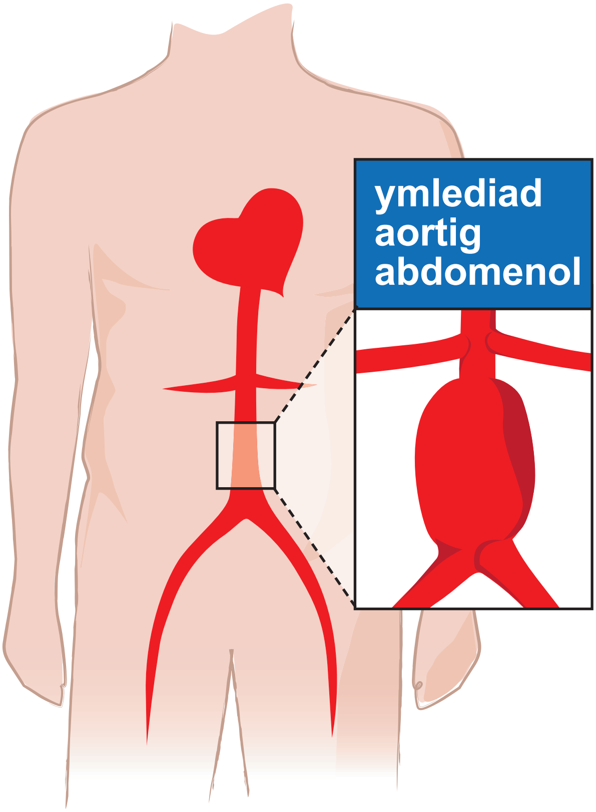
AAA Large welsh.qxp_Layout 1 16/10/2017 14:59 Page 1

Rhaglen Sgrinio Ymlediadau Aortig Abdomenol Cymru

Wales Abdominal Aortic Aneurysm Screening Programme




# Ymlediad Aortig Abdomenol **Mawr**

## Mae canlyniad eich sgan yn dangos ymlediad aortig abdomenol mawr ei faint **(YAA)**

## Beth fydd y cam nesaf?

**icc.gig.cymru/sgrinio-abdomenol**

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Fersiwn 4 Chwefror 2023

# Ymlediad Aortig Abdomenol Mawr - Beth fydd y cam nesaf?

Mae'r daflen yma ar gael mewn fformatau eraill, er enghraifft, mewn print mawr neu Braille. Ffoniwch y swyddfa sgrinio yn eich ardal ar y rhif ffôn sydd yn eich llythyr.

**Gwybodaeth sydd yn y daflen yma i ddynion sydd wedi cael gwybod ar ôl prawf sgrinio fod ymlediad aortig abdomenol mawr ei faint ganddyn nhw.**

## Canlyniad eich prawf sgrinio

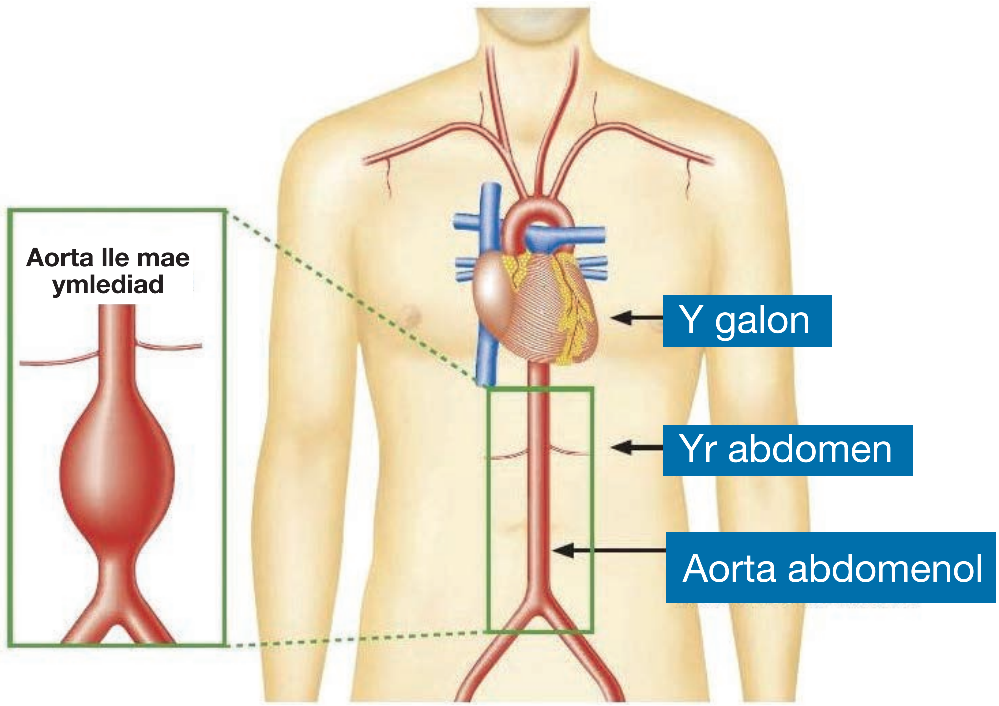
Fe welon ni fod rhan o'r aorta yn eich abdomen yn llawer lletach na'r disgwyl. **Mae hyn yn golygu bod ymlediad aortig abdomenol mawr gennych chi. Mae gofyn asesu'r ymlediad o safbwynt triniaethau.**

Mae tua un o bob 1,000 o ddynion (0.1%) sy'n mynd i gael prawf sgrinio'n cael gwybod bod ymlediad aortig abdomenol mawr ei faint ganddyn nhw. Mae'n debyg bod y cyflwr yma wedi bod arnoch ers tipyn o amser, a bod yr ymlediad wedi datblygu'n araf iawn.

AAA Large welsh.qxp_Layout 1 16/10/2017 14:59 Page 3



## Diagram sy'n dangos aorta abdomenol ac aorta lle mae ymlediad




Diolch i raglen sgrinio'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn Lloegr am y diagram

AAA Large welsh.qxp_Layout 1 16/10/2017 14:59 Page 4

# Ymlediad Aortig Abdomenol Mawr - Beth fydd y cam nesaf?

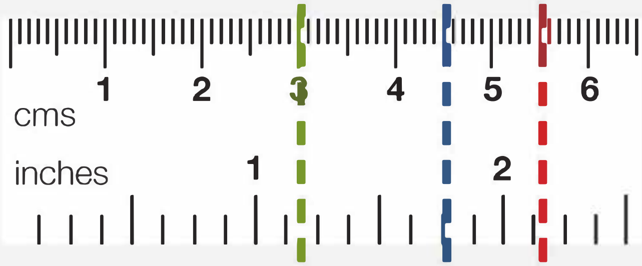
## Beth yw ymlediad aortig abdomenol?

Yr aorta yw'r brif bibell waed sy'n cludo gwaed o amgylch y corff. Weithiau mae wal yr aorta yn yr abdomen yn gallu troi'n wan ac ymestyn i ffurfio ymlediad. Pan fydd hyn yn digwydd, mae risg y gallai'r aorta hollti neu rwygo, sy'n cael ei alw'n rhwyg. Po fwyaf yw'r ymlediad, po fwyaf yw'r perygl y gallai rwygo.

Bach
3cm – 4.4cm

Canolig
4.5cm – 5.4cm

Mawr
5.5cm neu'n fwy




## A yw fy ymlediad aortig abdomenol yn gyflwr difrifol?

**Mae ymlediad aortig abdomenol mawr yn gyflwr difrifol** am fod y risg y gallai wal yr aorta rwygo gynyddu wrth i'r ymlediad dyfu'n fwy. Mae ymlediad aortig abdomenol sy'n rhwygo'n gallu arwain at waedu mewnol sy'n ddifrifol ac yn gallu achosi marwolaeth.

**Mae'n bwysig eich bod yn gwybod am symptomau ymlediad aortig abdomenol sydd wedi rhwygo.**

**Os ydych wedi cael diagnosis o ymlediad aortig abdomenol mawr ac mae gennych symptomau newydd, sef poen ddifrifol a chyson yn eich abdomen neu yn rhan isaf eich cefn (neu yn y ddau le), dylech fynd ar unwaith at uned ddamweiniau ac achosion brys ysbyty.** Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth unrhyw staff meddygol fod ymlediad aortig abdomenol mawr gennych sydd wedi dod i'r amlwg ar ôl cael prawf sgrinio.

Os byddwch yn cysylltu ag un o weithwyr proffesiynol y gwasanaeth iechyd, waeth beth yw'r rheswm dros wneud hynny, dylech ddweud wrtho fod ymlediad aortig abdomenol mawr gennych sydd wedi dod i'r amlwg ar ôl cael prawf sgrinio.

# Ymlediad Aortig Abdomenol Mawr - Beth fydd y cam nesaf?

## Beth fydd yn digwydd nesaf?

Byddwn yn cysylltu â chi dros y ffôn yn ystod y pum diwrnod ar ôl dyddiad eich sgan. Byddwch yn cael cyfle i drafod eich canlyniad yn fwy manwl, a byddwn yn rhoi cyngor i chi ar eich iechyd cyffredinol ac ar y ffordd y gallai cyflyrau eraill effeithio ar eich ymlediad aortig abdomenol. Bydd nyrs arbenigol yr ysbyty hefyd yn cysylltu â chi.

Os byddwch yn poeni am unrhyw beth yn y dyddiau ar ôl cael eich sgan, gallwch ffonio'r swyddfa sgrinio yn eich ardal ar y rhif sydd wedi'i nodi ar dudalen 12. Mae croeso hefyd i chi ffonio eich meddyg teulu.

Byddwch yn cael llythyr sy'n rhoi dyddiad apwyntiad i chi gwrdd â thîm arbenigol yr ysbyty. Bydd y tîm yn rhoi cyngor i chi ac yn asesu'ch opsiynau o safbwynt rheoli'ch YAA. Bydd yr apwyntiad yma yn ystod y pythefnos ar ôl eich sgan fel arfer. **Gwnewch yn siŵr eich bod ar gael yn ystod y cyfnod yma** a newidiwch unrhyw drefniadau teithio rydych wedi'u gwneud. Os byddwch yn newid eich cyfeiriad yn y cyfamser, rhowch wybod cyn gynted â phosibl i staff y swyddfa sgrinio yn eich ardal.

Byddwn yn anfon canlyniad eich sgan at eich meddyg teulu hefyd.

AAA Large welsh.qxp_Layout 1 16/10/2017 14:59 Page 7



## Beth fydd yn digwydd yn ystod yr apwyntiad gyda'r tîm arbenigol?

Bydd yr arbenigwyr:

- yn holi am eich hanes meddygol;
- yn archwilio eich abdomen;
- yn trefnu sgan arall i chi yn yr ysbyty;
- yn trefnu o bosib i chi gael profion eraill ar eich calon, eich ysgyfaint a'ch arennau er mwyn asesu eich iechyd cyffredinol;
- ac yn siarad â chi am risgiau a manteision yr holl opsiynau sydd ar gael i chi.

Ar ôl cael eich asesu gan yr arbenigwyr, efallai byddan nhw'n cynnig llawdriniaeth i drin eich ymlediad aortig abdomenol mawr. Bydd pob dyn yn cael cyfle i ofyn unrhyw gwestiynau eraill sydd ganddo i'r arbenigwyr.

AAA Large welsh.qxp_Layout 1 16/10/2017 14:59 Page 8



## Beth fydd yn digwydd yn ystod y llawdriniaeth?

At ei gilydd, mae dau fath o driniaeth ar gael.

1. Atgyweiriad agored: Mae'r atgyweiriad yma'n llawdriniaeth sy'n golygu gosod darn o ddeunydd (sy'n cael ei alw'n impiad) y tu mewn i'r aorta yn yr abdomen. Pwrpas yr atgyweiriad yw cryfhau'r rhydweli yn y man lle'r ymlediad a lleihau'r posibilrwydd ohoni'n rhwygo. Mae'r llawdriniaeth yn cael ei gwneud drwy doriad mawr yn eich abdomen.

2. Atgyweiriad endofasgwlaidd o'r ymlediad (atgyweiriad EVAR): Mae'r llawdriniaeth yma'n golygu gosod darn artiffisial o rydweli (sy'n cael ei alw'n stent) y tu mewn i'r aorta yn eich abdomen. Pwrpas y stent yw cryfhau'r rhydweli yn y man lle mae'r ymlediad aortig abdomenol, a lleihau'r posibilrwydd ohoni'n rhwygo. Mae'r llawdriniaeth yma'n cael ei gwneud drwy doriadau bach yng nghesail eich morddwyd er mwyn mynd at eich rhydwelïau. Bydd angen i chi gael sganiau dilynol yn y blynyddoedd sydd i ddod i wneud yn siŵr nad yw'r stent wedi symud.

AAA Large welsh.qxp_Layout 1 16/10/2017 14:59 Page 9



## Oes angen llawdriniaeth arnaf i?

Yn achos y mwyafrif o ddynion sy'n cael diagnosis o ymlediad aortig abdomenol mawr, llawdriniaeth yw'r math mwyaf effeithiol o driniaeth. Ond chi fydd yn dewis a fyddwch chi'n cael llawdriniaeth neu beidio. Os nad ydych chi'n awyddus i gael llawdriniaeth, byddwch yn cael cyfle i drafod y sefyllfa gyda'r arbenigwyr.

## Oes risgiau'n gysylltiedig â chael llawdriniaeth?

Mae risgiau'n gysylltiedig â phob llawdriniaeth. Pan fyddwch yn gweld y tîm arbenigol, byddwch yn cael cyfle i drafod y driniaeth a'r risgiau posibl. Byddwch yn cael cyfle i drafod y driniaeth orau i chi.

Mae'r posibilrwydd o wella ar ôl cael llawdriniaeth at ymlediad aortig abdomenol yn llawer gwell na'r posibilrwydd o wella ar ôl anwybyddu'r ymlediad aortig abdomenol mawr a bod yr ymlediad yn rhwygo. Os bydd hyn yn digwydd, fe all eich lladd.

## Beth fydd yn digwydd os nad yw'n bosibl i mi gael llawdriniaeth?

Yn achos nifer bach iawn o ddynion, efallai fod risg fawr iawn yn gysylltiedig â llawdriniaeth. Y rheswm arferol dros weld y sefyllfa yma'n codi yw bod cyflyrau meddygol difrifol eraill ar y dynion. Os bydd hyn yn berthnasol i chi, byddwch chi'n cael cyfle i drafod y sefyllfa gyda thîm arbenigol yr ysbyty.

# Ymlediad Aortig Abdomenol Mawr - Beth fydd y cam nesaf?

## Allaf i wneud unrhyw beth i stopio'r ymlediad aortig abdomenol rhag mynd yn fwy?

Mae rhai pethau y gallwch chi eu gwneud i arafu tyfiant eich ymlediad aortig abdomenol. Efallai bydd y canllawiau cyffredinol sy'n dilyn o help, yn enwedig os ydych chi'n ystyried cael llawdriniaeth.

- Os byddwch chi'n rhoi'r gorau i smygu cyn cael llawdriniaeth, mae'n llawer llai tebygol y byddwch chi'n dioddef:
  - problemau gyda'ch anadlu a'ch ysgyfaint;
  - heintiau; a
  - chlwyfau'n gwella'n araf.
- Os ydych chi'n smygu, stopiwch. Ffoniwch ymgyrch Helpa Fi I Stopio ar **0800 085 2219** i ofyn am help a chefnogaeth.
- Gwnewch yn siŵr bod lefel eich pwysedd gwaed yn normal. Os nad oes meddyg neu nyrs wedi gwirio'r lefel yn ddiweddar, ewch at eich meddyg teulu i gael gwirio'r pwysedd.

HELPA FI I STOPIO - HELP ME QUIT

Mae rhestr yn dilyn o rai pethau eraill sydd hefyd yn gallu gwella eich iechyd cyffredinol.

- Gwnewch yn siŵr eich bod yn bwyta diet iach a chytbwys.
- Os ydych yn pwyso gormod, gwnewch eich gorau i golli pwysau.
- Ewch ati'n rheolaidd i wneud ymarfer corff.
- Os ydych yn yfed alcohol, torrwch i lawr ar nifer y diodydd.

## Gyrru os oes ymlediad aortig abdomenol gennych

Y DVLA (Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau) sy'n gyfrifol am benderfynu a oes hawl gan rywun i yrru ar sail ei iechyd neu unrhyw gyflyrau sydd ganddo.

Efallai bydd y ffaith fod ymlediad aortig abdomenol mawr gennych yn golygu na fyddwch yn cael gyrru tan fyddwch wedi cael triniaeth. Gall eich meddyg teulu a thîm arbenigol yr ysbyty eich cynghori a ddylech chi yrru neu beidio.

Gallwch gael y wybodaeth ddiweddaraf o wefan GOV.UK.
www.gov.uk/health-conditions-and-driving
www.gov.uk/aneurysm-and-driving

# Ymlediad Aortig Abdomenol Mawr - Beth fydd y cam nesaf?

## Sut mae cael mwy o wybodaeth?

I gael mwy o wybodaeth am unrhyw ran o'r daflen yma:

- ffoniwch y swyddfa sgrinio yn eich ardal ar
  **De-ddwyrain Cymru: 01443 23 51 61**
  **De-orllewin Cymru: 01792 45 31 62**
  **Gogledd Cymru: 01492 86 35 63**
- cysylltwch â'ch meddyg teulu
- neu ewch i'r wefan **icc.gig.cymru/sgrinio-abdomenol**

Gallwch gael gwybodaeth a chymorth hefyd drwy'r elusen Circulation Foundation. Elusen Brydeinig yw hon i bobl â chlefydon y gwythiennau a'r rhydwelïau, sy'n cael eu galw'n glefydon fasgwlar ac sy'n cynnwys ymlediadau aortig abdomenol.

**Circulation Foundation:**
**Ffôn: 020 7304 4779**
**www.circulationfoundation.org.uk**

**Cymdeithas Fasgwlaidd Prydain Fawr ac Iwerddon**
Elusen gofrestredig yw hon (Vascular Society of Great Britain and Ireland) a gafodd ei sefydlu i warchod, i hybu ac i ddiogelu iechyd y cyhoedd drwy waith rhagorol ac arloesol ym maes iechyd fasgwlar, a drwy addysg, archwilio ac ymchwilio.

**Ffôn: 020 7973 0306**
**www.vascularsociety.org.uk**

Cymraeg Clir®