Rheolau Diwrnod Salwch
Decsamethason

I gleifion sy'n cymryd decsamethason i drin clefydau llidiol

Cynnwys

Salwch
Tudalennau 4 - 13

Triniaeth ddein-tyddol a meddygol
Tudalennau 14 - 19

Cael babi
Tudalennau 20 - 21

Digwyddiadau by-wyd
Tudalennau 22 - 29

Salwch

Mae sut i gymryd eich tabledi decsamethason adeg salwch yn dibynnu ar:

Gyfanswm eich dôs dyddiol o decsamethason ac os yw'ch doctor wedi rhoi steroid arall o'r enw hydrocortison i'w ddefnyddio pan yn sâl.

Dyma'r cyfarwyddiadau i'w ddilyn os ydych yn cymryd decsamethason yn unig neu mewn cyfuniad gyda hydrocortison yn ystod salwch:

Chwydu a/neu ddolur rhydd:

Cymerwch 0.75mg decsamethason ychwanegol (neu 20mg hydrocortison) ar ôl chwydu neu ddolur rhydd. Os yw'r chwydu neu'r dolur rhydd yn parhau, ewch i'r ysbyty neu ffoniwch 999.

Salwch ysgafn - heb dwymyn (e.e. annwyd):

Cymerwch eich dos arferol o decsamethason fel arfer.

Haint a Thwymyn

Haint ysgafn â thwymyn
(tymheredd 38-39°C)

Decsamethason yn unig

Dilynwch y cyfarwyddiadau yma tan eich bod yn well.

Cyfanswm eich dos dyddiol o decsamethason	Pan yn sâl
1mg neu lai	Cymerwch 2mg decsamethason
Mwy nag 1mg	Cymerwch eich dos arferol o decsamethason

Decsamethason mewn cyfuniad gyda hydrocortison

Dilynwch y cyfarwyddiadau yma tan eich bod yn well.

Cyfanswm eich dôs dyddiol o decsamethason	Pan yn sâl
1mg neu lai	Cymerwch eich dos arferol o decsamethason **a** chymerwch 20mg hydrocortison ychwanegol yn syth,
Mwy nag 1mg	Cymerwch eich dos arferol o decsamethason

Haint difrïol â thwymyn

(tymheredd yn uwch na 39°C)

Cymerwch 3mg decsamethason (neu 50mg hydrocortison) yn syth ac ewch i'r ysbyty neu ffoniwch 999.

COVID-19

(wedi amau neu gadarnhau)

Decsamethason yn unig

Dilynwch y cyfarwyddiadau yma tan eich bod yn well.

Cyfanswm eich dos dyddiol o decsamethason	Pan yn sâl
Llai na 2mg	Cymerwch 2mg decsamethason.
2mg a mwy	Cymerwch eich dos arferol o decsamethason.

Decsamethason mewn cyfuniad gyda hydrocortison

Beth bynnag yw'ch dos o decsamethason, tan eich bod yn well:

Cymerwch eich dos arferol o decsamethason a chymerwch 20mg hydrocortison pob 6 awr.

Arwyddion o symptomau difrifol

Bydd angen pigiad steroid 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 gyfoglyd 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 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 a Meddygol

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 yn rhoi cyfarwyddiadau arbennig ar sut i gymryd eich steroidau cyn ac ar ôl 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 Ddeintyddol

Triniaeth	Cyn	Ar ôl
Gwaith deintyddol neu lawdriniaeth fân (e.e. llenwad dant, glanhau a sglein)	Un awr cyn yr apwyntiad am y driniaeth, cymerwch 0.75mg decsamethason ychwanegol (neu 20mg hydrocortison).	Os ydych yn teimlo'n benysgafn, cysglyd cyfoglyd, yn chwydu, chwysu neu'n crynu, cymerwch 0.75mg decsamethason ychwanegol (neu 20mg hydrocortison).
Llawdriniaeth ddeintyddol (e.e. gwaith i wreiddyn y dant o dan anesthetig)	Un awr cyn y driniaeth cymerwch 0.75mg decsamethason ychwanegol.	Cymerwch ddwbl eich dos arferol o decsamethason am 24 awr ar ôl y driniaeth wedyn gostyngwch yn ôl i'ch dos arferol.
Llawdriniaeth ddeintyddol fawr (e.e. tynnu dant dan anesthetig)	Trafodwch eich anghenion steroid gyda'ch deintydd a doctor wrth gynllunio'r driniaeth. Efallai bydd angen pigiad steroid arnoch cyn y driniaeth.	Cymerwch ddwbwl eich dôs arferol o decsamethason am 24 awr ar ôl y driniaeth wedyn gostynwch yn ôl i'ch dôs arferol.

Llawdriniaeth

Triniaeth	Cyn	Ar ôl
Triniaeth i'r coluddyn gyda charthyddion (e.e. llygad hud o'r coluddyn (colonosgopi), enema bariwm)	Cymerwch eich tabledi decsamethason yn ôl yr arfer. Bydd y doctor yn rhoi pigiad steroid i chi cyn ac yn ystod y driniaeth.	Cymerwch ddwbl eich dôs arferol o decsamethason am 24 awr ar ôl y driniaeth wedyn gostyngwch yn ôl i'ch dôs arferol.
Llawdriniaeth dan anesthetig	Cymerwch eich tabledi steroid yn ôl yr arfer. Bydd y doctor yn rhoi pigiad steroid i chi cyn ac yn ystod y driniaeth.	Bydd y doctor yn rhoi pigiadau steroid i chi tan eich bod yn medru bwyta ac yfed. Unwaith rydych yn medru bwyta ac yfed, cymerwch ddwbl eich dos arferol tan fod y doctor yn dweud wrthych chi ddychwelyd yn ôl i'ch dos arferol. Os ydych yn cymryd dwbl eich dôs arferol am fwy nag un wythnos ar ôl y driniaeth, bydd angen gostwng dôs y steroid yn raddol yn ôl i'ch dôs arferol. Bydd eich doctor yn rhoi cyfarwyddiadau ar sut i ostwng eich dôs o decsamethason yn raddol yn ôl i'r arfer.

Cael Babi

Mae'n hollol ddiogel i chi cael babi a bwydo o'r fron wrth gymryd decsamethason. Ni fydd decsamethason yn achosi niwed i chi na'r babi.

Gall meddyginiaethau steroid arall gweithio'n well mewn menywod beichiog.

Os ydych yn darganfod eich bod yn feichiog yn ystod triniaeth gyda decsamethason, cymerwch eich steroid yn ôl yr arfer. Cysylltwch gyda'ch doctor yn syth i ddweud wrthynt eich bod yn cymryd decsamethason. Bydd y doctor yn trefnu apwyntiad i adolygu eich meddyginiaeth steroid. Efallai bydd y doctor yn eich newid i steroid arall i roi'r gofal gorau i chi yn ystod eich beichiogrwydd.

Dilynwch y cyngor a rhoddir gan eich doctor yn ystod beichiogrwydd.

Digwyddiadau Bywyd

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:

Cymerwch eich dos arferol o decsamethason fel arfer. Os ydych yn sâl ar ôl y brechiad, dilynwch y rheolau diwrnod salwch steroidau.

Teithio tramor:

Cymerwch ddos arferol eich decsamethason ar yr un cyfwng amser. Ar bob amser, ewch ag o leiaf dwywaith y cyflenwad o'ch steroidau byddai angen yn ystod y gwyliau. Cariwch o leiaf wythnos o gyflenwad o'ch steroidau yn eich bag llaw.

Triniaethau cosmetig:

Cyn y driniaeth: Cymerwch eich dos arferol o decsamethason fel arfer.

Os yw'r driniaeth yn debygol o barhau am amser hir, un awr cyn y driniaeth cymerwch 0.75mg decsamethason ychwanegol (neu 20mg hydrocortison).

Ar ôl y driniaeth: Os ydych yn teimlo'n benysgafn, cysglyd, cyfoglyd, yn chwydu, chwysu neu'n crynu, cymerwch 0.75mg decsamethason ychwanegol (neu 20mg hydrocortison).

Ymarfer corff a chwaraeon:

Parhewch i gymryd eich dos arferol o decsamethason yn ôl yr arfer. Siaradwch gyda'ch doctor os ydych yn bwriadu cymryd rhan mewn gweithgaredd dwysedd uchel neu sy'n parhau am amser hir (e.e. marathon).

Straen meddyliol ac emosiynol:

Parhewch i gymryd eich dos arferol o decsamethason yn ôl yr arfer.

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

I gleifion sy'n cymryd decsamethason i drin clefydau llidiol

Cynhyrchwyd gada chyllid o Pharmacy Delivering a Healthier Wales.