

CROHN'S & COLITIS UK



Popeth am Glefyd Crohn a Colitis



Gwybodaeth



Symptomau



Triniaeth



Cymorth

Gall clywed bod Clefyd Crohn neu Colitis arnoch fod yn sioc. Efallai y byddwch yn teimlo'n bryderus am yr hyn sy'n dod nesaf a sut y bydd eich bywyd yn newid.

Oherwydd bydd bywyd yn newid. Ond gall hefyd wella. Ac rydyn ni yma i helpu, bob cam o'r ffordd.

Mae Crohn's a Colitis UK yma i chi pryd bynnag y byddwch ein hangen. Mae gennym wybodaeth am feddyginiaethau, bwyd, symptomau, llawdriniaeth a mwy. Mae gennym hefyd lawer o wybodaeth am fyw o ddydd i ddydd gyda'ch cyflwr, fel teithio, addysg a chyflogaeth. Mae'r cyfan ar gael am ddim yn crohnsandcolitis.org.uk/publications.

Dod o hyd i atebion. Cael gafael ar gymorth. Cymryd rheolaeth.

YMAELODI

Fel aelod o Crohn's & Colitis UK, byddwch yn dod yn rhan o gymuned bwerus sy'n ymladd dros newid.

Byddwch yn derbyn gwybodaeth unigryw a diweddariadau, Cerdyn Methu Aros (Can't Wait Card) ac Allwedd Radar (Radar Key) i helpu gyda mynediad i doiledau, a llawer mwy.

Ymunwch â ni heddiw: ewch i crohnsandcolitis.org.uk/membership neu ffoniwch 01727 734465



CLEFYD CROHN A COLITIS

Clefydau Llid y Coluddyn (IBDs) yw Clefyd Crohn a Colitis Wlserol.

Gallant achosi briwiau poenus (wlserau) a llid (chwyddo) yn eich perfedd.

Mae Clefyd Crohn a Colitis yn gyflyrau gydol oes, sy'n golygu y bydd arnoch bob amser. Ond nid yw hynny'n golygu y byddwch bob amser yn teimlo'n sâl. Gall triniaeth fel meddyginiaethau a llawdriniaeth eich helpu i deimlo'n llawer gwell.

Mae math arall o IBD o'r enw Colitis Microsgopig.

Yn wahanol i Colitis Wlserol, nid yw Colitis Microsgopig yn achosi wlserau, ac nid oes gwaed yn y pŵ.

“

Mae'n rhywbeth y bydd yn rhaid i chi ddysgu addasu iddo – a byddwch yn gwneud hynny. Peidiwch â gadael i'ch meddwl redeg yn wyllt – bydd pethau'n gwella os byddwch chi'n gadael iddyn nhw. Mae pawb yn ymdopi â'u problemau eu hunain mewn bywyd; os derbyniwch y sefyllfa, daw popeth llawer yn haws. ”

Moed

yn byw gyda Chlefyd Crohn

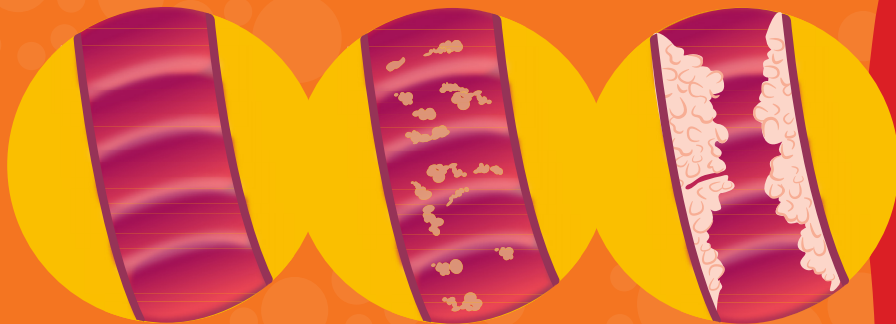
Y perfedd

Er mwyn deall Clefyd Crohn a Colitis, gall fod yn ddefnyddiol deall sut mae'r perfedd yn gweithio.

Y perfedd yw'r rhan o'ch corff sy'n cymryd bwyd a maetholion i mewn, ac yn cario'r pŵ allan. Mae'r perfedd yn dechrau wrth eich ceg, pan fyddwch chi'n bwyta, ac yn gorffen yn eich pen ôl (anws), lle mae pŵ yn pasio allan o'ch corff.

Gelwir y perfedd hefyd yn system dreulio, oherwydd mae'n treulio (torri i lawr) bwyd.

- 1 **Oesoffagws**
 - 2 **Stumog**
 - 3 **Coluddyn bach**
 - 4 **Colon**
 - 5 **Rectwm**
 - 6 **Anws**
- } **Coluddyn mawr**



Coluddyn iach

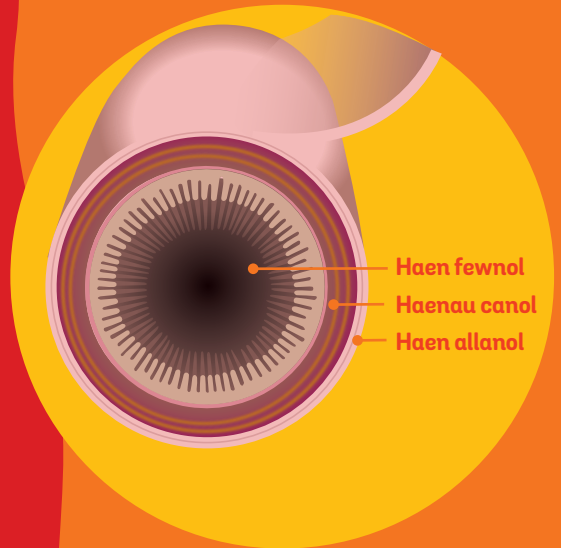
Colitis Ulserol

Clefyd Crohn

Y coluddyn

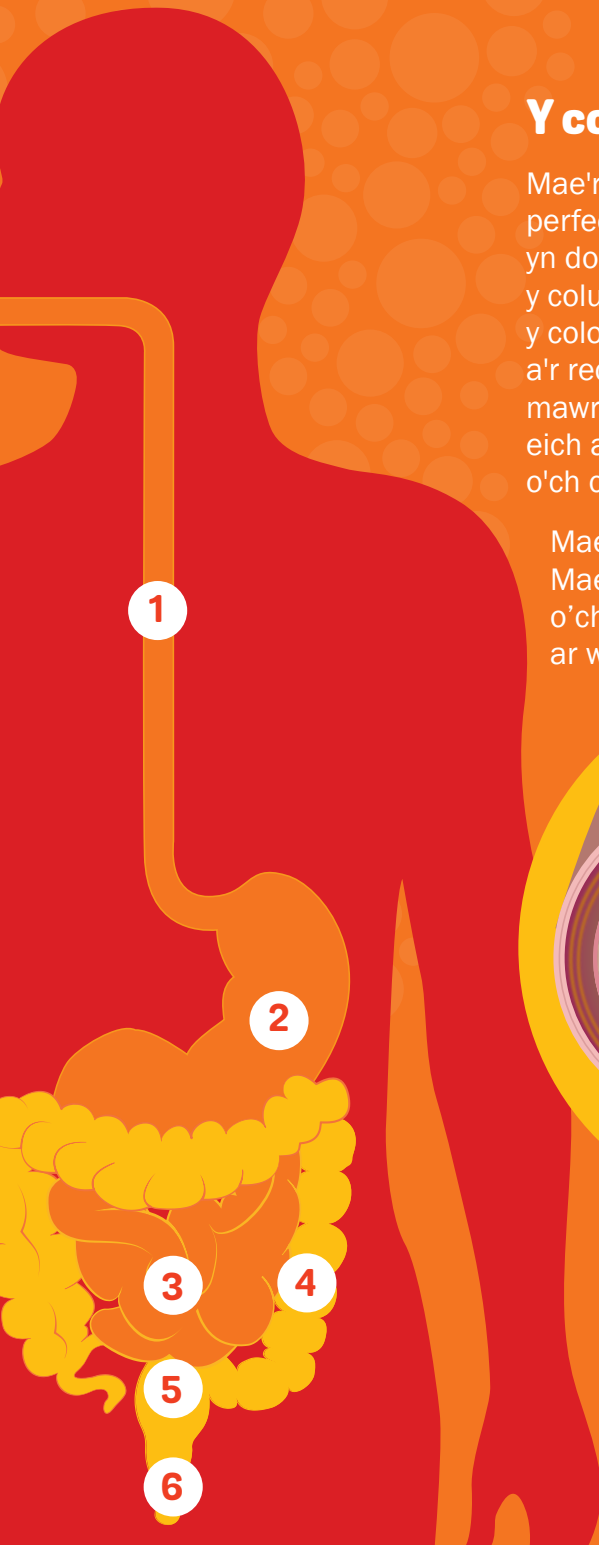
Mae'r coluddyn yn rhan bwysig o'r perfedd. Mae'n diwb hir, yn gorwedd yn dorch y tu mewn i chi, sy'n cynnwys y coluddyn bach (coluddyn bach), y colon a'r rectwm. Gelwir y colon a'r rectwm yn coluddyn mawr (coluddyn mawr). Ar ddiwedd eich rectwm mae eich anws, lle mae pŵ yn pasio allan o'ch corff.

Mae haenau yn waliau eich coluddyn. Mae'r haenau'n cymryd y maetholion o'ch bwyd ac yn helpu i gael gwared ar wastraff.



Haen fewnol
Haenau canol
Haen allanol

Haenau'r coluddyn



1

2

3

4

5

6

MATHAU O GLEFYD CROHN A COLITIS

Clefyd Crohn's

Gall Clefyd Crohn fod yn llid unrhyw le yn y perfedd, o'ch ceg i'ch pen ôl. Er bod Clefyd Crohn yn cael ei alw'n Glefyd Llid y Coluddyn, gall effeithio ar unrhyw ran o'r perfedd, nid eich coluddyn yn unig. Gall pob haen o'r perfedd fod yn llidus.

Math o Glefyd Crohn yw 'Colitis Crohn', lle mai dim ond y coluddyn mawr sy'n llidus. Y rheswm am hyn yw bod 'colitis' yn golygu llid y coluddyn mawr. Nid yw'n golygu bod Clefyd Crohn a Colitis Wlserol arnoch.

Colitis Wlserol

Llid ac wlserau yn y coluddyn mawr yw Colitis Wlserol. Gall fod yn unrhyw le yn eich colon a'ch rectwm. Dim ond yr haen fewnol sy'n mynd yn llidus.

Os mai dim ond eich rectwm sy'n llidus, fe'i gelwir yn proctitis.

Colitis Microsgopig

Llid y coluddyn mawr yw Colitis Microsgopig. Yn wahanol i Colitis Wlserol, nid yw Colitis Microsgopig yn achosi wlserau, ac nid oes gwaed yn y pŵ. Mae'n rhaid i feddygon ddefnyddio microsgop i weld y llid neu'r chwydd.

Diagnosis ansicr

Os yw eich meddyg yn dweud bod Colitis Amhenodol neu IBDU (Clefyd Llid y Coluddyn - Heb ei ddsbarthu) arnoch, nid yw'n sicr a oes gennych Glefyd Crohn neu Colitis.

PWY SYDD Â CHLEFYD CROHN A COLITIS?

Yn y DU, **mae gan 1 ymhob 123** o bobl Glefyd Crohn neu Colitis. Dyna **500,000** o bobl.



Gall Clefyd **Crohn a Colitis Wlserol** ddechrau unrhyw bryd, ond fel arfer maen nhw'n dechrau **cyn y byddwch chi'n 30 oed**.

Mae Colitis Microsgopig yn fwy cyffredin mewn merched ac mae'n dechrau **ar ôl 50 oed fel arfer**.



TEIMLO'N SÂL

Mae pawb yn wahanol: mae rhai pobl â chlefyd Crohn neu Colitis yn teimlo'n dda y rhan fwyaf o'r amser, ond mae pobl eraill yn cymryd mwy o amser i ddod o hyd i driniaeth sy'n iawn iddynt.

Nid yw pawb yn teimlo'r un fath, a gall sut rydych chi'n teimlo newid dros amser.

Gall Clefyd Crohn a Colitis achosi:

- poen bol
- dolur rhydd aml a brys, weithiau gyda gwaed a hylif trwchus (mwcws)
- cymalau chwyddedig
- wlsrau yn y geg
- blinder eithafol
- diffyg haearn (anemia)
- colli pwysau a diffyg archwaeth at fwyd
- llygaid lliidiog

Os oes Clefyd Crohn arnoch, efallai hefyd y bydd y croen o amgylch eich pen ôl yn cracio neu'n hollti. Weithiau gall eich perfedd fynd yn llai (culhau). Mae aelodau eich tîm IBD yno i helpu - siaradwch â nhw os byddwch yn sylwi ar unrhyw beth anarferol.



FFLAMYCHIAD (FLARE-UP)

Gelwir adeg pan fyddwch chi'n teimlo'n sâl yn fflamychiad.

Gall cymryd eich meddyginiaethau'n rheolaidd, hyd yn oed pan fyddwch chi'n teimlo'n well, helpu i atal fflamychiad.

Mae eich meddyg (gastroenterolegydd) a gweddill eich Tîm IBD yno i fod yn gefn i chi. Gofynnwch a oes gan y tîm Nyrs IBD y gallwch chi siarad â hi rhwng apwyntiadau os bydd angen cymorth arnoch chi.

SAIB

Saib yw pan fydd eich clefyd Crohn neu'ch Colitis dan reolaeth dda. Dylech barhau i gymryd eich meddyginiaethau hyd yn oed pan fyddwch yn teimlo'n well.

Mae llawer o bobl yn dal i deimlo'n flinedig hyd yn oed pan fydd eu Clefyd Crohn neu Colitis dan reolaeth, felly mae'n bwysig gorffwys pan fydd angen.

Os ydych chi'n dal i deimlo'n sâl yn eich perfedd, hyd yn oed pan fydd eich meddyg yn dweud eich bod yn cael saib, efallai y bydd gennych hefyd gyflwr o'r enw **Syndrom Coluddyn Llidus (IBS)**.

Mae Clefyd Llid y Coluddyn (IBD) a Syndrom Coluddyn Llidus (IBS) yn wahanol, ond gallai fod y ddau gyflwr arnoch ar yr un pryd. Mae IBS yn gyffredin iawn, a gall achosi poen bol, chwyddo, dolur rhydd a rhwymedd. Ond yn wahanol i Glefyd Crohn a Colitis, nid oes llid, na gwaed yr y pŵ.

Os oes IBS arnoch yn ogystal â Chlefyd Crohn neu Colitis, efallai bydd angen triniaeth arnoch ar gyfer y ddau gyflwr.

YR HYN SY’N ACHOSI CLEFYD CROHN A COLITIS

Mae Clefyd Crohn a Colitis yn digwydd pan na fydd system imiwnedd y corff yn gweithio’n iawn.

Fel arfer, mae'r system imiwnedd yn diogelu'r corff. Gyda Chlefyd Crohn a Colitis, mae'r system imiwnedd yn dechrau ymosod ar y corff.

Dydyn ni ddim yn gwybod pam mae'r system imiwnedd yn ymosod ar y corff. Mae'n debyg mai cymysgedd o enynnau, bacteria yn y perfedd a'r amgylchedd (fel germau, diet, ysmegu a straen) sy'n ei achosi.



**Y genynnau rydych
wedi'u hetifeddu**



**Mae'r system imiwnedd
yn mynd o chwith**



**Y cymysgedd o
facteria yn y perfedd**



**Wedi'i sbarduno gan
rywbeth yn yr amgylchedd
yn ôl pob tebyg**

PROFION

I ddarganfod a oes gennych Glefyd Crohn neu Colitis, mae'n debyg eich bod wedi cael llawer o brofion. Mae'r profion hyn hefyd yn helpu eich meddygon i wirio (monitro) eich iechyd a dod o hyd i'r driniaeth orau i chi.

Mae'r profion ar gyfer Clefyd Crohn a Colitis yn cynnwys:



Profion gwaed

Mae profion gwaed yn gwirio am lid, arwyddion o haint a lefelau haearn isel. Gallant hefyd ddangos a ydych yn cael digon o faetholion a fitaminau.



Profion ar eich pŵ

Mae profion ar y pŵ yn gwirio am heintiau a llid.



Endosgopi

Mae eich meddyg yn edrych ar eich perfedd gyda chamera bach ar diwb hir, main (endosgop). Mae'r tiwb yn mynd drwy eich ceg (gastrosgopi) neu eich pen-ôl (sigmoidosgopi neu golonosgopi).

Gall y meddyg gymryd tameidiau bychain o'ch perfedd (biopsi) i wirio am lid.



Sganiau uwchsain, CT ac MRI

Mae sganiau'n helpu meddygon i weld ble yn eich corff y mae'r llid, a faint ohono sydd arnoch.

TRIN CLEFYD CROHN A COLITIS WLSEROL

Mae llawer o wahanol driniaethau ar gael i'ch helpu i fyw'n dda gyda'ch Clefyd Crohn neu Colitis. Gallwch benderfynu ar y cyd â'ch tîm IBD pa driniaeth sy'n iawn i chi.

Meddyginiaethau

I ddechrau, byddwch yn fwy na thebyg yn cael meddyginiaethau i leihau llid. Efallai y byddwch chi'n cael meddyginiaeth o'r enw steroidau. Mae steroidau'n gweithio'n gyflym, ond dim ond am gyfnod byr y gallwch chi eu cymryd. Os oes Colitis arnoch, efallai y byddwch chi'n cael meddyginiaeth o'r enw 5-ASA (megis mesalazine). Nid yw meddyginiaeth 5-ASA yn gweithio mor dda ar gyfer Clefyd Crohn.

Os ydych yn dal i deimlo'n sâl, gallwch gymryd meddyginiaeth i reoli eich system imiwnedd. Mae hyn yn atal eich system imiwnedd rhag ymosod ar eich perfedd.

Gallwch gael eich meddyginiaeth mewn ffyrdd gwahanol:



- tabled (e.e. 5-ASAs, azathioprine, methotrexate)



- pigiad (e.e. adalimumab, golimumab)



- diferwr i mewn i'ch braich (e.e. infliximab, vedolizumab)



- tawddgyffur (suppository) neu enema, sy'n mynd yn uniongyrchol i mewn i'ch anws (e.e. 5-ASAs, steroidau)



Diet hylifol

Weithiau mae modd trin fflamychiad Clefyd Crohn gyda diet hylifol o'r enw maethiad trwy'r ymysgaroedd neu faethiad trwy'r gwythiennau.



Llawdriniaeth

Mae meddyginiaethau'n bwysig ar gyfer rheoli Clefyd Crohn neu Colitis ond gall llawdriniaeth hefyd fod yn driniaeth effeithiol. Gall rhai pobl gael meddyginiaethau a llawdriniaeth. Mae penderfyniad eich tîm IBD i awgrymu llawdriniaeth fel opsiwn a pha fath o lawdriniaeth yn dibynnu ar:

- A oes arnoch Glefyd Crohn neu Colitis a'r rhan o'ch perfedd yr effeithiwyd arni
- Pa mor wael yw eich symptomau
- Pa mor dda y mae meddyginiaethau'n gweithio ac a ydych chi'n dioddef o unrhyw sgil-effeithiau
- Unrhyw broblemau y gallech chi eu profi

Gall llawdriniaeth dynnu'r rhan o'r coluddyn sy'n gwneud i chi deimlo'n sâl. Os caiff llawer o'r coluddyn ei dynnu, efallai y bydd angen bag stoma arnoch. Mae eich coluddyn yn cael ei dynnu y tu allan i'ch bol, ac mae eich pŵ yn mynd yn syth i mewn i'r bag stoma.

Gall cael llawdriniaeth ar y coluddyn fod yn frawychus, ond, i lawer o bobl, mae cael stoma yn haws na theimlo'n sâl gyda chlefyd Crohn neu Colitis.

TRIN COLITIS MICROSGOPIG

Mae Colitis Microsgopig yn aml yn cael ei achosi gan feddyginiaethau fel lansoprazole neu boenladdwyr NSAID. Felly os byddwch yn rhoi'r gorau i gymryd y meddyginiaethau hyn, efallai y byddwch yn teimlo'n well.

Gall gwneud newidiadau i'ch diet a'ch ffordd o fyw helpu. Mae ysmegu, caffeine ac alcohol yn sbardunau cyffredin i'r cyflwr.

Mae pobl sydd â Colitis Microsgopig hefyd yn fwy tebygol o fod â Chlefyd Seliag. Gofynnwch i'ch meddyg am brawf i weld a yw'r cyflwr yma arnoch. Os gwnewch hynny, bydd osgoi bwydydd â glwten yn eich helpu i deimlo'n well.



Meddyginiaethau

Efallai y bydd eich meddyg yn rhoi tabledi i chi i atal eich dolur rhydd, neu steroid o'r budesonide. Os ydych chi'n profi symptomau gwael iawn nad ydynt yn ymateb i steroidau, efallai y bydd eich meddyg yn cynnig meddyginiaeth a elwir yn feddyginiaeth gwrth-TNF.

“

Byddwch yn hunan-ymwybodol a cheisiwch ddarganfod popeth y gallwch. Mae'n haws os gallwch ei ystyried yn rhan ohonoch chi – a'i drin mewn ffordd gadarnhaol. ”

Helen

yn byw gyda Colitis Microsgopig



DIET

Does dim un diet penodol sy'n helpu Clefyd Crohn neu Colitis. Gall cadw dyddiadur bwyd eich helpu i ddarganfod yr hyn sy'n gweithio i chi. Mae bwydydd sbeislyd a ffibr uchel (fel llysiau, cnau a grawn cyflawn) yn gwneud i lawer o bobl deimlo'n waeth pan fyddan nhw'n dioddef fflamychiad - ond mae pawb yn wahanol.

Mae'r diet cywir hefyd yn dibynnu ar sut mae eich Clefyd Crohn neu Colitis yn effeithio arnoch chi. Er enghraifft, os oes gennych gulhad yn y perfedd, bydd angen i chi gael bwyd sy'n haws ei dreulio.

Mae'n bwysig bwyta diet iach. Siaradwch â'ch meddyg neu ddietygydd cymwys cyn gwneud unrhyw newidiadau mawr.

GEIRIAU MEDDYGOL Y GALLECH CHI EU CLYWED

Cyflwr cronig	Clefyd neu salwch gydol oes, parhaus
Dolur rhydd	Mynd i'r toiled yn aml, a'r pŵ yn denau ac yn ddyfrllyd
Lludded	Blinder eithafol
Clefyd Llud y Coluddyn	Clefyd Crohn a Colitis
Atglafychu, fflamychiad, clefyd gweithredol	Pan fyddwch yn teimlo'n sâl
Saib, clefyd anweithredol	Pan fyddwch chi'n teimlo'n well
Wlserol	Briwiau poenus (wlserau)

SUT GALLWN NI HELPU

Ni yw prif elusen y DU ar gyfer Clefyd Crohn a Colitis. Yr ydym yn awyddus i wella bywydau heddiw, a gweld byd sy'n rhydd o Glefyd Crohn a Colitis yfory.

Rydym yn gweithio i wella diagnosis a thriniaeth, ac i ariannu ymchwil i wellhad; i godi ymwybyddiaeth ac i roi gobaith, cysur a hyder i bobl fyw bywydau llawnach a mwy rhydd.

Rydyn ni yma i bawb y mae Clefyd Crohn a Colitis yn effeithio arnyn nhw.

Llinell gymorth



Mae ein llinell gymorth gyfrinachol yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth i unrhyw un y mae Clefyd Crohn a Colitis yn effeithio arnyn nhw.

Gallwn:

- eich helpu i ddysgu mwy am Glefyd Crohn a Colitis
- eich helpu i gael budd-daliadau anabledd
- eich helpu i ddod o hyd i gefnogaeth gan bobl eraill sy'n byw gyda Clefyd Crohn neu Colitis

Ffoniwch ni ar **0300 222 5700** neu anfonwch e-bost i **helpline@crohnsandcolitis.org.uk**

Sgwrs Fyw: **crohnsandcolitis.org.uk/livechat**