Y GYMDEITHAS
HAEMATOLEG BRYDEINIG

NHS
Asiantaeth Genedlaethol Diogelwch Cleifion

Therapi Gwrthgeulo Trwy'r Geg

Gwybodaeth bwysig i gleifion

Gwybodaeth amdanoch chi

Enw: Name:					
Cyfeiriad: Address:					
Cod Post: Postcode:					
Ffôn y cartref: Home telephone:					
Ffôn symudol: Mobile telephone:					
Rhif ysbyty: Hospital number:					
Eich rhif Gwasanaeth Iechyd: NHS Number:					

Mewn argyfwng cewch gyngor gan:
In an emergency obtain advice from:

Enw'r clinic gwrthgeuledd:
Name of anticoagulant clinic:

Enw'r nyrs arbenigol neu'r cyswllt yn y clinic:
Name of specialist nurse or clinic contact:

Cyfeiriad:
Address:

Rhif ffôn arferol:
Routine telephone number:

Rhif ffôn am gyngor mewn argyfwng:
Emergency telephone number for advice:

Enw'r meddyg teulu:
Name of GP:

Cyfeiriad:
Address:

Cod post:
Postcode:

Rhif ffôn:
Telephone number:

Cyflwr sydd angen triniaeth:
Condition requiring treatment:

Enw'r moddion gwrthgeulo:
Name of anticoagulant:

Targed yr INR:
Target INR:

Hyd y driniaeth y bwriedir ei rhoi:
Intended duration of treatment:

Ystod therapiwtig dderbyniol:
Desired therapeutic range:

Clinigwr sy'n cyfeirio:
Referring clinician:

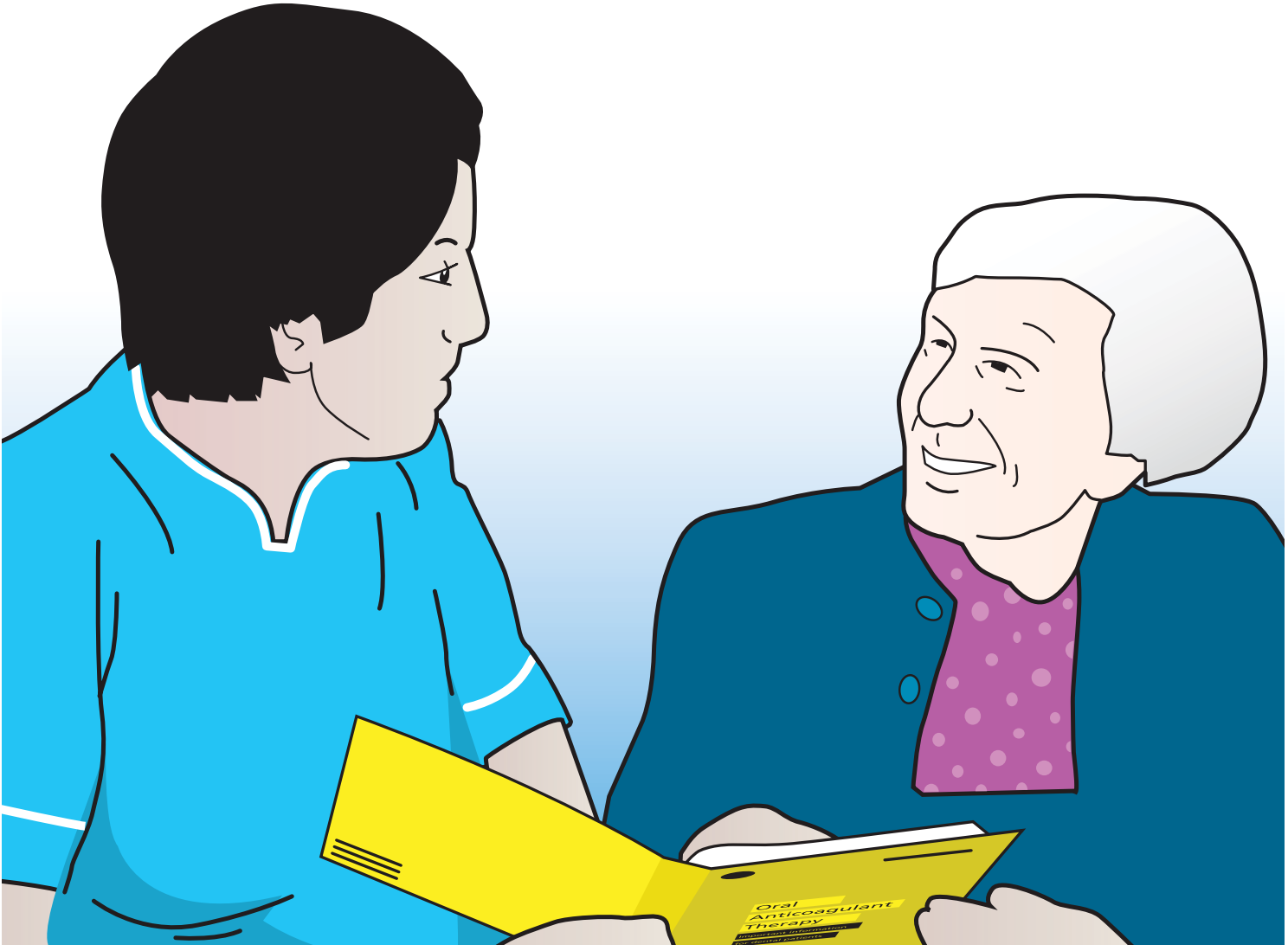
Clinigwr sy'n rheoli gwrthgeuledd:
Clinician managing anticoagulation:

Dyddiad cychwyn y driniaeth:
Date treatment commenced:

Gwybodaeth bwysig i gleifion sy'n cymryd moddion gwrthgeulo trwy'r geg

Rhagair

Rhoddir y llyfryn hwn ichi oherwydd eich bod ar fin cychwyn cymryd moddion y cyfeirir ato fel moddion gwrthgeulo. Bydd gweithiwr proffesiynol gofal iechyd yn mynd trwy'r llyfryn gyda chi, gan ei egluro, ac ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych. Gallant roi cyngor ichi wrth ichi gychwyn eich therapi gwrthgeulo wedi ichi adael yr ysbyty, wrth ichi ymweld â'r clinic gwrthgeuledd am y tro cyntaf, ac unrhyw bryd y mae angen cyngor arnoch.



Sut i ddefnyddio'r llyfryn hwn

Mae'r llyfryn gwybodaeth hwn yn fwy na'r fersiwn flaenorol y mae'n cymryd ei le. Mae'r llyfryn yn rhoi gwybodaeth bwysig ichi am eich triniaeth, a manylion cyswllt er mwyn ichi gael cyngor pellach. Dylech ei gadw yn eich cartref er mwyn gallu cyfeirio ato'n hwylus.

Rhoddir 'Anticoagulant Alert Card' ichi, a dylech ei lenwi a'i gario bob amser. Mae hwn yn dangos eich bod yn cymryd moddion gwrthgeulo, allai fod yn bwysig mewn argyfwng er mwyn hysbysu gweithiwr iechyd proffesiynol cyn ichi gael unrhyw driniaeth arall.

Bydd eich clinic gwrthgeuledd hefyd yn rhoi copi ichi o'ch cofnod triniaeth sy'n dangos canlyniad eich prawf gwaed diwethaf, eich dos o foddion gwrthgeulo, a dyddiad eich prawf gwaed nesaf.

Gallai cofnod eich triniaeth fod yn ffurflen unigol wedi'i phrintio a anfonir atoch yn dilyn pob prawf gwaed, neu'n gofnod cronnus o'ch triniaeth, gan ddibynnu pa system sy'n cael ei defnyddio gan eich clinic gwrthgeuledd. Gallai'r cofnod cronnus fod yn un wedi'i brintio neu wedi'i ysgrifennu â llaw. Mae yna le ichi gadw'r cofnodion yng nghefn y ffolder gwrthgeuledd a gawsoch ar y dechrau gyda'r llyfryn hwn. Dylech gadw cofnodion eich triniaeth am y chwe mis diwethaf.

Bydd raid ichi ddangos eich cofnod triniaeth mwyaf diweddar wrth wneud cais am bresgripsiwn amlroddadwy am eich therapi gwrthgeulo, neu wrth ei gasglu.

Moddion gwrthgeulo trwy'r geg

Mae moddion gwrthgeulo yn rhwystro tolchen niweidiol rhag ffurfio yn eich gwythiennau drwy beri i'ch gwaed gymryd mwy o amser i geulo.

Yn y wlad hon, Warfarin ydy'r moddion gwrthgeulo a ddefnyddir gan amlaf. Gellid hefyd ddefnyddio phenindione (Dindevan®) ac acenocoumarol (Sinthrome®) ac mae'r rhain yn debyg i warfarin mewn sawl ffordd gan gynnwys y sgil effeithiau a'r anghenion monitro.

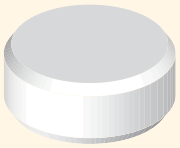
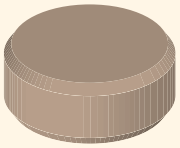
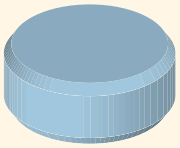
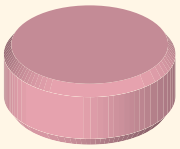
Sut ddylwn i gymryd fy moddion gwrthgeulo?

Cymerwch eich moddion gwrthgeulo unwaith bob dydd, o gwmpas yr un amser o'r dydd, yn ddelfrydol ar stumog wag a chan yfed gwydraid llawn o ddŵr yr un pryd.

Petaech chi'n anghofio cymryd un dos, neu'n cymryd dos anghywir, rhowch nodyn i ddweud hynny yn y llyfryn hwn. Cymerwch eich dos arferol y diwrnod wedyn. Petaech chi wedi cymryd dos sy'n sylweddol fwy na'ch dos arferol mewn camgymeriad, dylech gysylltu â'ch clinic gwrthgeuledd.

Mae'n bosib y byddwch wedi derbyn tabledi o nifer o wahanol gryfderau i'w cymryd fel rhan o'ch dos, ac mae'n bwysig eich bod yn dod i adnabod y gwahanol gryfderau a lliwiau sydd angen ichi eu cymryd.

Yn y Deyrnas Unedig, lliwiau warfarin ydy:

0.5mg (500 microgram) – gwyn	
1mg – brown	
3mg – glas	
5mg – pinc	

Gallai brandiau gwahanol o dabledi warfarin fod â marciau gwahanol i'r rhai uchod. Gallai moddion gwrthgeulo eraill fod ar gael mewn cryfderau neu liwiau gwahanol.

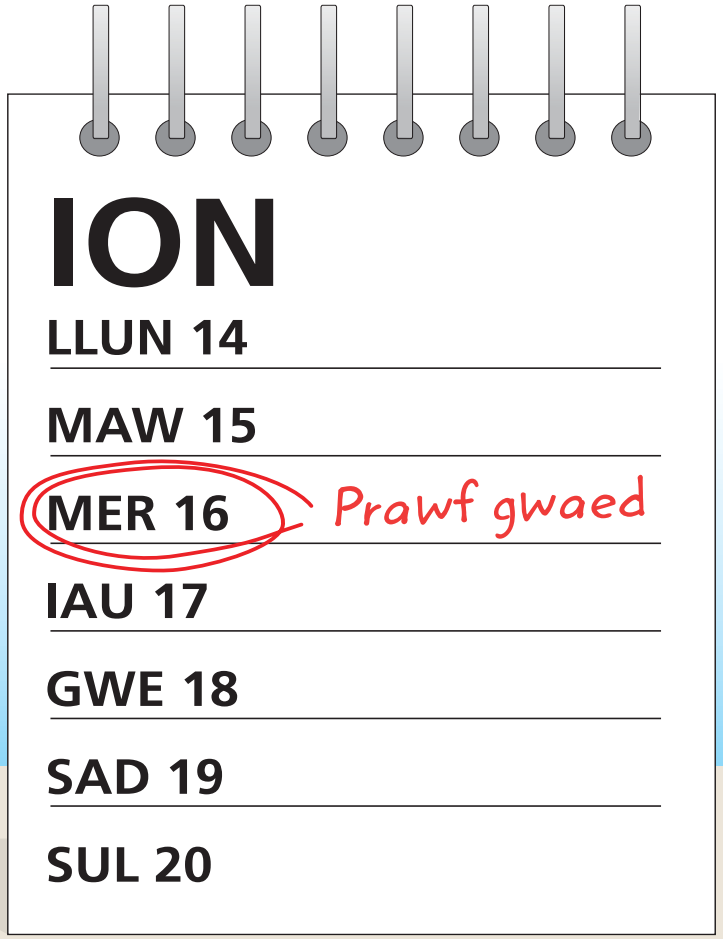
Mae'n bosib y byddwch angen cymysgedd o dabledi o liwiau gwahanol fel rhan o'ch dos chi. Bydd eich gweithiwr iechyd proffesiynol yn egluro hyn ichi.

Peidiwch â chymysgu'r dos mewn mg gyda'r nifer o dabledi a gymerwch.

Sut y cewch eich monitro wrth gymryd moddion gwrthgeulo

Mae'n rhaid ichi gael profion gwaed rheolaidd a elwir yn brofion INR. Ystyr INR ydy International Normalised Ratio - Cymhareb Normal Ryngwladol.

Prawf safonol ydy hwn i fesur yr amser mae'ch gwaed yn cymryd i geulo. Fel arfer, mae gwaed sydd heb gael ei wrthgeulo â lefel INR o gwmpas 1.0. Bydd y dos sydd raid ichi ei gymryd o foddion wrthgeulo yn dibynnu ar ganlyniad eich prawf INR. Os ydy'r canlyniad yn dangos graddfa y tu hwnt i'r lefel sy'n addas i'ch cyflwr, bydd eich dos o foddion gwrthgeulo yn cael ei godi neu ei ostwng i gyd-fynd. Mae'r dos o foddion gwrthgeulo sydd ei angen i gyrraedd targed yr INR yn amrywio o berson i berson.



Y gwasanaeth gwrthgeuledd yn eich ardal chi

Bydd eich clinic gwrthgeuledd neu'ch meddyg teulu yn trefnu profion gwaed ar eich cyfer.

Mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod i'ch clinic gwrthgeuledd am unrhyw foddion rydych yn eu cymryd neu wedi rhoi'r gorau i'w cymryd.

Mae'r gwasanaethau yn amrywio o un lle i'r llall yn y DU, ac mae'r gwaith papur yn amrywio o ran ffurf hefyd. Ceir manylion am drefniadau eich clinic gwrthgeuledd yng nghefn y ffolder gwrthgeuledd a gawsoch gyda'r llyfryn hwn yn wreiddiol.

Presgripsiynau amlroddadwy

Mae'n bwysig eich bod yn cael archwiliad bob tro rydych chi'n gofyn am, ac yn derbyn, cyflenwad o foddion gwrthgeulo trwy'r geg. Mae'n rhaid i ganlyniad eich prawf gwaed gael ei adolygu, a hefyd lefel eich dos, er mwyn sicrhau ei bod yn ddiogel ichi gael rhagor o dabledi.

Wrth ichi wneud cais am bresgripsiwn amlroddadwy, byddwch yn cael eich holi am ganlyniadau eich prawf INR, a'ch dos presennol o foddion gwrthgeulo, fydd wedi'u cadw yn eich ffolder gwrthgeuledd.

Bydd eich fferyllydd cymunedol hefyd yn gofyn am gael gweld yr wybodaeth yma wrth baratoi eich presgripsiwn.

Os na allwch gyflwyno neu gasglu'r presgripsiwn eich hunan, gofalwch fod y person sy'n eich cynrychioli yn mynd â'r wybodaeth angenrheidiol gyda nhw.

Os oes gwasanaeth cludo presgripsiwn, dylai'r fferyllydd sy'n paratoi'r presgripsiwn gysylltu â chi i gadarnhau eich INR a'ch dos presennol.

Gofalwch nad ydych yn mynd yn brin o dabledi, a bod gennych o leiaf gyflenwad wythnos.

Sgil effeithiau difrifol

Gwaedu ydy'r sgil effaith mwyaf difrifol o gymryd moddion gwrthgeulo. Os ydy un o'r canlynol yn digwydd ichi, cysylltwch â'ch meddyg a chael prawf INR ar frys:

- gwaedlyn hirfaith o'r trwyn (am fwy na 10 munud);
- chwydu gwaed;
- gwaed yn eich poer;
- pasio gwaed yn eich dŵr neu'ch ysgarthion;
- pasio ysgarthion du;
- cleisio diachos neu ddifrifol;
- cur pen anarferol;
- i ferched, gwaedu trwm neu drymach nag arfer yn ystod mislif, neu unrhyw waedu arall o'r wain.

Os cewch chi friw, pwyswch arno'n gadarn am o leiaf bum munud gan ddefnyddio gorchudd glân a sych.

Rhaid ichi gael sylw meddygol ar unwaith os:

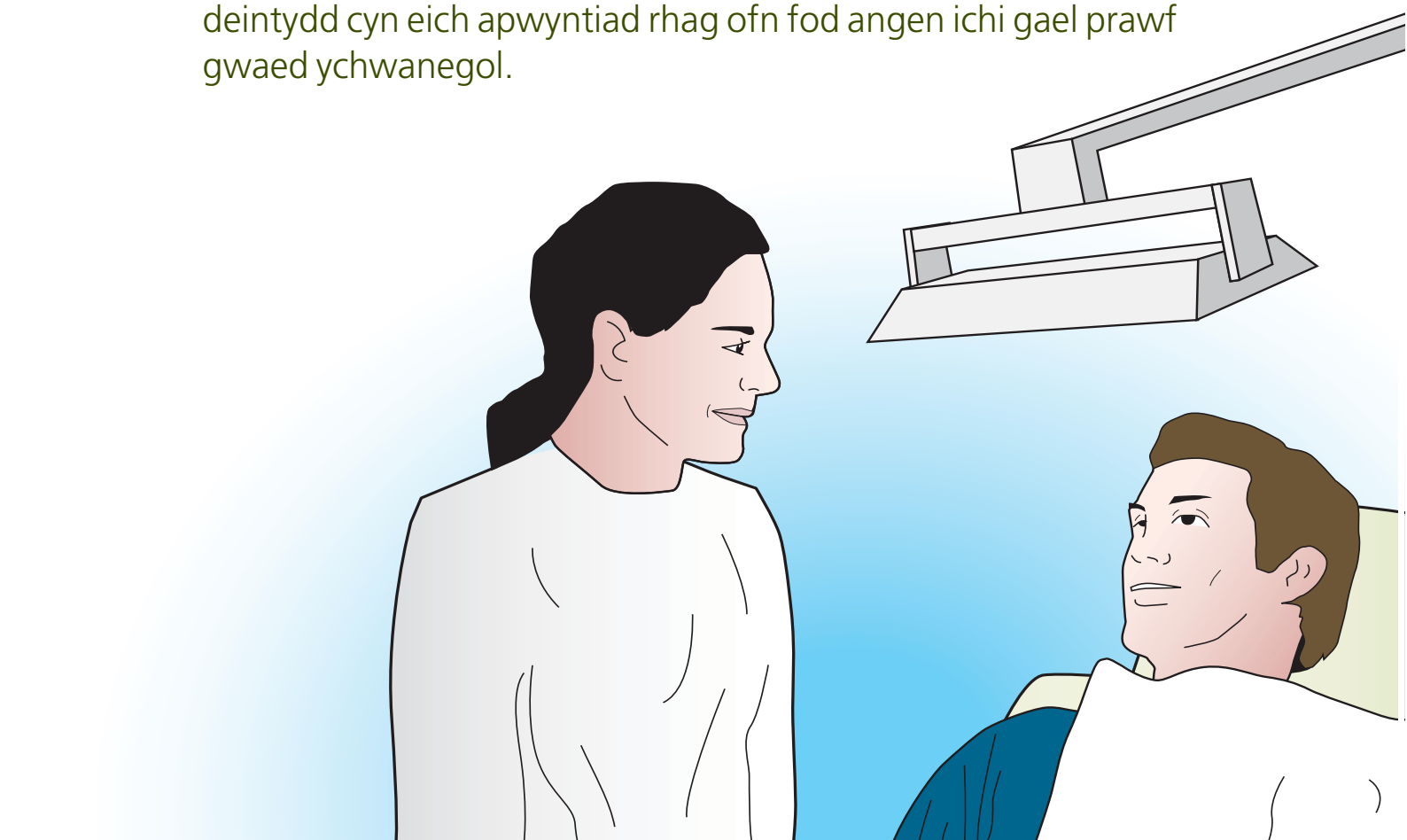
- oes trawma difrifol yn digwydd ichi;
- ydych chi'n taro'ch pen yn galed;
- ydych chi'n methu stopio gwaedu.

Mynd at y deintydd

Mae'n iawn ichi fynd at y deintydd fel arfer.

Dan amgylchiadau arferol, gallwch gael triniaeth ddeintyddol fel arfer heb orfod peidio cymryd eich moddion gwrthgeulo na newid y dos mewn unrhyw ffordd.

Fodd bynnag, bydd raid i'ch deintydd gael golwg ar ganlyniad prawf INR diweddar er mwyn sicrhau ei bod yn ddiogel ichi gael triniaeth. Bydd eich deintydd yn gallu rhoi taflen ichi sy'n egluro hyn ac yn cynnig cyngor pellach ichi. Dylech gysylltu â'ch deintydd cyn eich apwyntiad rhag ofn fod angen ichi gael prawf gwaed ychwanegol.



Pethau sy'n gallu effeithio ar reolaeth gwrthgeulo

Meddyginiaethau eraill

Mae llawer o feddyginiaethau yn gallu rhyngweithio gyda moddion gwrthgeulo.

Yn ystod cwrs o foddion gwrthgeulo, os ydych chi'n dechrau cymryd meddyginiaeth arall, neu'n terfynu meddyginiaeth, gallai'r rhagnodwr awgrymu eich bod yn cael prawf gwaed rhwng pump a saith diwrnod o ddechrau'r feddyginiaeth newydd. Pwrpas hyn ydy sicrhau fod eich INR yn aros o fewn y raddfa dderbyniol. Dylech gysylltu â'ch clinic gwrthgeuledd er mwyn cael cyngor pellach.

Os ydych chi'n bwriadu prynu meddyginiaeth o unrhyw fath dros y cownter, gan gynnwys meddyginiaeth amgen, dylech adael i'r fferyllydd wybod eich bod yn cymryd moddion gwrthgeulo trwy'r geg, a dangos eich 'anticoagulant alert card'. Gellwch wedyn cael cyngor ar feddyginiaethau fyddai'n ddiogel ichi eu cymryd.

Ni ddylech gymryd aspirin oni bai fod eich meddyg teulu wedi'i ragnodi'n benodol. Hefyd, byddai'n llesol osgoi rhai cyffuriau gwrthlidiol ansteroidaidd eraill fel diclofenac neu ibuprofen. Sylwch fod posib prynu rhai o'r rhain dros y cownter mewn siopau fferyllydd dan enwau fel Nurofen®. Mae rhai cyffuriau lleddfu poen fel paracetamol a chyffuriau seiliedig ar codeine yn dderbyniol, ond dylech sylweddoli fod rhai cyffuriau paracetamol 'plus' yn cynnwys aspirin.

Diet

Mae'n bwysig bwyta diet cytbwys.

Holwch eich meddyg neu nyrs y practis os ydych chi angen colli pwysau.

Gallai unrhyw newid sylweddol yn eich diet gael effaith ar ymateb eich corff i'r moddion gwrthgeulo.

Gallai bwyd sy'n uchel mewn fitamin K gael effaith ar eich canlyniadau INR. Mae bwydydd felly'n cynnwys llysiau gwyrdd deiliog, ffacbys, iau, melynwy, grawnfwyd yn cynnwys eisin gwenith a cheirch, caws aeddfed, caws glas, afocado ac olew olewydd. Er bod y bwydydd yma'n bwysig yn eich diet, gallai bwyta gormodedd ohonynt ostwng eich canlyniad INR. Ceisiwch fwyta tua'r un faint o'r bwydydd yma'n rheolaidd. Y newid yn lefel y fitamin K sy'n cael effaith ar ganlyniad yr INR.

Os oes newid sylweddol yn eich diet dros gyfnod o saith diwrnod, dylech gael prawf INR.

Alcohol

Argymhellir na ddylech yfed mwy na'r canllawiau cenedlaethol. Dyma'r canllawiau – hyd at dair uned y diwrnod i ddynion, a hyd at ddwy uned y diwrnod i ferched. Mae peint o gwrw yn cynrychioli dwy uned; un mesur tafarn o wirod yn uned; ac un mesur tafarn o win yn uned.

Mae'n beryglus goryfed mewn pyliau os ydych yn cymryd moddion gwrthgeulo.

Beichiogrwydd

Gall cymryd moddion gwrthgeulo trwy'r geg gael effaith ar ddatblygiad babi yn gynnar yn y beichiogrwydd. Os posib, dylai merched sy'n cymryd moddion gwrthgeulo trwy'r geg drafod unrhyw fwriad i feichiogi yn y dyfodol gyda'u meddyg cyn ceisio cenhedlu. Dylai merched sy'n meddwl eu bod wedi cenhedlu a hwythau'n cymryd warfarin gael prawf beichiogrwydd cyn gynted â phosib, ac os yw'r canlyniad yn gadarnhaol, dylent weld eu meddyg ar frys. Gallwch fwydo o'r fron er eich bod yn cymryd moddion gwrthgeulo.

Mislif

Gall merched sy'n cymryd moddion gwrthgeulo trwy'r geg gael mislif trymach, a byddent o bosib am drafod hyn gyda'u meddyg teulu, eu nyrs gwrthgeuledd, neu fferyllydd.

Rhagor o wybodaeth

Mae yna nifer o sefydliadau sy'n cynrychioli cleifion allai gynnig mwy o wybodaeth a chefnogaeth ichi. Mae eu manylion ar gael yn eich clinic gwrthgeuledd.

Asiantaeth Genedlaethol Diogelwch Cleifion
4 - 8 Maple Street
Llundain
W1T 5HD
T 020 7927 9500
F 020 7927 9501

0417
© Asiantaeth Genedlaethol Diogelwch Cleifion 2007. Mae'r hawlfraint ac unrhyw eiddo deallusol arall sy'n gysylltiedig â'r deunydd hwn yn perthyn i Asiantaeth Genedlaethol Diogelwch Cleifion, a chedwir pob hawl. Mae'r Asiantaeth yn rhoi awdurdod i sefydliadau gofal iechyd atgynhyrchu'r deunydd hwn i bwrpas addysgol ac anfasnachol.

www.npsa.nhs.uk