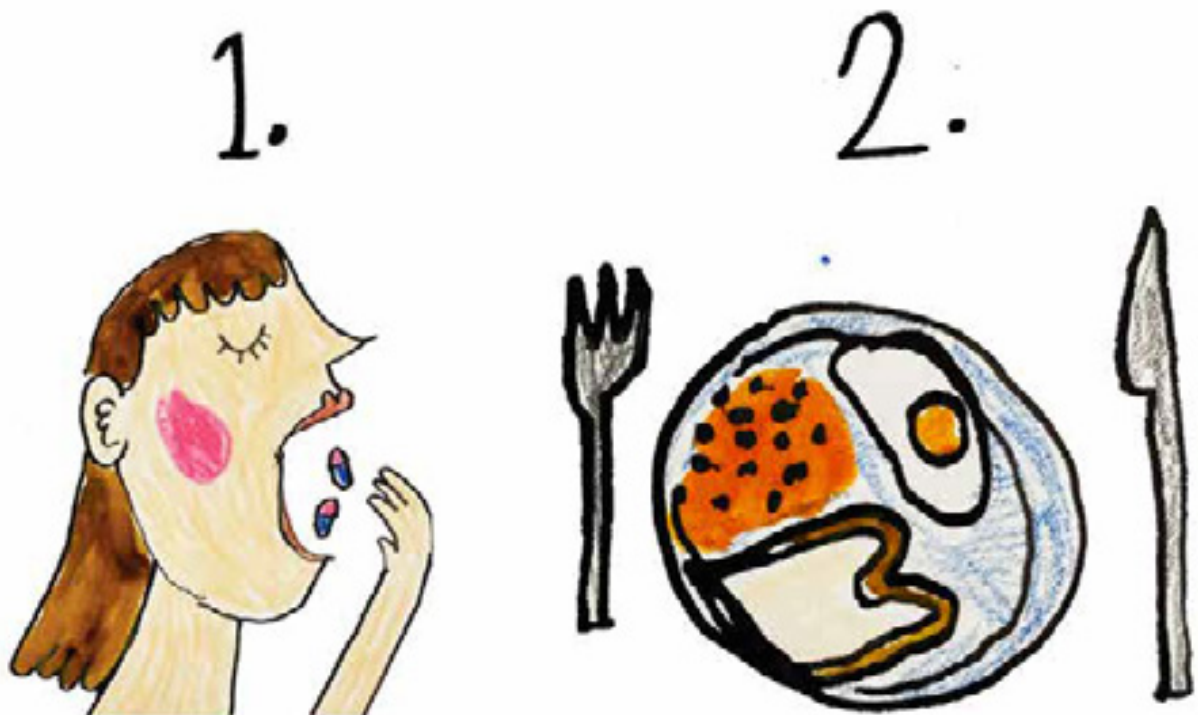
★ Ar ddeffro

Cadwch wydriad o ddŵr a'ch tabledi steroid ar bwys eich cloc larwm. Cymerwch ddos cyntaf y dydd o'ch tabledi steroid pan fo'r cloc larwm yn canu.



Cloc larwm naturiol y corff yw steroidau. Mae cymryd eich steroidau ar ddeffro yn paratoi'r corff ar gyfer y dydd o'ch blaen. Gan amlaf, cymerir dos uchaf y dydd o'r tabledi steroid yn y bore ar ddeffro.

Peidiwch ag aros i gymryd eich tabledi steroid ar ôl brecwast. Mae cymryd eich tabledi steroid ar ôl brecwast yn parhau'r amser mae'n cymryd i'r steroid rhyddhau i mewn i'r gwaed a chael effaith ar y corff. Mae oedi cymryd eich tabledi steroid yn gallu achosi i chi teimlo'n anhwylyd o ganlyniad i lefel isel o steroid yn y gwaed.



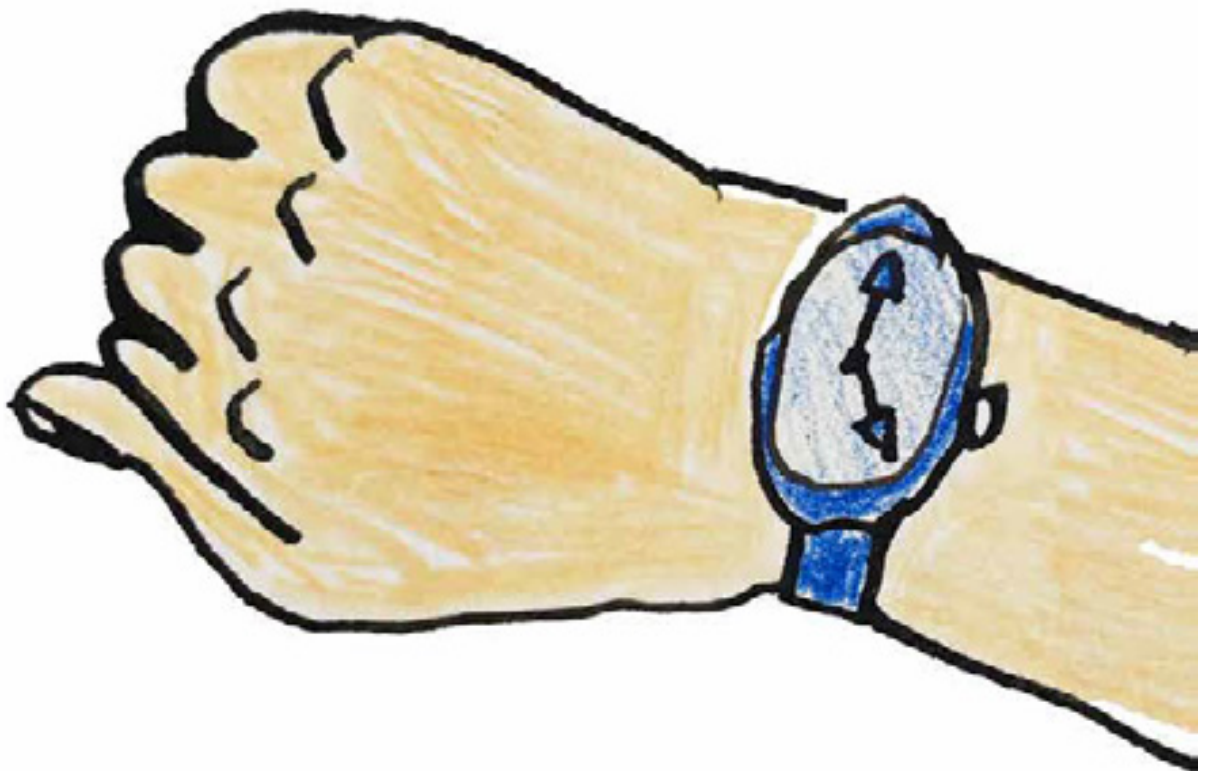
Efallai byddwch yn sylwi bod pecynnau tabledi steroid o'r fferyllfa yn nodi i gymryd y tabledi gyda neu ar ôl bwyd. Anwybyddwch y cyfarwyddid yma. Mae dosau steroid sy'n cael eu defnyddio i drin annigonoldeb adrenal yn llai na'r dosau a defnyddir i drin clefydau eraill. Ni fydd cymryd eich tabledi steroid cyn bwyd yn achosi unrhyw broblemau. Os oes gennych stumog sensitif neu yn ddioddef o ddŵr poeth, gallwch gymryd eich tabledi gyda gwydriad o laeth neu lefrith amgen.

Hefyd, bydd eich tabledi steroid yn rhoi'r effaith gorau wrth eu cymryd:



O leiaf pedair awr cyn mynd i'r gwely
(oni bai eich bod yn cymryd Efmody).

Mae lefel cortisol y gwaed yn gostwng i baratoi'r corff ar gyfer cwsg. I sicrhau eich bod yn cael noson heddychlon o gwsg, cymerwch ddos olaf y dydd o'ch steroid o leiaf pedair awr cyn mynd i'r gwely. Gall cymryd eich tabledi steroid yn agos at amser gwely cadw chi'n effro drwy'r nos. Yr unig eithriad yw Efmody sydd yn rhyddhau'r steroid i'r gwaed yn araf deg. Felly gall Efmody cael ei gymryd amser gwely heb amharu ar gwsg.



Mae'n bwysig eich bod yn cymryd eich tabledi ar yr amser cywir. Gall cymryd dos o'ch tabledi steroid cyn amser achosi symptomau amhleserus o lefel uchel o gortisol yn y gwaed. Gall cymryd dôs o'ch tabledi steroid yn hwyr neu anghofio cymryd y tabledi achosi symptomau o lefel isel o gortisol a hyd yn oed argyfwng adrenal.

Gall fod yn anodd cofio cymryd eich tabledi steroid ar amser. Dyma rhai awgrymiadau i'ch helpu cofio:



- Cadwch eich tabledi steroid ar gyfer y bore gyda gwydriad o ddŵr ar bwys eich cloc larwm.
- Gosodwch larwm ar eich ffôn symudol i'ch atgoffa i gymryd eich tabledi steroid yn ystod y dydd.
- Gall ap cael eu llwytho i'ch ffôn symudol i'ch atgoffa i gymryd eich tabledi.
- Defnyddiwch flwch tabledi gydag adrannau ar gyfer gwahanol amseroedd o'r dydd.
- Defnyddiwch restr i gofnodi os ydych wedi cymryd eich tabledi.



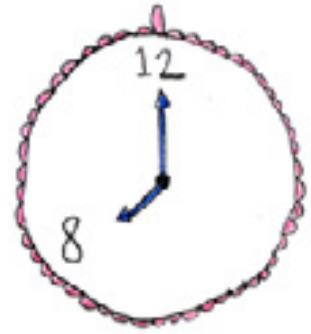
Cymryd Steroidau gyda Meddyginiaethau Eraill ac at chwanegiadau

Gall cymryd meddyginiaethau eraill gyda'ch tabledi steroid cynyddu neu ostwng effaith y steroid. Ar bob achlysur dywedwch wrth eich doctor, nyrs, fferyllydd a'ch deintydd eich bod yn cymryd steroidau. Mae hyn yn eu galluogi i sicrhau bod unrhyw feddyginiaeth neu driniaeth maent yn rhoi yn addas i chi gymryd gyda'r steroidau. Efallai bydd rhaid iddynt roi meddyginiaeth wahanol neu newid dôs eich steroid.



Mae meddyginiaethau gwrthfotig, gwrthfeirysol, gwrthffyngaidd a gwrthepilepsi yn medru amharu ar weithred meddyginiaethau steroid.

Mae at chwanegiadau calsiwm yn arafu amsugniad tabledi steroid yn y stumog. I atal hyn, dylech gymryd at chwanegiadau calsiwm o leiaf dwy awr cyn neu ar ôl cymryd eich steroidau.



Dylech osgoi cymryd tabledi gwrthymfflamiaeth fel ibuprofen, naprocsen a diclofenac oni bai bod eich doctor wedi cadarnhau bod hyn yn ddiogel. Gall y meddyginiaethau lleddfu poen ac ymfflamiaeth yma cythruddo'r bol a chynyddu'r risg o wlserau gyda steroidau.



Dylech osgoi bwyd ac at chwanegiadau sy'n cynnwys grawnffrwyth a gwreiddyn licris. Gall y bwydydd yma cynyddu lefel steroid y gwaed.



Ar bob achlysur, prynwch feddyginiaethau yn y fferyllfa a dywedwch wrth y fferylllydd eich bod yn cymryd steroidau. Bydd y fferylllydd yn sicrhau bod y feddyginiaeth rydych yn prynu yn ddiogel i gymryd gyda'ch tabledi steroid.

Sgîl-Effeithiau Cymryd Therapi Amnewid Steroid

Ni ddylech ddioddef unrhyw sgîl-ffeithiau o gymryd tabledi steroid. Mae'r tabledi steroid ond yn cyflenwi'r corff gyda'r hyn byddai'r corff yn creu yn naturiol.



Efallai gwnewch ddioddef o symptomau amhleserus os yw lefel cortisol y corff yn disgyn yn rhy isel neu'n codi yn rhy uchel.



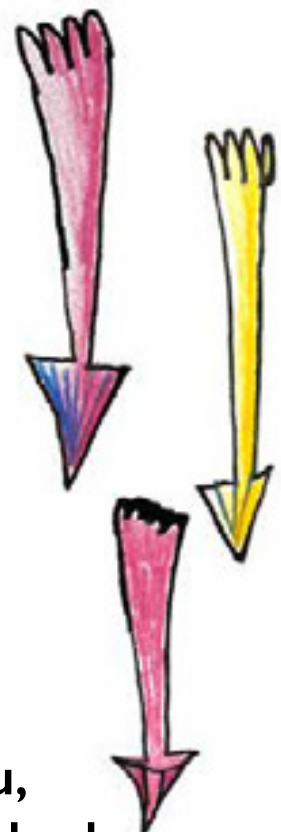
Symptomau lefel isel o steroid yn y gwaed

Mae rhai pobl yn dioddef symptomau lefel isel o steroid yn y gwaed cyn bod hi'n amser i gymryd y dôs nesaf o'u tabledi. Mae hyn yn fwy tebygol o ddigwydd os ydych wedi bod yn fwy corfforol neu dan fwy o straen nag arfer. Mae'r symptomau yn diflannu ar ôl cymryd y dôs nesaf o'r steroid. Cadwch ddyddiadur o'ch symptomau o lefel isel o steroid a rhowch y manylion yma i'ch tîm endocrinoleg. Gall eich endocrinolegydd astudio'r dyddiadur i weld os oes patrwm a newid dôs eich tabledi steroid os oes angen.

Symptomau bod lefel steroid y gwaed yn isel yw:

- Cur pen
- Poen yn y cymalau
- Lefel isel o siwgr yn y gwaed – teimlo'n sigledig, blin/bigog, llewygu ac anhawster canolbwyntio.
- Colli'r chwant am fwyd a theimlo'n gyfogyd
- Blinder
- Penysgafnder.

Mae teimlo'n gyfogyd iawn, chwydu, penysgafnder a dryswch yn arwyddion bod lefel steroid y gwaed yn ddifrifol o isel. Dylech ddefnyddio eich pigiad steroid brys a mynd i'r ysbyty neu ffonio 999 ar unwaith os oes gennych y symptomau yma.



Symptomau lefel uchel o steroid yn y gwaed

Mae pobl yn dioddef o lefel uchel o steroid yn y gwaed pan fod dôs y tabledi steroid yn rhy uchel. Gall y symptomau yma ddigwydd hefyd pan fod dôs ychwanegol o steroid wedi'i gymryd heb fod angen.

Dylech ond cymryd dosau ychwanegol o'ch tabledi steroid pan yn sâl neu'n cael llawdriniaeth yn ôl cyfarwyddiadau eich doctor neu'r "Rheolau Diwrnod Salwch Steroid."

Symptomau bod lefel steroid y gwaed yn uchel yw:

- Iselder ysbryd, hwyliau drwg a gwylltio
- Arwyddion bod y corff yn llenwi gyda dŵr – fferau chwyddedig a theimlo bod y corff wedi chwyddo.
- Hwneb crwn sydd wedi chwyddo – "hwneb lleuad."
- Croen tenau a chleisio'n hawdd
- Esgyrn brau
- Cynnydd ym mhwysau'r corff – mae hyn i'w erfyn ar ddechrau cymryd steroidau. Os yw'ch pwysau yn parhau i gynyddu, rydych yn bwyta'n iachus ac yn cadw'n heini, gall lefel steroid y gwaed fod yn uchel.
- Gwanhau a theneuo/gwastraff o'r cyhyrau.



Os oes gennych y symptomau yma cysylltwch gyda'ch endocrinolegydd. Gall eich doctor profi eich gwaed i fesur lefel y steroid yn y gwaed a newid dôs eich tabledi os oes angen. Efallai bydd eich doctor yn rhoi meddyginiaeth i gryfhau ac amddiffyn eich esgyrn tra eich bod angen i chi gymryd steroidau.

Symptomau lefel uchel neu isel o fludrocortison yn y gwaed.

Cysylltwch gyda'ch endocrinolegydd os ydych yn cymryd fludrocortison ac yn arddangos y symptomau canlynol yma:

Symptomau bod lefel y fludrocortison yn isel:

- Syched parhaol
- Cyflymu neu hepgor yng nghuriad y galon
- Prinder anadl
- Poen yn y frest
- Chwant licris



Symptomau bod lefel y fludrocortison yn uchel:

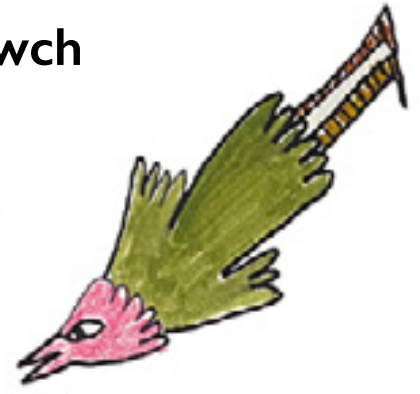
- Arwyddion bod y corff yn cadw/llenwi gyda dŵr – fferau chwyddedig a theimlo bod y corff wedi chwyddo
- Cyflymu neu hepgor yng nghuriad y galon
- Gwendid o'r cyhyrau







Gall eich endocrinolegydd cadarnhau os mai'r fludrocortison sy'n achosi eich symptomau a newid dôs eich tabledi.

Cymryd Steroidau Adeg Salwch

Mae angen fwy o gortisol ar y corff yn naturiol i ddelio gyda:



-  Haint
-  Chwydu/dolur rhydd a salwch bol
-  Anaf
-  Llawdriniaeth gan gynnwys triniaeth ddeintyddol

Gallwch gymryd dosau ychwanegol o'ch meddyginiaeth steroid i gynyddu lefel y steroid a galluogi'r corff i ymateb i'r haint, llawdriniaeth neu'r anaf. Gelwir cymryd dosau ychwanegol o steroidau adeg tostrwydd yn "Rheolau Diwrnod Salwch Steroidau." Nid yw cymryd dosau ychwanegol o steroidau am gyfnod byr adeg salwch yn beryglus. Mae'r dosau ychwanegol o steroidau yn cyflenwi'r corff gyda'r steroid byddai'r chwarennau adrenal yn creu yn naturiol adeg salwch. Rhoddir y "Rheolau Diwrnod Salwch Steroidau" priodol i'ch meddyginiaeth i chi gan eich doctor, nyrs neu fferyllydd. Mae'n bwysig iawn eich bod yn deall y rheolau yma. Os oes gennych unrhyw gwestiynau gofynnwch i'ch doctor, nyrs neu fferyllydd.

Sut i atal lefel y steroid rhag gostwng yn rhy isel pan rydych yn sâl....



1

Yn syth, dilynwch y “Rheolau Diwrnod Salwch Steroidau” a rhoddir i chi gan eich doctor, nyrs neu fferyllydd. Peidiwch aros am apwyntiad gyda’ch doctor i wneud hyn.

2

Cysylltwch gyda’ch doctor pan yn sâl, disgrifiwch eich symptomau a dywedwch eich bod yn cymryd steroidau ac yn dilyn y “Rheolau Diwrnod Salwch Steroidau.”

3

Sicrhewch fod gennych gyflenwad digonol o’ch meddyginiaeth rhag ofn byddwch yn sâl ac yn gorfod dilyn y “Rheolau Diwrnod Salwch Steroidau.”

Siaradwch gyda’ch doctor neu fferyllydd os ydych yn ansicr neu yn cael hi’n anodd deall y “Rheolau Diwrnod Salwch Steroidau.”

4

Cyn cael unrhyw driniaeth dywedwch wrth y doctor, nyrs, deintydd, fferyllydd neu weithiwr iechyd proffesiynol arall eich bod yn cymryd steroidau. Dangoswch eich Cerdyn Triniaeth Steroid.

5

Bydd eich tîm endocrinoleg yn rhoi cit pigiad hydrocortison (steroid) brys i chi defnyddio mewn argyfwng ac yn eich dysgu sut i ddefnyddio'r pigiad.

Sicrhewch fod eich perthnasau/ffrindiau yn gwybod sut i ddefnyddio'r pigiad hydrocortison mewn argyfwng.





Rheolau Diwrnod Salwch Steroidau ar gyfer Annigonoldeb Adrenal sydd angen Therapi Amnewid Steroid



Dilynwch y cyfarwyddiadau yn y tabl isod sy'n disgrifio sut i newid dŵs eich meddyginiaeth steroid pan yn sâl. Dylwch dilyn y cyfarwyddiadau yma ar newid eich dŵs tan eich bod wedi gwella neu wedi cwblhau unrhyw gwrs o wrthfotig. Pan yn well, gostyngwch dŵs eich steroid yn raddol tan eich bod yn ôl i'ch dŵs arferol.

Salwch	Hydrocortison	Prednisolon	Plenadren (Hydrocortison hir-weithredol)	Fludrocortison
Salwch ysgafn - heb dwymyn (e.e. annwyd)	Cymerwch eich dŵs arferol fel arfer	Cymerwch eich dŵs arferol fel arfer	Cymerwch eich dŵs arferol fel arfer	Cymerwch eich dŵs arferol fel arfer
Haint ysgafn â thwymyn (tymheredd 38-39°C) Asgwrn wedi torri neu anaf sylweddol	Cymerwch ddwbl eich dŵs arferol yn ystod y dydd	Cymerwch ddwbl eich dŵs arferol yn ystod y dydd	Newidwch i gymryd 10mg o hydrocortison syth-weithredol pob 6 awr.	Os yw'r dŵs yr hydrocortison wedi cynyddu i 50mg neu'n uwch, stopiwch gymryd y fludrocortison. Ail-dddechreuwch gymryd y fludrocortison pan mae dŵs yr hydrocortison wedi gostwng i'r dŵs arferol.
Haint difrifol â thwymyn (tymheredd yn uwch na 39°C)	Cymerwch 50mg o hydrocortison ac ewch i'r ysbyty neu ffoniwch 999.	Cymerwch 20mg o prednisolon ac ewch i'r ysbyty neu ffoniwch 999.	Cymerwch 50mg o hydrocortison syth-weithredol ac ewch i'r ysbyty neu ffoniwch 999.	Cymerwch eich dŵs arferol fel arfer.
COVID-19 (wedi amau neu cadarnhau)	Cymerwch 20mg pob 6 awr tan eich bod yn teimlo'n well.	Mae'r newidiadau yn dibynnu ar gyfanswm eich dŵs dyddiol o prednisolon. Os yw cyfanswm dyddiol eich dosau arferol rhwng 5-15mg pob dydd - cynyddwch eich dŵs i 10mg pob 12 awr. Os ydych yn cymryd cyfanswm o 15mg mewn dydd - cymerwch eich dŵs arferol wedi rhannu mewn 1 o leiaf 10mg pob 12 awr.	Newidwch i gymryd 20mg o hydrocortison syth-weithredol pob 6 awr.	Cymerwch eich dŵs arferol fel arfer.
Chwydu a/neu ddolur rhydd	Cymerwch 20mg ychwanegol. Os yw'r chwydu neu'r dolur rhydd yn parhau, defnyddiwch eich pigiad hydrocortison i a ffoniwch 999.	Cymerwch 5mg ychwanegol. Os yw'r chwydu neu'r dolur rhydd yn parhau, defnyddiwch eich pigiad hydrocortison a ffoniwch 999.	Cymerwch 20mg o hydrocortison syth-weithredol. Os yw'r chwydu neu'r dolur rhydd yn parhau, defnyddiwch eich pigiad hydrocortison a ffoniwch 999.	Cymerwch eich dŵs arferol fel arfer.





Arwyddion a symptomau difrifol



Argyfwng Adrenal

Bydd angen pigiad hydrocortison (steroid) brys os ydych yn dioddef:

- Chwydu a/neu ddolur rhydd fwy nag unwaith yn olynol
- Anaf
- Dim gwellhad o unrhyw salwch
- Symptomau o annigonoldeb/argyfwng adrenal:
 - Poen sydyn – stumog, cefn, coesau, cyhyrau
 - Teimlo'n gyfogyd iawn a/neu chwydu
 - Dolur rhydd gwael Chwysu – croen oer a llaith Cur pen
- Penysgafnder
- Cysglyd
- Dryswch
- Llewyg

Ewch i'r ysbyty ar unwaith neu ffoniwch 999 gan ddweud argyfwng adrenal. Dangoswch y staff eich Cerdyn Argyfwng Therapi Steroid.

Os yw'ch doctor wedi rhoi pigiad hydrocortison (steroid) brys i chi, defnyddiwch y pigiad yn ôl cyfarwyddiadau'r doctor. Ffoniwch 999 a dywedwch argyfwng adrenal. Dangoswch eich Cerdyn Argyfwng Therapi Steroid.

Triniaeth Ddeintyddol, Feddygol a Llawdriniaeth

Ar bob achlysur, dywedwch wrth weithwyr iechyd (doctor, nyrs, deintydd, ciropodydd ag ati) eich bod yn cymryd steroidau.



Os oes angen unrhyw driniaeth arnoch, bydd y gweithiwr iechyd proffesiynol rhoi cyfarwyddiadau arbennig ar sut i gymryd eich steroidau cyn ac ar ôl y driniaeth. Efallai bydd y gweithiwr iechyd yn rhoi pigiad steroid i chi adeg y driniaeth. Mae'n bwysig bod y gweithiwr iechyd yn ymwybodol eich bod yn cymryd steroidau i'w galluogi i gynllunio eich gofal.



Dyma rhai rheolau cyffredinol i chi dilyn wrth gael triniaeth:

Triniaeth	Sut i gymryd eich tabledi steroid (hydrocortison, prednisolon, Plenadren)	
	Cyn y triniaeth	Ar ôl y triniaeth
Gwaith deintyddol neu lawdriniaeth fân (e.e. llenwad dant, glanhau a sglein, tynnu môl o'r croen)	Un awr cyn y driniaeth cymerwch dŵs ychwanegol o'ch steroid arferol yn ôl y cyfarwyddiadau islaw: <ul style="list-style-type: none"> Hydrocortison 20mg Prednisolon 5mg Dŵs ychwanegol o Plenadren. 	Os ydych yn teimlo'n benysgafn, cysglyd, cyfogyd, yn chwydu, chwysu neu'n crymu, cymerwch dŵs ychwanegol o'ch steroid arferol yn ôl y cyfarwyddiadau islaw: <ul style="list-style-type: none"> Hydrocortison 20mg Prednisolon 5mg Dŵs ychwanegol o Plenadren
Llawdriniaeth ddeintyddol (e.e. gwaith i wreiddyn y dant dan anesthetig)	Un awr cyn y driniaeth cymerwch dŵs ychwanegol o'ch steroid arferol yn ôl y cyfarwyddiadau islaw: <ul style="list-style-type: none"> Hydrocortison 20mg Prednisolon 5mg Dŵs ychwanegol o Plenadren. 	Cymerwch ddwbl eich dŵs arferol o steroid am 24 awr ar ôl y driniaeth wedyn gostyngwch yn ôl i'ch dŵs arferol.
Llawdriniaeth ddeintyddol fawr (e.e. tynnu dant dan anesthetig)	Cymerwch eich tabledi steroid yn ôl yr arfer. Bydd angen pigiad hydrocortison arnoch cyn y driniaeth. Ewch â'ch cil pigiad hydrocortison brys gyda chi i'r apwyntiad. Efallai bydd eich deintydd yn gofyn i chi defnyddio'r pigiad.	Cymerwch ddwbl eich dŵs arferol o steroid am 24 awr ar ôl y driniaeth wedyn gostyngwch yn ôl i'ch dŵs arferol.
Triniaeth i'r coluddyn gyda charthyddion (e.e. llygad hud o'r coluddyn (colonosopi), enema bariwm).	Cymerwch eich tabledi steroid yn ôl yr arfer. Bydd y doctor yn rhoi pigiad steroid i chi yn cyn ac yn ystod y driniaeth.	Cymerwch ddwbl eich dŵs arferol o steroid am 24 awr ar ôl y driniaeth wedyn gostyngwch yn ôl i'ch dŵs arferol.
Llawdriniaeth dan anesthetig	Cymerwch eich tabledi steroid yn ôl yr arfer. Bydd y doctor yn rhoi pigiad steroid i chi yn cyn ac yn ystod y driniaeth.	Bydd eich doctor yn rhoi pigiadau steroid tan eich bod yn medru bwyta ac yfed. Unwaith rydych yn medru bwyta ac yfed, cymerwch ddwbl eich dŵs arferol o steroid tan fod eich doctor yn dweud wrthy'ch chi ostwng i'ch dŵs arferol. Os ydych yn cymryd dwbl eich dŵs arferol am fwy nag un wythnos ar ôl y driniaeth, bydd angen gostwng dŵs y steroid yn raddol yn ôl i'r dŵs arferol. Bydd eich doctor yn rhoi cyfarwyddiadau ar sut i ostwng eich dŵs o steroid yn raddol yn ôl i'r arfer.



Cael babi wrth gymryd steroidau

Mae'n hollol ddiogel i chi cael babi a bwydo o'r fron wrth gymryd steroidau. Ni fydd cymryd steroidau yn achosi niwed i chi na'r babi. Dyma gyngor cyffredinol am gymryd steroidau wrth gael babi:

	Sut i gymryd eich steroidau
Prawf beichiogrwydd positif	Cymerwch eich dŵs arferol o steroidau fel arfer. Os ydych yn teimlo'n sâl, dilynwch y "Rheolau Diwrnod Salwch Steroidau." Cysylltwch gyda'ch doctor (meddyg teulu a'ch endocrinolegydd) i ddweud wrthynt eich bod yn feichiog. Bydd apwyntiad i gynllunio eich gofal yn ystod eich beichiogrwydd yn cael ei drefnu.
Yn ystod beichiogrwydd	Oni bai bod eich doctor wedi dweud yn wahanol, cymerwch eich dŵs arferol o steroidau. Dilynwch y "Rheolau Diwrnod Salwch Steroidau" os ydych yn sâl.
Esgor a geni plentyn	Dilynwch gyngor y meddygon a bydwraedd. Yn yr ysbyty, bydd y meddygon yn rhoi pigiadau steroid i chi yn ystod esgor a genedigaeth.
Ar ôl genedigaeth	
Gweiniol	Cymerwch ddwbl eich dŵs arferol am 48 awr ar ôl geni'r babi wedyn dychwelyd yn ôl at eich dŵs arferol.
Cesaraidd	Cymerwch ddwbl wich dŵs arferol o steroid tan fod y doctor yn dweud wrthyhych Am ddechweyd yn ôl at eich dŵs arferol. Os ydych wedi dyblu'ch dŵs am wythnos bydd angen i'ch doctor gostwng dŵs y steroid yn ôl i'ch dŵs arferol yn raddol.
Bwydo ar y fron	Cymerwch eich dŵs arferol o steroidau yn ôl yr arfer wrth fwydo ar y fron, oni bai bod eich doctor wedi dweud yn wahanol.



Byw gydag Annigonoldeb Adrenal: Effaith Bywyd Dyddiol ar Anghenion Steroid y Corff.

Mae pobl sy'n cymryd steroidau yn aml yn gofyn oes angen newid sut maent yn cymryd eu steroidau pan dan straen a phwysau emosiynol, meddyliol a chorfforol.

Dyma gyngor cyffredinol am gymryd eich steroidau.



Brechiadau



Mae brechiadau yn eich amddiffyn rhag dioddef neu ddatblygu cymhlethdodau o heintiau. Mae'n ddiogel i chi cael brechiadau wrth gymryd therapi amnewid steroid. Siaradwch gyda'ch doctor os ydych yn poeni am gael brechiad. Wrth gael brechiad: Cymerwch eich dôs arferol o steroid fel arfer. Does dim angen newid dôs y steroid. Os ydych yn sâl ar ôl y brechiad, dilynwch y "Rheolau Diwrnod Salwch Steroidau."

Tyllu'r corff, cael tatw neu “triniaethau arbennig” harddwch eraill (e.e. electrolysis ag ati.)

Mae triniaethau arbennig harddwch fel tyllu'r corff a thatwau yn medru gosod straen ar y corff. Efallai bydd angen i chi cynyddu dôs eich steroidau am gyfnod byr os yw'r driniaeth arbennig harddwch yn ymledol, yn effeithio ardal eang neu sensitif o'r corff, yn boenus neu yn cymryd amser hir i'w gwblhau.

Siaradwch gyda'ch tîm endocrinoleg os ydych yn bwriadu tyllu'r corff, cael tatw neu driniaeth harddwch arbenigol. Ar y dudalen nesaf mae yna gyngor cyffredinol.



Triniaeth fach

Triniaeth sy'n effeithio ardal fach o'r corff sy'n llai sensitif i boen (e.e. tyllu llabed y clust, braich, coes ag ati).



Cyn y driniaeth

Un awr cyn y driniaeth cymerwch dôs ychwanegol o'ch steroid arferol yn ôl y cyfarwyddiadau islaw:

- Hydrocorison 20mg
- Prednisolon 5mg
- Dôs ychwanegol o Plenadren.

Ewch a dosau ychwanegol o'ch tabledi steroid a'ch pigiad hydrocortison brys gyda chi i'r apwyntiad.



Ar ôl y driniaeth os ydych yn teimlo'n benysgafn, cysglyd, cyfogyd, yn chwydu, chwysu neu'n crynu, cymerwch dôs ychwanegol o'ch steroid arferol yn ôl y cyfarwyddiadau islaw:

- Hydrocortison 20mg
- Prednisolon 5mg
- Dôs ychwanegol o Plenadren

Os nad ydych yn gwella, defnyddiwch eich pigiad hydrocortison brys ac ewch i'r ysbyty neu ffoniwch 999.

Triniaeth mawr

Triniaeth i ardal eang o'r corff a/neu fan sy'n sensitif i boen (e.e. yr organau cenhedlu, brest, pen, gwddf ag ati).

Cyn y driniaeth

Un awr cyn y driniaeth, cymerwch dôs ychwanegol o'ch steroid arferol yn ôl y cyfarwyddiadau islaw:

- Hydrocortison 20mg
- Prednisolon 5mg
- Dôs ychwanegol o Plenadren

Ewch a dosau ychwanegol o'ch tabledi steroid a'ch pigiad hydrocortison brys gyda chi i'r apwyntiad.



Ar ôl y driniaeth

Cymerwch ddwbl eich dôs arferol o steroid (hydrocortison, prednisolon neu Plenadren) am 24 awr ar ôl y driniaeth wedyn gostyngwch yn ôl i'ch dôs arferol.

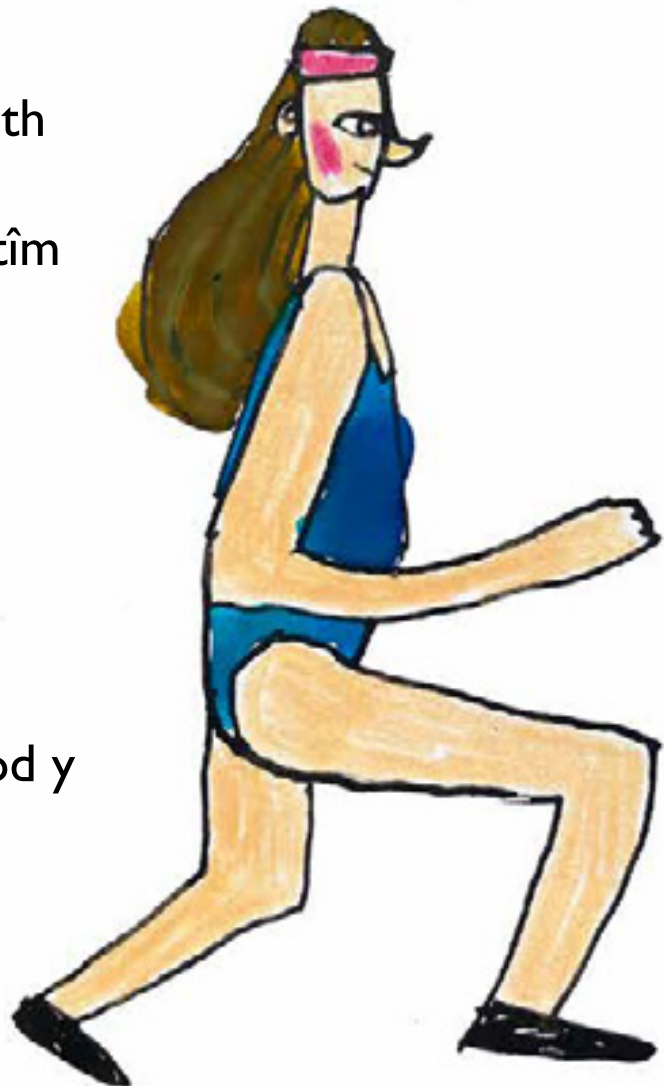
Mae yna risg o ddatblygu haint ar ôl tyllu'r corff, cael tatw neu driniaeth harddwch arbennig. Gofalwch am eich safle'r tyllu a thatw yn ôl cyfarwyddiadau eich arlunydd. Os ydych yn teimlo'n sâl ar ôl y triniaethau arbennig yma, dilynwch y "Rheolau Diwrnod Salwch Steroidau" a chysylltwch gyda'ch doctor yn syth am gyngor. Os nad oes gwellhad neu rydych yn datblygu arwyddion o argyfwng adrenal, defnyddiwch eich pigiad hydrocortison brys a ffoniwch 999.

Gweithgareddau dyddiol ac ymarfer corff



Nid oes angen cymryd dosau ychwanegol o steroidau wrth arddio, siopa, cerdded neu gymryd rhan mewn unrhyw weithgaredd corfforol sydd o fewn eich gallu. Os ydych yn cymryd rhan mewn unrhyw gweithgaredd egniol, dwysedd uchel sy'n anarferol, yn ymarfer corff am amser hir (e.e. Marathon cystadleuol) neu mewn tywydd cras/garw, efallai bydd angen i chi newid dôs eich steroidau i alluogi'r corff ymdopi gyda'r straen ychwanegol yma.

Mae cyngor cyffredinol ar newid dôs eich steroid wrth ymarfer corff ar y dudalen nesaf. Cysylltwch gyda'ch tîm endocrinoleg yn syth os ydych yn bwriadu dechrau trefn ymarfer corff neu weithgaredd corfforol newydd. Gall eich tîm endocrinoleg creu cynllun cymryd steroidau sydd yn arbennig i chi dilyn yn ystod y gweithgareddau corfforol yma.



Pan allan neu'n ymarfer corff:



- Ar bob amser cariwch eich Cerdyn Argyfwng Therapi Steroid.
- Ar bob amser gwisgwch freichled feddygol sy'n nodi bod gennych annigonoldeb adrenal.
- Ar bob amser, cariwch eich manylion cyswllt mewn achos o argyfwng.
- Ar bob amser, cariwch dabledi steroid ychwanegol.
- Ar bob amser, cariwch eich cit pigiad hydrocortison brys.
- Ar bob amser, dywedwch wrth eich hyfforddwyr neu drefnwyr y digwyddiad bod gennych annigonoldeb adrenal a beth i wneud petaech yn datblygu symptomau o argyfwng adrenal.
- Os yn bosib, sicrhewch fod y swyddog cymorth cyntaf y digwyddiad yn gwybod sut i ddefnyddio'r pigiad hydrocortison.

Os ydych yn teimlo'n sâl gyda symptomau lefel isel o gortisol yn ystod neu ar ôl ymarfer corff, stopiwch y gweithgaredd a chymerwch dôs ychwanegol o'ch steroid. Os nad ydych yn gwella, defnyddiwch eich pigiad hydrocortison a ffoniwch 999.



Amser	Dwysedd Isel (e.e. cerdded, garddio)	Dwysedd canolig (e.g. loncian, badminton, tenis)	Dwysedd uchel (e.e. nofio, rhedeg, codi pwysau)	Cystadleuol (e.g. marathon)
Llai na 30 munud	Dim newid i ddôs y steroid	Dim newid i ddôs y steroid	Dim newid i ddôs y steroid	30 munud cyn ymarfer corff, cymerwch hanner eich dds arferol o'ch steroid yn ychwanegol
30-60 munud	Dim newid i ddôs y steroid	Dim newid i ddôs y steroid	30 munud cyn ymarfer corff, cymerwch hanner eich dds arferol o'ch steroid yn ychwanegol	30 munud cyn ymarfer corff cymerwch dds ychwanegol o'ch steroid.
Rhwng 1-6 awr	Dim newid i ddôs y steroid	30 munud cyn ymarfer corff, cymerwch hanner eich dds arferol o'ch steroid yn ychwanegol	30 munud cyn ymarfer corff cymerwch dds ychwanegol o'ch steroid.	
Mwy na 6 awr	30 munud cyn ymarfer corff, cymerwch hanner eich dds arferol o'ch steroid yn ychwanegol	30 munud cyn ymarfer corff cymerwch dds ychwanegol o'ch steroid.	30 munud cyn ymarfer corff cymerwch dds ychwanegol o'ch steroid. Wedyn cymerwch ddwbl dds eich steroid ar yr amseroedd arferol tan ddiwedd y ras. Os ydych yn cymryd fludrocortison, cymerwch dds ychwanegol ar ôl pob 6 awr o ymarfer corff.	



Straen a phwysau bywyd

Bydd eich dôs arferol o steroid yn ddigon i sicrhau bod eich corff yn medru ymdopi gyda straen a phwysau bywyd dyddiol. Mae'n hollol normal i deimlo'n gyfoglyd cyn cyfweiliad, blino ar ôl diwrnod o waith neu ddioddef cur pen ar ôl bod mewn canolfan siopa swnllyd. Peidiwch â chymryd yn ganiataol mai symptomau o lefel isel o gortisol yw'r arwyddion yma. Efallai byddwch yn teimlo'n well ar ôl y cyfweiliad a chyfnod o ymlacio mewn lle tawel.



Gall digwyddiadau trawmatig (e.e. marwolaeth perthynas neu ffrind agos) achosi sioc. Os ydych yn datblygu symptomau lefel isel o gortisol ar ôl profiad straenus neu newyddion drwg, efallai byddwch am gynyddu dôs eich steroid dros dro i ddelio gyda'r trawma. Er enghraifft, cymerwch 2.5mg i 5mg o hydrocortison ychwanegol ar yr amseroedd arferol neu dôs ychwanegol o prednisolon neu Plenadren ar yr amser arferol.

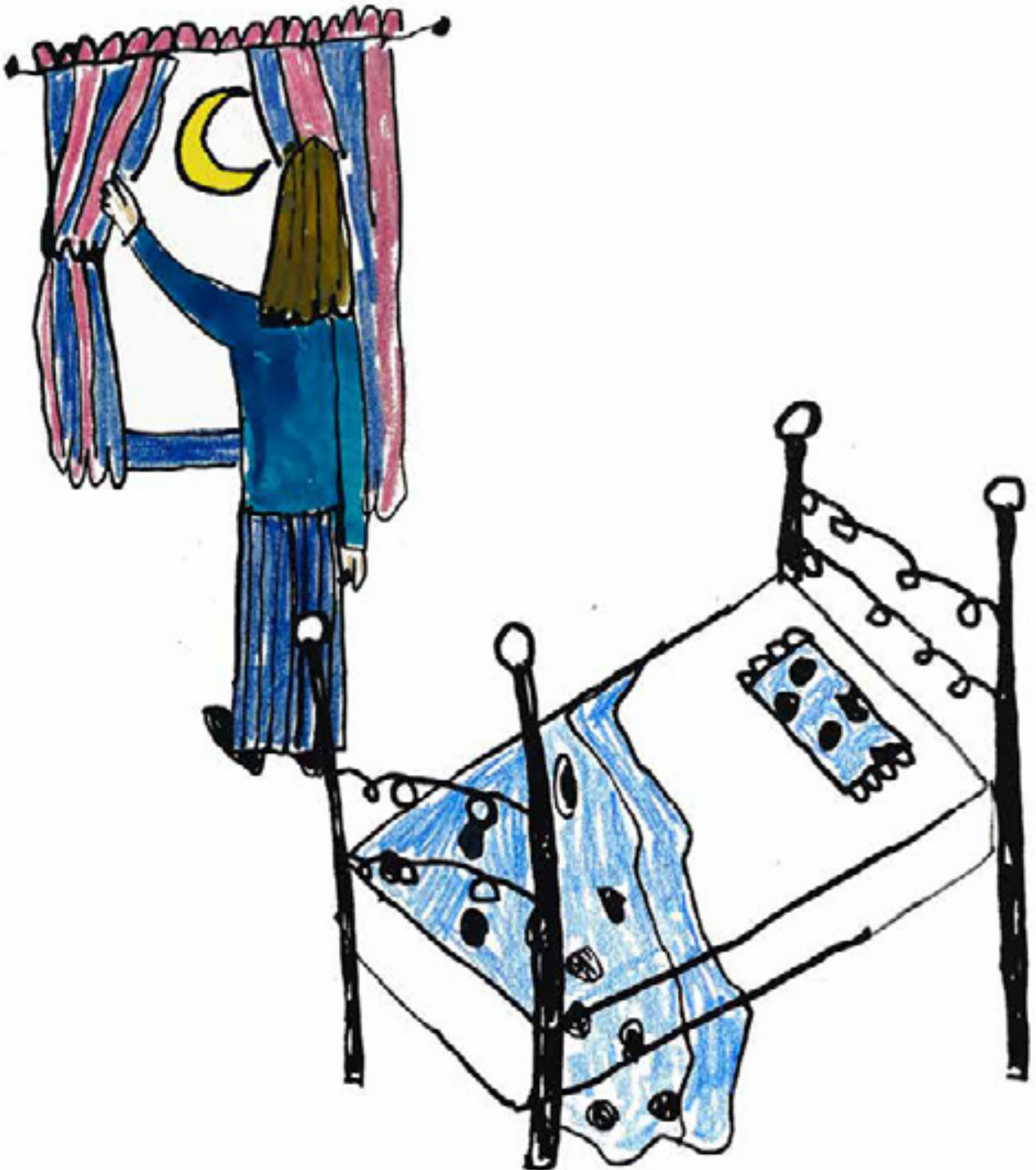


Defnyddiwch eich pigiad hydrocortison brys os yw'r symptomau o gortisol isel yn ddifrifol ac yn gyson gydag argyfwng adrenal.

Gwaith sifft



Cymerwch eich steroidau yn ôl eich arferion dyddiol. Dylai dôs cyntaf cael ei gymryd wrth ddeffro a chodi o'r gwely, hyd yn oed os nad yw'n fore.



Ymprydio



Cysylltwch gyda'ch tîm endocrinoleg os ydych yn bwriadu ymprydio. Bydd y tîm endocrinoleg yn medru asesu os yw'n ddiogel i chi ymprydio a rhoi cyngor ar gynllun addas ar gyfer cymryd eich steroidau. Efallai bydd angen i chi newid i dabled steroid gwahanol sydd ond yn cael ei gymryd unwaith y dydd gyda'r wawr. Cyn cychwyn ymprydio, sicrhewch fod eich cit pigiad hydrocortison o fewn dyddiad, gennych Gerdyn Argyfwng Therapi Steroid a chopi o'r "Rheolau Diwrnod Salwch Steroidau."

Dyma'r camau dylech gymryd os ydych yn teimlo'n sâl wrth ymprydio a/neu yn datblygu arwyddion a symptomau o argyfwng adrenal:

- 1 Stopiwch ymprydio yn syth.
- 2 Os nad ydych yn chwydu, cymerwch ddwbl eich dôs arferol o steroid. Defnyddiwch eich pigiad hydrocortison brys os ydych yn chwydu.
- 3 Ewch i'r ysbyty neu ffoniwch 999.

Peidiwch ymptydio eto os ydych yn dioddef o arwyddion a symptomau o argyfwng adrenal.

Peidiwch ag ymptydio os yw'r tîm endocrinoleg yn dweud nid yw'n ddiogel.

Rydych wedi eithrio o ymptydio crefyddol os oes yna berygl i'ch bywyd. Gallwch fwyda'r tlawd (fidyah) os nad yw'n ddiogel i chi ymptydio. Gall yr Imam neu'r ysgolheigion crefyddol yn eich addoldy neu'r ysbyty rhoi fwy o wybodaeth i chi.



Adref a Thramor Teithio gydag Annigonoldeb Adrenal a Therapi Amnewid Steroid

Rydych yn medru mwynhau mynd allan a mynd ar wyliau adref neu tramor. Mae'n hollol ddiogel i chi deithio a chadw'n iach tra i ffwrdd o'ch cartref.

Mynd allan

- ➔ Ar bob amser sicrhewch fod gennych gyflenwad o'ch tabledi steroid yn eich poced neu fag. Bydd hyn yn eich atal rhag colli dôs rheolaidd o'ch tabledi. Hefyd os ydych yn teimlo'n sâl tra allan, gallwch gymryd dôs ychwanegol yn ôl cyfarwyddiadau'r "Rheolau Diwrnod Salwch Steroid."
- ➔ Cariwch eich pigiad hydrocortison brys gyda chi ar bob achlysur.
- ➔ Ar bob amser, cariwch eich Cerdyn Triniaeth Steroid a'r Cerdyn Argyfwng Therapi Steroid.
- ➔ Gwisgwch freichled feddygol sy'n nodi bod gennych annigonoldeb adrenal. Gallwch brynu breichled ar y we wrth elusennau sy'n cefnogi pobl gydag annigonoldeb adrenal neu fusnesau eraill.



➔ Os oes gennych ffôn symudol smart, defnyddiwch y ffwythiant “ID Meddygol” neu llwythwch ap i gofnodi bod gennych annigonoldeb adrenal.

➔ Ystyriwch osod Cerdyn Argyfwng Therapi Steroid gyda llun pasbort ohonoch ynghlwm yn nangosfwrdd eich car. Petai ddamwain byddai'r gwasanaethau brys yn ymwybodol bod angen pigiad steroid arnoch ar frys os ydych yn sâl neu wedi anafu. Mae gorchudd arbennig ar gyfer gwregys car sy'n dynodi annigonoldeb adrenal i'w brynu ar y we.

➔ Cariwch botel dwr gyda chi i hydradu a chymryd eich tabledi.



Cyn mynd ar wyliau



Trefnwch eich cyflenwad o feddyginiaethau a sicrhewch fod eich cit pigiad steroid o fewn dyddiad. Bydd angen i chi fynd ag o leiaf dwbl y nifer o dabledi steroid byddech yn defnyddio yn arferol dros y cyfnod o amser rydych ar wyliau. Ewch a dau bigiad steroid gyda chi tramor hefyd. Bydd gennych feddyginiaeth ychwanegol i gymryd os ydych yn sâl ac yn gorfod dilyn y “Rheolau Diwrnod Salwch Steroidau.”



Rhowch digon o amser i chi drefnu gyda'ch doctor eich cyflenwad o feddyginiaethau ac unrhyw ddogfennau am eich triniaeth sydd angen i deithio. Bydd angen o leiaf 6 i 8 wythnos o rybudd ar eich tîm endocrinoleg os oes angen llythyr ar y maes awyr a/neu'r cwmni yswiriant yn eich caniatáu i gario'ch meddyginiaeth, nodwyddau a chwistrelli ar gyfer y pigiad steroid. Bydd angen o leiaf pythefnos o rybudd ar eich meddyg teulu a'r fferyllfa i drefnu presgripsiwn am y cyflenwad ychwanegol o feddyginiaeth i fynd ar eich gwyliau.





Os ydych yn cymryd fludrocortison ac yn teithio i wlad gynnes (tymheredd yn uwch na 30°C, cadarnhewch gyda'ch tîm endocrinoleg os oes angen i chi gynyddu dôs y fludrocortison.



Prynwch unrhyw feddyginiaethau sydd arnoch i fynd ar wyliau er enghraifft pecynnau ail-hydradu geneuol, paracetamol, eli haul, cit cymorth cyntaf, ymlid pryfed ag ati. Bydd eich fferyllydd yn medru argymhell pa feddyginiaethau i fynd gyda chi ar eich gwyliau.



Sicrhewch fod gennych yswiriant teithio sydd o fewn dyddiad ac sy'n cynnwys eich holl glefydau meddygol gan gynnwys anniogonoldeb adrenal.



Cadarnhewch os oes angen unrhyw frechiadau neu feddyginiaeth arbennig (e.e. gwrth falaria) ar gyfer eich cyrchfan. Trefnwch i gael y brechiadau ac unrhyw driniaeth arall gyda'ch meddyg teulu neu fferyllydd.



Pacio i fynd ar wyliau



Paciwch eich meddyginiaeth yn eich bag llaw. Os ydych yn dymuno, gallwch osod peth meddyginiaeth yn eich cês. Felly os bydd eich bag llaw neu gês yn mynd ar goll bydd gennych gyflenwad o'ch meddyginiaethau steroid.



Paciwch eich cit pigiad hydrocortison yn eich bag llaw.



Cariwch eich Cerdyn Triniaeth Steroid a'r Cerdyn Argyfwng Therapi Steroid gyda chi.



Sicrhewch fod unrhyw lythyron a/neu gyfieithiadau o'r dogfennau sy'n caniatáu i chi cario'r feddyginiaeth, nodwyddau a chwistrelli yn eich llaw ac yn barod i arddangos wrth y ddesg cofnodi a swyddogion diogelwch yn y maes awyr.



Sicrhewch fod manylion eich yswiriant teithio yn eich bag llaw.










Sicrhewch fod gennych gopi o'r "Rheolau Diwrnod Salwch Steroidau" neu gynllun gofal meddygol yn eich bag.



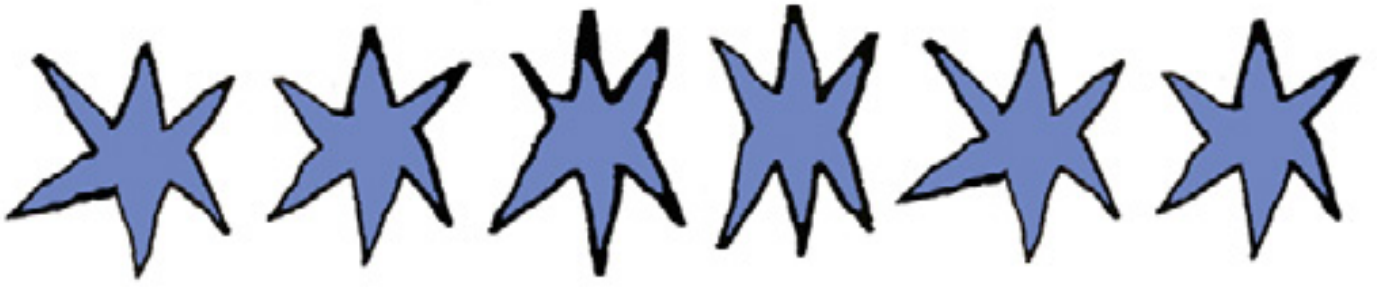
Gwisgwch freichled feddygol sy'n nodi bod gennych annigonoldeb adrenal.

Ar wyliau

-  Dilynwch y cyfarwyddiadau am fynd allan.
-  Cariwch unrhyw lythyron meddygol a/neu gyfieithiadau gyda chi.
-  Ewch a pheynnau ail-hydradu geneuol gyda chi. Os ydych yn teimlo wedi dadhydradu, ychwanegwch y moddion i'ch dŵr yn ôl y cyfarwyddiadau ar y pecyn a chymerwch lymaid yn rheolaidd yn ystod y dydd.
-  I osgoi salwch bol, yfwch dwr potel dra dramor a thynnwch groen ffrwythau a llysiau cyn eu bwyta.
-  Sicrhewch i beidio llosgi yn yr haul. Defnyddiwch eli haul (SPF=30, UVA=4*). Gorchuddiwch y corff gyda'r eli haul yn aml yn ystod y dydd ac ar ôl nofio.
-  Gwisgwch ddillad ysgafn sy'n gorchuddio'r corff, het a sbectol haul.
-  Arhoswch yn y cysgod yn ystod amser cynhesaf y dydd (rhwng 11 y bore a 3 y prynhawn).

Pwysicaf oll – mwynhewch!





Cynhyrchwyd gyda chyllid o Pharmacy Delivering a Healthier Wales.



Sganiwch y cod QR i gael mynediad at y daflen ddigidol.

