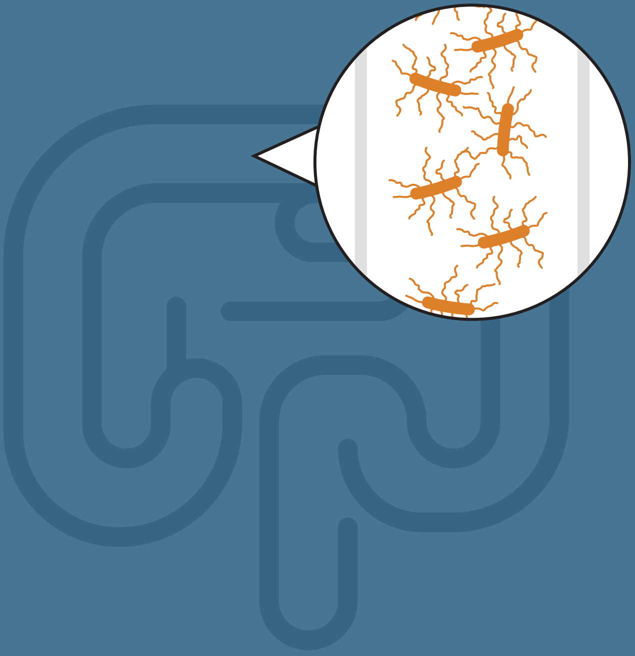
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Amddiffyn y cyhoedd rhag haint

Clostridioides difficile (C. diff) - gwybodaeth i gleifion a gofalwyr

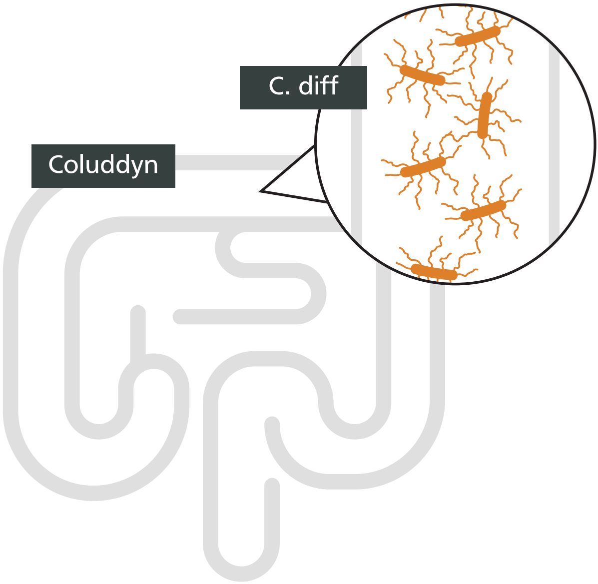


icc.gig.cymru

Haint Clostridioides difficile

Rydych wedi cael y daflen hon am eich bod chi, neu rywun rydych chi'n gofalu amdano, wedi profi'n bositif am Clostridioides difficile. Germ a geir ym mherfedd nifer fach o bobl iach yw Clostridioides difficile (a elwir yn gyffredin yn C. diff).

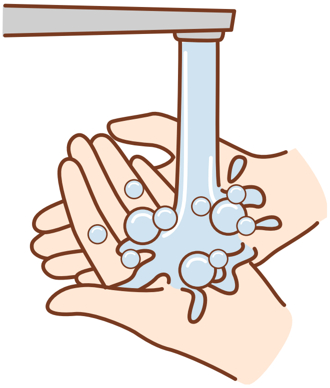
Fel arfer mae'n ddiniwed ond gall luosi ac achosi haint os bydd germau 'da' eraill yn y perfedd yn cael eu niweidio gan driniaethau meddygol fel gwrthfiotigau neu gemotherapi. Gall y germau da hyn helpu i amddiffyn rhag C. diff. Defnyddio gwrthfiotigau yw'r achos mwyaf cyffredin o haint C. diff.



Sut mae pobl yn cael haint C. diff?

Gall C. diff oroesi y tu allan i'r corff ar wahanol arwynebau am amser hir. Gellir dod o hyd iddo mewn llawer o leoedd, y tu mewn a'r tu allan i'n cartrefi ac ysbytai. Gallwn lyncu germau C. diff heb sylweddoli ar ôl cyffwrdd ag arwynebau sydd â C. diff arnynt. Fel arfer nid yw hyn yn eich gwneud yn sâl, ond gall wneud hynny weithiau.

Y ffordd fwyaf cyffredin o ledaenu germau fel C. diff yw trwy ddwylo pobl. Golchi eich dwylo yw'r peth pwysicaf y gallwch ei wneud i helpu i leihau lledaeniad heintiau. Gall golchi eich dwylo'n iawn helpu i'ch amddiffyn chi, eich teulu, ac eraill.



Dylech wneud golchi dwylo'n rheolaidd yn rhan o'ch trefn ddyddiol, yn enwedig cyn bwyta neu drin bwyd, ar ôl defnyddio'r toiled, pan fydd eich dwylo'n fudr, ac wrth fynd i mewn i ysbyty neu adael ysbyty.

Beth yw symptomau haint C. diff?

Gall C. diff niweidio leinin wal y perfedd, gan achosi symptomau gan gynnwys dolur rhydd, diffyg archwaeth, teimlo'n gyfoglyd, poen yn y bol a thwymyn (tymheredd uchel). Weithiau gall C. diff achosi cymhlethdodau mwy difrifol y bydd angen eu trin yn yr ysbyty.

Rydych yn fwy tebygol o gael haint C. diff os ydych:

- yn cymryd gwrthfiotigau, neu wedi cymryd gwrthfiotigau yn ddiweddar;
- yn yr ysbyty neu mewn cartref gofal, yn enwedig os ydych wedi bod yn yr ysbyty ers amser hir;
- dros 65 oed;
- yn cael triniaeth ar gyfer canser;
- yn cymryd meddyginiaeth i leihau'r asid yn eich stumog;
- yn dioddef o gyflwr sy'n achosi llid yn y perfedd;
- wedi cael llawdriniaeth ar y stumog neu'r perfedd; neu
- yn dioddef o salwch neu'n cymryd meddyginiaethau sy'n gwanhau eich imiwnedd (y system yn eich corff sy'n ymladd heintiau).

Gallwch hefyd gael haint C. diff heb unrhyw un o'r ffactorau risg hyn.

Gall pobl ddod i gysylltiad â germau C. diff a pheidio â mynd yn sâl, ond gallant ei ledaenu i eraill o hyd.

Sut mae C. diff yn lledu?

Pan fydd gan rywun C. diff, mae'r germau hyn i'w cael yn eu pŵ. Os yw eu pŵ yn rhydd iawn (dolur rhydd), maen nhw'n fwy tebygol o ledu i bobl eraill. Gall germau oroesi ar y croen (er enghraifft, eich dwylo), ffabrigau, toiledau, comodau, fframiau gwelyau ac arwynebau eraill.

Heb lanhau trylwyr, gall y germau oroesi am amser hir iawn, lledu a heintio pobl eraill.

Os oes gennych ddolur rhydd, mae'n rhaid i chi, ac unrhyw un y byddwch yn dod i gysylltiad uniongyrchol â nhw neu'n rhannu lle â nhw pan fyddwch yn sâl, olchi dwylo â dŵr a sebon bob amser a'u sychu'n drylwyr.

Nid yw gel llaw ag alcohol yn effeithiol yn erbyn C. diff.

Beth yw'r driniaeth ar gyfer haint C. diff?

Fel arfer, mae triniaeth yn cynnwys cymryd gwrthfiotigau penodol a all ladd C. diff.

Rhaid i chi orffen y cwrs o wrthfiotigau, hyd yn oed os bydd eich symptomau'n gwella neu wedi stopio. Mae hyn er mwyn lleihau'r risg y byddwch yn cael haint C. diff arall. Mae'n bwysig eich bod wedi eich hydradu, felly cofiwch yfed digon o ddŵr neu ddiodydd di-alcohol.

Efallai y bydd meddyginiaethau eraill y byddwch yn eu cymryd yn cael eu stopio i wella'r siawns o driniaeth lwyddiannus a lleihau'r risg y byddwch yn cael haint C. diff eto.

Sut bydd fy ngofal yn yr ysbyty yn newid?

Os byddwch yn yr ysbyty pan roddir diagnosis o haint C. diff i chi, efallai y byddwch yn derbyn gofal mewn ystafell sengl i leihau'r siawns y bydd yr haint yn lledu i gleifion eraill.

Efallai y bydd gennych gyfleusterau ar wahân, a thoiled en-suite neu gomôd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn golchi eich dwylo â dŵr a sebon bob amser a'u sychu'n drylwyr ar ôl defnyddio'r toiled a chyn bwyta.

Wrth ofalu amdanoch, bydd y staff yn golchi eu dwylo ac yn gwisgo ffedogau a menig plastig a dylent dynnu'r rhain a golchi eu dwylo pan fyddant wedi gorffen. Mae hyn er mwyn atal yr haint rhag lledu i eraill.

Bydd eich teulu'n gallu siarad â'r unigolyn sy'n gyfrifol am eich ward i drafod pryd a sut y gallant ymweld â chi.

Beth ddylwn i ei wneud pan fyddaf yn mynd adref o'r ysbyty, neu os byddaf gartref pan fyddaf yn cael haint C. diff?

Yn y cartref, dylech chi ac eraill yn eich cartref olchi eich dwylo â dŵr a sebon bob amser ar ôl mynd i'r toiled a chyn paratoi pryd o fwyd a bwyta. Dylid golchi eich dillad, dillad gwely, tywelion a ffabrigau eraill ar y tymheredd uchaf a argymhellir.

Yn ystod eich triniaeth (ac yn ddiweddarach os bydd y dolur rhydd yn parhau neu'n dychwelyd), dylech lanhau a diheintio'r toiled, yr handlen fflysio a thapiau ar ôl defnyddio'r toiled. Defnyddiwch doddiant sy'n seiliedig ar gannydd i wneud hyn ond byddwch yn ofalus oherwydd gall rhai cynhyrchion glanhau fod yn niweidiol.

Os oes pŵ ar arwynebau, tynnwch y pŵ yn gyntaf a sicrhewch fod yr arwyneb yn amlwg yn lân, cyn diheintio eto.

Peidiwch â rhannu eitemau personol fel tywelion, clytiau wyneb a brwsys dannedd ag eraill.

Ydw i’n gallu cael haint C. diff fwy nag unwaith?

Mae hyd at 3 o bob 10 o bobl yn cael haint C. diff fwy nag unwaith. Os bydd eich symptomau’n dychwelyd yn eich cartref, neu yn yr ysbyty, dylech ofyn i’ch meddyg am gyngor a thriniaeth briodol.

Gallai cymryd gwrthfiotigau eich rhoi mewn perygl o gael haint C. diff arall. Er mwyn lleihau eich siawns o gael C. diff eto, mae’n bwysig bod eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn gwybod eich bod wedi cael haint C. diff o’r blaen.

Efallai y cynigir cerdyn gwybodaeth claf C. diff i chi. Dangoswch y cerdyn hwn, neu dywedwch wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich bod wedi cael haint C. diff o’r blaen cyn cael unrhyw driniaeth bellach ar gyfer heintiau eraill (gan gynnwys C. diff).

icc.gig.cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

ISBN: 978-1-83766-483-2 Tachwedd 2024