Rheolau Diwrnod Salwch

Hydrocortison

I gleifion sy'n cymryd hydrocortison i drin clefydau llidiol

Cynnwys

Salwch
Tudalennau 4 - 13

Triniaeth ddein-tyddol a meddygol
Tudalennau 14 - 19

Cael babi
Tudalennau 20 - 27

Digwyddiadau by-wyd
Tudalennau 28 - 35

Salwch

Sut i gymryd eich tabledi hydrocortison adeg salwch

Chwydu a/neu ddolur rhydd:

Cymerwch 20mg hydrocortison ychwanegol 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 dôs arferol o hydrocortison fel arfer.

Haint a Thwymyn

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

Mae'r cyfarwyddiadau i ddilyn yn dibynnu ar gyfanswm eich dos dyddiol o hydrocortison.

Cyfanswm eich dos dyddiol o hydrocortison	Pan yn sâl
Llai na 10mg	Cymerwch eich dos arferol o hydrocortison.
10mg a mwy	Cymerwch 20mg o hydrocortison yn syth wedyn cymerwch 10mg pob 6 awr.

Haint difrïol â thwymyn
(tymheredd yn uwch na 39°C)

Cymerwch 50mg o hydrocortison yn syth ac ewch i'r ysbyty neu ffoniwch 999.

COVID-19

(wedi amau neu gadarnhau)

Mae'r cyfarwyddiadau i ddilyn yn dibynnu ar gyfanswm eich dos dyddiol o hydrocortison.

Dilynwch y cyfarwyddiadau yma tan eich bod yn well.

Cyfanswm eich dos dyddiol o hydrocortison	Pan yn sâl
Llai na 10mg	Cymerwch eich dos arferol o hydrocortison.
10mg a mwy	Cymerwch 20mg o 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 y driniaeth cymerwch 20mg hydrocrortison ychwanegol.	Os ydych yn teimlo'n benysgafn, cysglyd cyfoglyd, yn chwydu, chwysu neu'n crynu, cymerwch 20mg hydrocortison ychwanegol.
Llawdriniaeth ddeintyddol (e.e. gwaith i wreiddyn y dant o dan anesthetig)	Un awr cyn y driniaeth cymerwch 20mg hydrocortison ychwanegol.	Cymerwch ddwbl eich dos arferol o hydrocortison 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 ddwbl eich dos arferol o hydrocortison am 24 awr ar ôl y driniaeth wedyn gostyngwch yn ôl i'ch dos 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 hydrocortison yn ôl yr arfer. Bydd y doctor yn rhoi pigiad steroid i chi cyn ac yn ystod y driniaeth.	Cymerwch ddwbl eich dos arferol o hydrocortison am 24 awr ar ôl y driniaeth wedyn gostyngwch yn ôl i'ch dos arferol.
Llawdriniaeth dan anesthetig	Cymerwch eich tabledi hydrocortison 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. Os ydych yn cymryd dwbl eich dos arferol am fwy nag un wythnos ar ôl y driniaeth, bydd angen gostwng dos y steroid yn raddol yn ôl i'ch dos arferol. Bydd eich doctor yn rhoi cyfarwyddiadau ar sut i ostwng eich dos o hydrocortison yn raddol yn ôl i'r arfer.

Cael Babi

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

Prawf beichiogrwydd positif:

Cymerwch eich dos arferol o steroidau fel arfer. Os ydych yn teimlo'n sâl, dilynwch y rheolau diwrnod salwch. Cysylltwch gyda'ch doctor i ddweud wrthynt eich bod yn feichiog ac yn cymryd steroidau.

Yn ystod beichiogrwydd:

Oni bai bod eich doctor wedi dweud yn wahanol, cymerwch eich dos arferol o steroidau.

Esgor a geni plentyn:

Dilynwch gyngor y doctor a bydwragedd.

Yn yr ysbyty bydd y doctor yn rhoi pigiadau steroid i chi yn ystod esgor a genedigaeth

Ar ôl genedigaeth:

Gweiniol

Cymerwch ddwbl eich dos arferol o steroid am 48 awr ar ôl geni'r babi wedyn dychwelwch yn ôl at eich dos arferol.

Cesaraidd

Cymerwch ddwbl eich dos arferol o steroid tan fod y doctor yn dweud wrthych am ddychwelyd yn ôl at eich dos arferol. Os ydych wedi dyblu'r dos am wythnos bydd angen i'ch doctor gostwng dos y steroid yn ôl i'ch dos arferol yn raddol.

Bwydo ar y fron:

Cymerwch eich dôs arferol o steroidau yn ôl yr arfer wrth fwydo ar y fron oni bai bod eich doctor wedi dweud yn wahanol.

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 prednisolon fel arfer. Os ydych yn sâl ar ôl y brechiad, dilynwch y rheolau diwrnod salwch steroidau.

Teithio tramor:

Cymerwch ddôs arferol eich prednisolon 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 prednsiolon fel arfer.

Os yw'r driniaeth yn debygol o barhau am amser hir, un awr cyn y driniaeth cymerwch ddos ychwanegol o'ch prednisolon.

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

Ymarfer corff a chwaraeon:

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

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

I gleifion sy'n cymryd hydrocortison i drin clefydau llidiol

Cynhyrchwyd gada chyllid o Pharmacy Delivering a Healthier Wales.