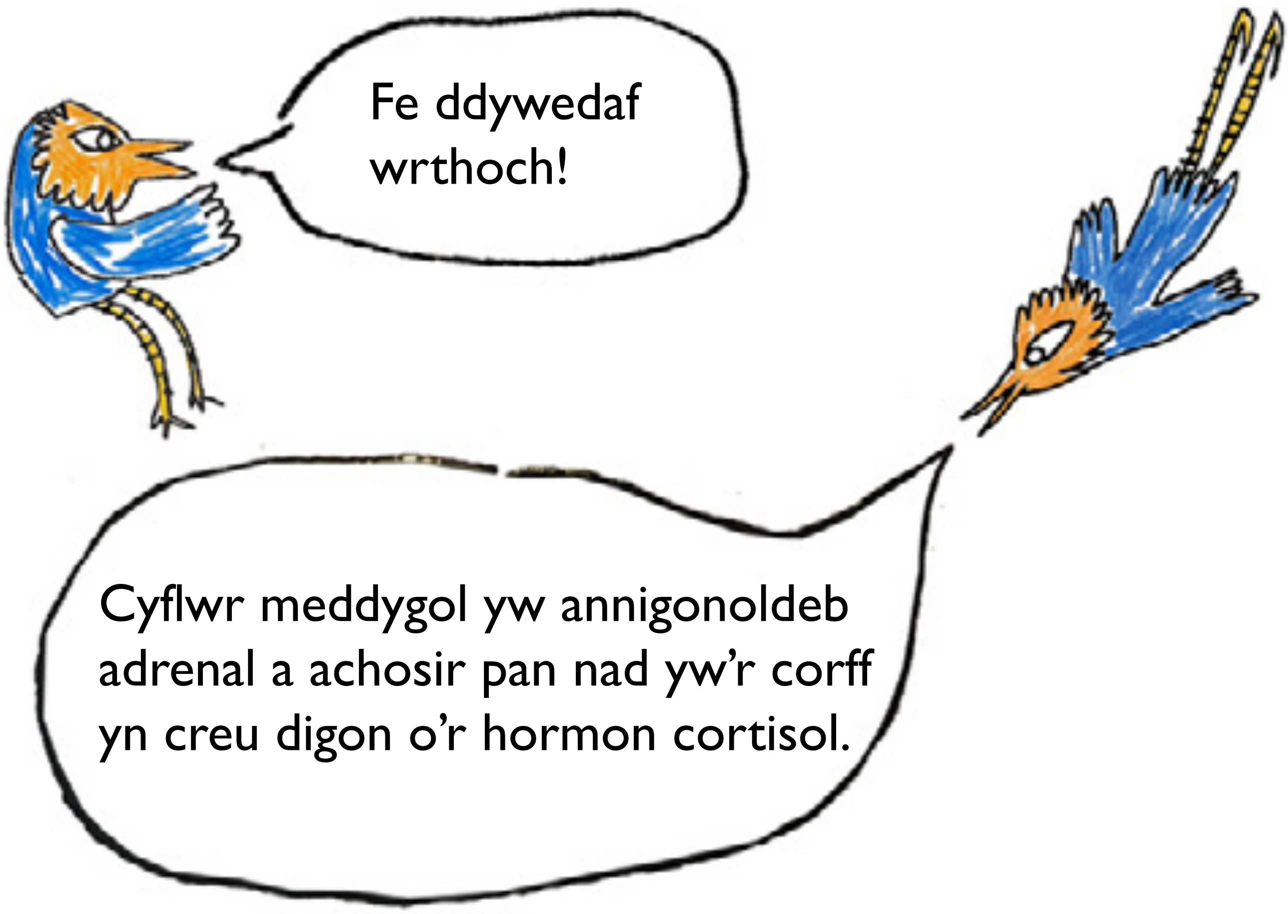
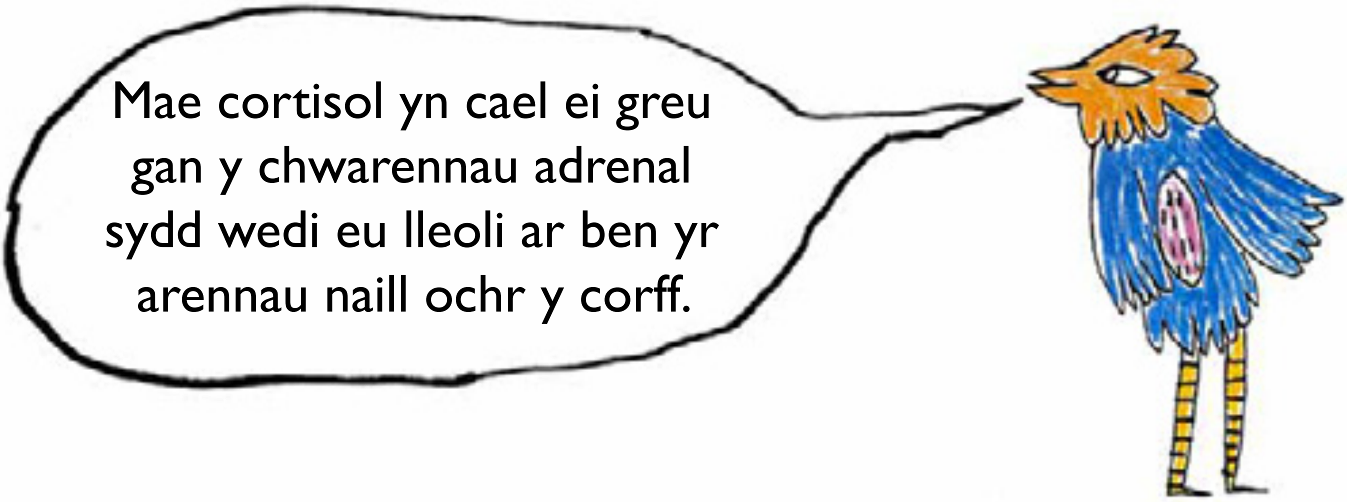
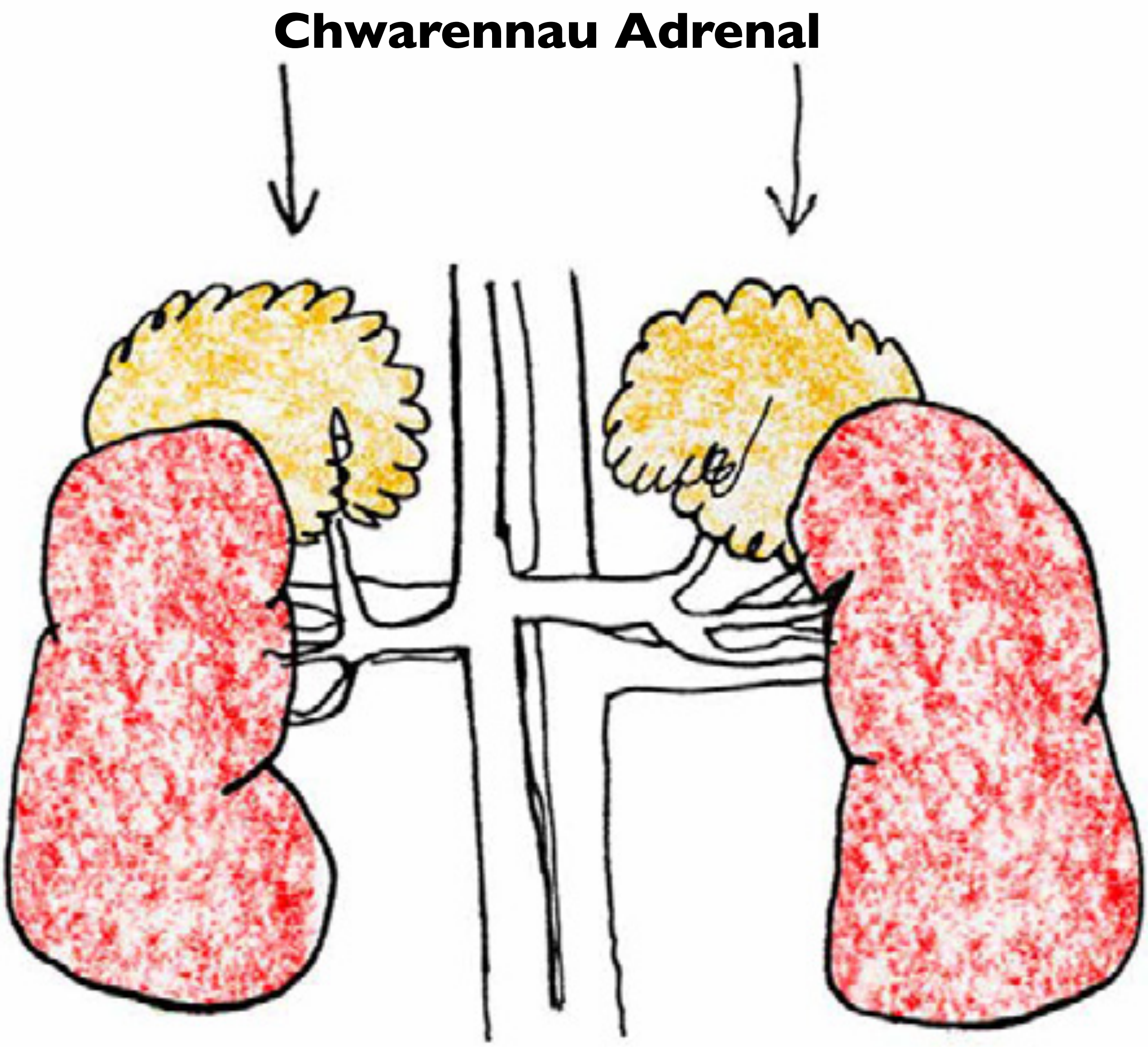
Beth yw Annigonoldeb Adrenal Achosir gan Steroidau?

GIG CYMRU NHS WALES

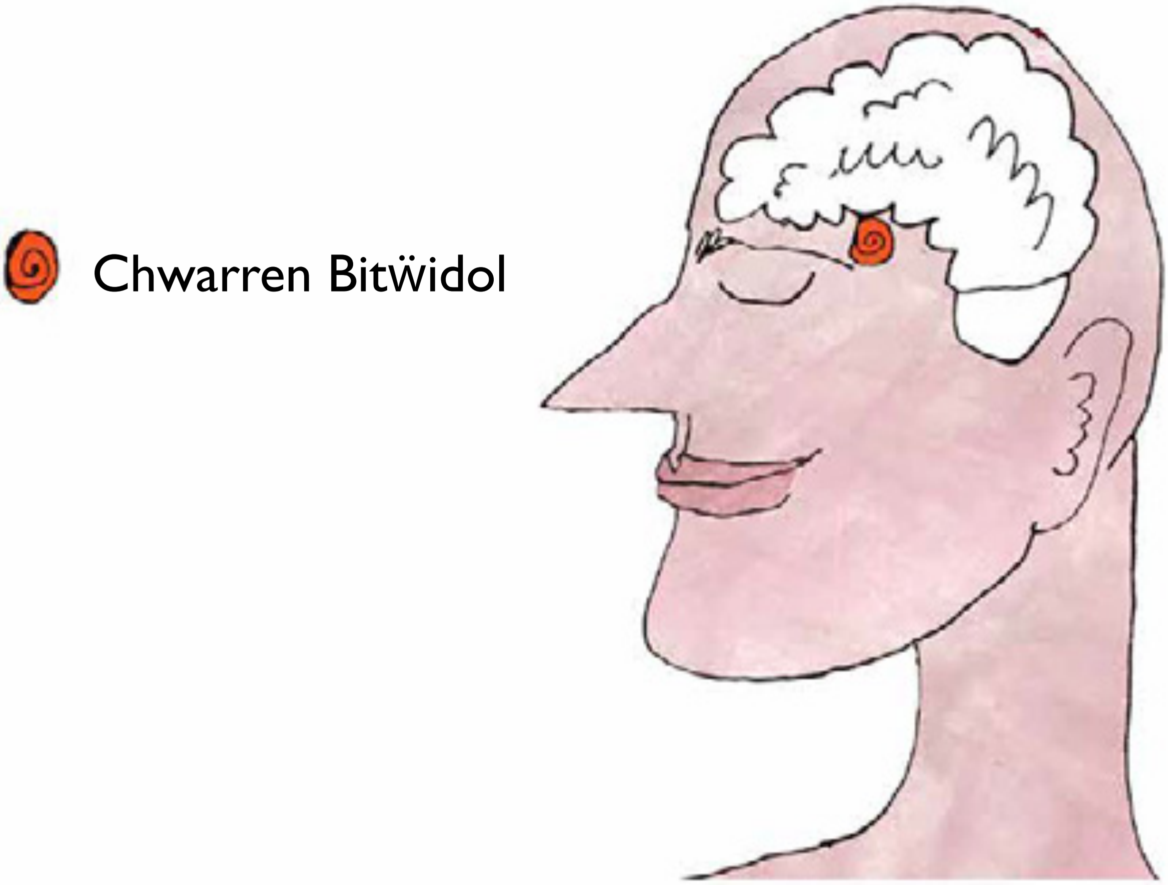


Hormon steroid yw cortisol sy’n angenrheidiol i fywyd. Mae’n rheoli lefel siwgr y gwaed, pwysau’r corff, pwysau gwaed, ymfflamiaeth, hwyliau’r ysbryd, cryfder yr esgyrn, deffro a chysgu.

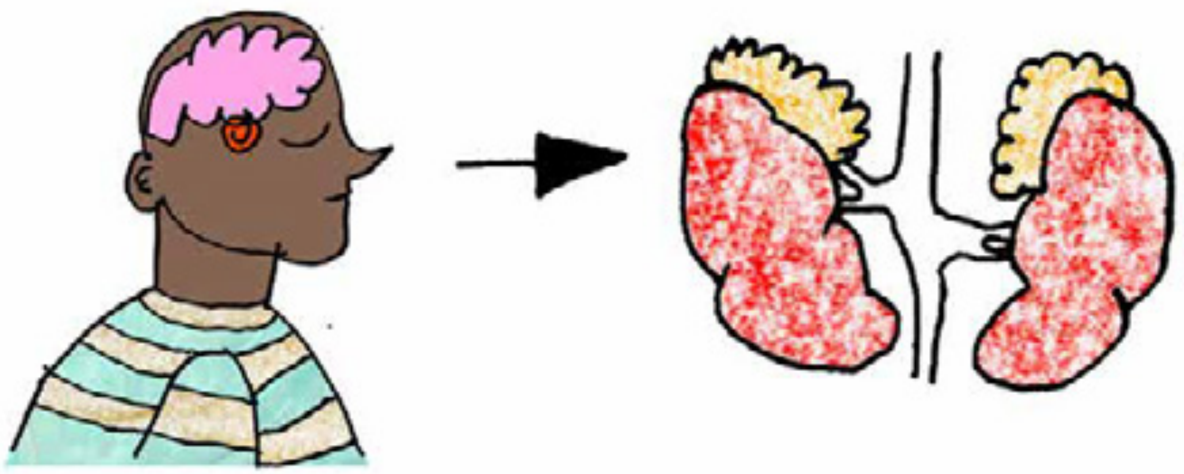

Mae cortisol yn cael ei greu gan y chwarennau adrenal sydd wedi eu lleoli ar ben yr arennau naill ochr y corff.


Chwarennau Adrenal

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



Pan fo lefel cortisol y gwaed yn gostwng yn rhy isel neu yn rhy uchel, mae’r chwarren bitẅidol yn danfon neges i’r chwarennau adrenal i greu mwy neu lai o gortisol.

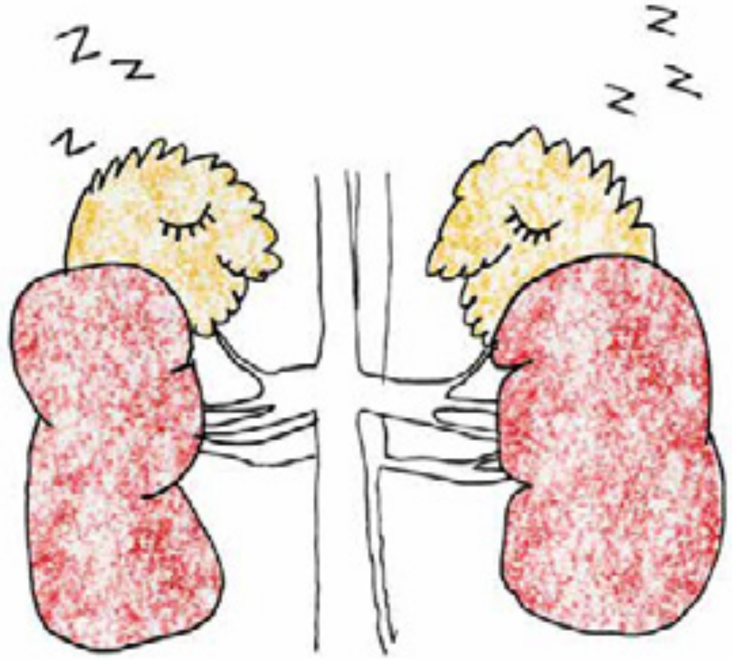


Mae meddyginiaethau steroid fel prednisolon, hydrocortison, decsamethason, beclomethason a fluticason yn gopïau o'r cortisol naturiol syn cael ei greu gan y corff. Mae meddyginiaethau steroid yn cael eu defnyddio i drin amryw o glefydau gan gynnwys asthma, gwynegon, ymfflamiaeth o'r croen, Crohn's a cholitis ac ar ôl trawsblaniad.

Mae defnyddio meddyginiaeth steroid yn cynyddu faint o steroid sydd yn y gwaed.

Wedyn mae'r chwarren bitẅidol yn canfod y lefel uchel o steroid yn y gwaed ac yn danfon neges i'r chwarennau adrenal i greu llai o gortisol.

Os ydych yn cymryd dos uchel o feddyginiaeth steroid neu yn cymryd steroidau am amser hir, gall y chwarennau adrenal mynd yn ddiog.



Efallai ni fydd y chwarennau adrenal yn gallu creu digon o gortisol i’r corff.

Nawr mae lefel y cortisol yn y gwaed yn rhy isel i'r corff. Dyma a elwir yn "Annigonoldeb Adrenal Achosir gan Steroidau."

Mae'r canllaw yma yn eich helpu i stopio lefel y cortisol y gwaed rhag gostwng wrth wybod:

- pryd mae'r lefelau steroid y gwaed yn debygol o ostwng

- sut i stopio lefelau steroid y gwaed rhag gostwng

- arwyddion bod lefel steroid y gwaed yn isel

- beth i wneud petaech yn arddangos arwyddion o lefel isel o steroid yn y gwaed

Atal lefel isel o steroid
(Annigonoldeb Adrenal)

Gall lefel steroid y gwaed gostwng yn rhy isel petaech yn stopio cymryd eich meddyginiaeth steroid yn sydyn felly:

- Cymerwch eich meddyginiaeth steroid ar amser bob tro.

- Peidiwch stopio cymryd eich meddyginiaeth steroid yn sydyn.

- Sicrhewch fod gennych gyflenwad digonol o’ch meddyginiaeth steroid fel na fyddwch yn rhedeg allan o dabledi.

- Dilynwch gyfarwyddiadau eich doctor neu fferyllydd wrth stopio’r feddyginiaeth steroid. Bydd eich doctor yn gostwng y dos yn araf dros gyfnod o amser.

Mae lefel steroid y gwaed yn debygol o ostwng yn rhy isel pan fo angen cortisol ychwanegol ar y corff 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.
RHEOLAU DIWRNOD SALWCH STEROIDAU

Pan yn sâl gallwch atal lefel steroid y gwaed rhag gostwng yn rhy isel wrth:

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.

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."

4.

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

Rhoddir cit pigiad hydrocortison brys i rai pobl sydd wedi cael argyfwng adrenal yn y gorffennol neu sydd gyda risg uchel o ddioddef argyfwng adrenal. Os oes angen, bydd eich doctor, nyrs neu fferyllydd yn rhoi'r cit pigiad hydrocortison brys i chi ac yn eich dysgu sut i ddefnyddio'r pigiad.

Symptomau Lefel Isel o Steroid Annigonoldeb Adrenal ac Argyfwng Adrenal

Symptomau o lefel isel o steroid yn y gwaed yw:

Cur pen

Poen yn y cymalau

Lefel isel o siwgr yn y gwaed – teimlo'n sigledig, hwyl flin, llewygu ac anhawster canolbwyntio.

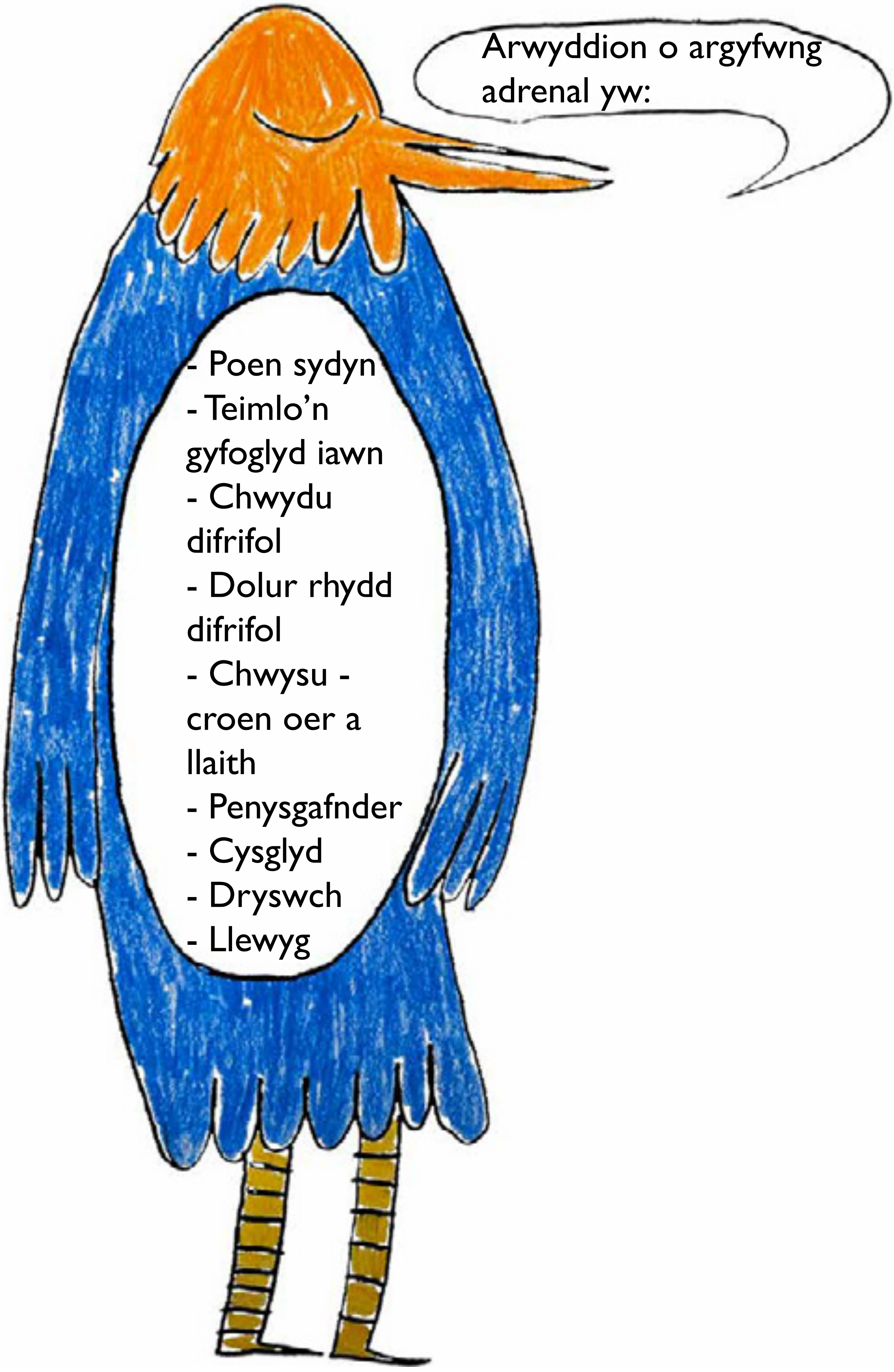
Colli'r chwant am fwyd a theimlo'n gyfoglyd.

Syched

Blinder

Penysgafnder

Heb driniaeth gall lefel y steroid gostwng yn ddifrïol isel. Gelwir hyn yn argyfwng adrenal.


Arwyddion o argyfwng adrenal yw:
- Poen sydyn
- Teimlo'n gyfoglyd iawn
- Chwydu difrifol
- Dolur rhydd difrifol
- Chwysu - croen oer a llaith
- Penysgafnder
- Cysglyd
- Dryswch
- Llewyg

Os ydych yn arddangos symptomau o argyfwng adrenal, ewch yn syth i'r ysbyty neu ffoniwch 999 gan ddweud Argyfwng Adrenal. Dangoswch eich Cerdyn Triniaeth Steroid.

Os yw'ch doctor wedi rhoi pigiad hydrocortison brys i chi, defnyddiwch y pigiad yn ôl cyfarwyddiadau'r doctor. Ffoniwch 999 gan ddweud Argyfwng Adrenal. Dangoswch eich Cerdyn Argyfwng Steroid.

Cynhyrchwyd gyda chyllid o Pharmacy Delivering a Healthier Wales.

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