

Syndrom coluddyn llidus

25 Chwefror 2015

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae canllawiau NICE yn rhoi cyngor ar y gofal a'r cymorth y dylid eu cynnig i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd a gofal.

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r cyngor ar syndrom coluddyn llidus a nodir yng nghanllaw NICE CG61.

Mae'r canllaw hwn yn diweddarar'r cyngor ar syndrom coluddyn llidus a luniwyd gan NICE yn 2008. Diweddarwyd rhywfaint o'r wybodaeth yn yr adrannau ynghylch [pryd y dylid cynnig cyngor i chi ar ddeiet](#) a [meddyginiaethau i drin syndrom coluddyn llidus](#) yn 2015.

A yw'r wybodaeth hon yn berthnasol i mi?

Ydy, os ydych yn oedolion sydd â syndrom coluddyn llidus.

Na, os ydych:

- o dan 18 oed
- os oes gennych unrhyw anhwylder gastro-berfeddol arall fel dyspepsia di-wlser (diffyg traul heb achos amlwg) neu [glefyd coeliac](#).

Eich tîm gofal

Gall amrywiaeth o weithwyr proffesiynol sy'n arbenigo mewn meysydd triniaeth neu gymorth gwahanol fod yn rhan o'ch gofal. Gallai'r rhain gynnwys meddygon, nyrsys arbenigol, [deietegwyr](#) a seicolegwyr. Bydd

yr holl weithwyr proffesiynol hyn wedi cael hyfforddiant a bydd ganddynt brofiad o ddarparu triniaethau neu gymorth penodol.

Gweithio gyda chi

Dylai eich tîm gofal siarad â chi am eich syndrom coluddyn llidus. Dylai egluro unrhyw brofion, triniaethau neu gymorth y dylid eu cynnig i chi er mwyn i chi allu penderfynu ar y cyd beth sydd orau i chi. Gall eich teulu neu eich gofalwr eich helpu i wneud penderfyniadau, ond dim ond os byddwch yn cytuno ar hynny. Mae cwestiynau drwy'r wybodaeth hon y gallwch eu defnyddio i'ch helpu i siarad â'ch tîm gofal.

Efallai y byddwch hefyd am ddarllen gwybodaeth NICE i'r cyhoedd am [brofiad cleifion mewn gwasanaethau'r GIG i oedolion](#). Mae'n nodi'r hyn y dylai oedolion allu ei ddisgwyl wrth ddefnyddio'r GIG. Mae gennym hefyd ragor o wybodaeth ar wefan NICE am [ddefnyddio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol](#).

Efallai na fydd rhai triniaethau neu ofal a nodir yma yn addas i chi. Os credwch nad yw eich triniaeth yn cyd-fynd â'r cyngor hwn, siaradwch â'ch tîm gofal.

Beth yw syndrom coluddyn llidus?

Mae syndrom coluddyn llidus (a elwir yn 'IBS' yn aml) yn anhwylder sy'n amharu ar weithrediad arferol y [coluddyn mawr](#). Mae'r symptomau mwyaf cyffredin yn cynnwys poen neu anesmwythder yn yr [abdomen](#), ymchwydd, angen brys i wagio'r [coluddyn](#), a newidiadau yn arferion y coluddyn (dolor rhydd neu rywmedd, neu'r ddau).

Bydd syndrom coluddyn llidus yn aml yn mynd a dod drwy fywyd unigolyn a gall fod yn gyflwr poenus ac achosi pryder. Nid yw'r hyn sy'n

ei achosi yn hysbys. Mae syndrom coluddyn llidus yn effeithio ar rhwng 10% ac 20% o'r boblogaeth gyffredinol, ond mae'n digwydd amlaf ymhlith pobl ifanc yn eu hugeiniau. Mae ddwywaith yn fwy cyffredin ymhlith merched ag y mae ymhlith dynion.

Cwestiynau i'w gofyn am syndrom coluddyn llidus

- Dywedwch fwy wrthyf am syndrom coluddyn llidus.
- A oes unrhyw sefydliadau cymorth yn fy ardal leol ar gyfer pobl sydd â syndrom coluddyn llidus?
- A allwch roi unrhyw wybodaeth i'm teulu neu ofalwyr?

Canfod syndrom coluddyn llidus

Y cam cyntaf: eich symptomau

Nid oes profion penodol i gadarnhau syndrom coluddyn llidus. Yn hytrach, dylai eich meddyg ofyn i chi am eich symptomau er mwyn helpu i wneud diagnosis. Gall symptomau syndrom coluddyn llidus amrywio'n fawr a gallent hefyd newid dros amser, felly, dylai eich meddyg eich annog i ddisgrifio eich holl symptomau a'r ffordd y maent yn effeithio ar eich bywyd bob dydd cyn gofyn unrhyw gwestiynau penodol.

Dylid gofyn i chi a ydych wedi cael unrhyw un o'r symptomau canlynol sydd wedi para am o leiaf chwe mis:

- newidiadau yn arferion eich coluddyn (er enghraifft, dolur rhydd neu rywmedd)
- poen neu anesmwythder yn eich abdomen
- teimlo'n chwyddedig.

Os byddwch wedi cael unrhyw rai o'r symptomau hyn, dylai eich meddyg ystyried eich asesu ar gyfer syndrom coluddyn llidus. Dylai egluro bod angen i rai symptomau penodol fod yn bresennol er mwyn cael diagnosis cadarnhaol, sef naill ai:

- poen neu anesmwythder yn yr abdomen sy'n diflannu pan fyddwch yn gwagio eich coluddyn

neu

- poen neu anesmwythder yn yr abdomen ynghyd â newid ym mha mor aml rydych yn gwagio eich coluddyn neu [garthion](#) (ysgarthion) sy'n edrych yn wahanol i'r arfer.

Efallai y bydd angen i chi gael dau o'r symptomau canlynol hefyd:

- newid yn y ffordd rydych yn pasio carthion – er enghraifft, angen i ymdrechu, teimlad o 'frys' neu deimlad nad ydych wedi gwagio eich coluddyn yn llwyr
- ymchwydd, tyndra neu galedwch yn eich abdomen
- teimlad bod eich symptomau yn waeth ar ôl bwyta
- pasio mwcws o'r [rhefr](#).

Os oes gennych boen abdomenol neu anesmwythder, dylai eich meddyg ofyn a yw'r boen mewn un rhan neu os yw'n symud o amgylch eich abdomen. Gofynnir hyn am nad yw'r boen fel arfer yn aros mewn un man gyda syndrom coluddyn llidus. Fel rhan o'r newidiadau a welwch o ran arferion eich coluddyn, efallai y byddwch yn baeddu, sy'n golygu cael damweiniau sy'n cynnwys gollwng ysgarthion. Efallai y bydd gennych hefyd symptomau fel blinder, cyfog, poen cefn a phroblemau gyda'r bledren (fel pasio wrin yn aml neu deimlad o frys). Dylai eich meddyg ofyn i chi a ydych wedi cael unrhyw rai o'r symptomau hyn er mwyn helpu i gadarnhau eich diagnosis.

Y cam nesaf: diystyru problemau eraill

Os bydd eich meddyg o'r farn bod gennych syndrom coluddyn llidus, dylai gynnig profion gwaed i chi. Bydd y profion hyn yn galluogi'r meddyg i weld a oes gennych [anemia](#) a lefelau llid cyffredinol eich corff, ac i sicrhau nad oes gennych unrhyw anhwylder arall yn y coluddyn a elwir yn [glefyd coeliag](#).

Dylai eich meddyg egluro sut y gwneir y profion a lle y cânt eu cynnal, yn ogystal ag ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych.

Nid oes angen cynnal y mathau canlynol o brofion er mwyn helpu i ganfod syndrom coluddyn llidus:

- uwchsain
- sigmoidosgopi anhyblyg neu hyblyg
- colonosgopi neu enema bariwm
- prawf gweithrediad y thyroid
- prawf ofa a pharasit ymgarthol
- prawf gwaed cudd ymgarthol
- prawf anadl hydrogen.

Atgyfeirio at arbenigwr

Pan fyddwch yn disgrifio eich symptomau gyntaf, dylai eich meddyg egluro ei bod yn bwysig diystyru'r posibilrwydd y cânt eu hachosi gan salwch arall y mae angen triniaeth arbenigol i'w drin, fel canser neu [afiechyd llidiol y coluddyn](#) (IBD). Dylid gofyn i chi a ydych yn cael, neu wedi cael, unrhyw rai o'r symptomau canlynol:

- colli pwysau'n anfwriadol ac na ellir ei esbonio
- gwaedu o'r rhefr
- hanes teuluol o ganser y coluddyn neu ofariaidd.

Os ydych yn 60 oed neu'n hŷn, dylai eich meddyg hefyd ofyn i chi a ydych wedi gweld newid yn arferion eich coluddyn sydd wedi para am fwy na chwe wythnos lle rydych yn creu carthion mwy rhydd neu lle mae angen i chi wagio eich coluddyn yn fwy aml.

Efallai y bydd eich meddyg yn awgrymu archwiliad corfforol o'ch abdomen neu refr er mwyn chwilio am lymphiau. Cyn i chi gytuno i gael yr archwiliadau hyn, dylai'r meddyg egluro yn union beth fydd yn digwydd, a pham.

Mae rhai o symptomau syndrom coluddyn llidus yn debyg i'r symptomau y gallai merched â chanser ofarïaidd eu profi (er enghraifft, ymchwydd neu boen yn yr abdomen). Mae NICE wedi llunio cyngor ar [nodi a chamau cyntaf rheoli achosion o ganser ofarïaidd](#) sy'n egluro pryd y dylid cynnig profion i ferched u chwilio am ganser ofarïaidd.

Yn dibynnu ar eich symptomau a chanlyniadau eich profion gwaed a'ch archwiliadau, gallai eich meddyg eich atgyfeirio at arbenigwr am brofion pellach. Dylai eich meddyg egluro nad yw cael eich atgyfeirio yn golygu o reidwydd fod gennych ganser nac IBD, ond y dylid eu diystyru. Mae NICE wedi llunio [cyngor ar gael eich atgyfeirio ar gyfer achos o ganser a amheuir](#).

Cwestiynau i'w gofyn am brofion

- A allwch roi rhagor o fanylion i mi am y profion a gynigiwyd i mi.
- Pa mor hir y bydd yn rhaid i mi aros am y canlyniadau?
- A allwch ddweud mwy wrthyf am y profion i chwilio am ganser ofariaidd.
- A allwch roi rhagor o wybodaeth i mi ynglŷn â pham rydych wedi fy nghyfeirio at arbenigwr.
- Os na chynigir profion pellach i mi, a allwch egluro pam?

Rheoli syndrom coluddyn llidus

Os canfyddir bod gennych syndrom coluddyn llidus, dylai eich meddyg roi gwybodaeth a chyngor i chi er mwyn eich helpu i fyw gyda'ch cyflwr. Dylai hyn gynnwys cyngor ar weithgarwch corfforol, ffordd o fyw, deiet a'r meddyginiaethau y gallwch eu cymryd i helpu eich symptomau.

Gweithgarwch corfforol a ffordd o fyw

Dylai eich meddyg asesu pa mor egniol rydych yn gorfforol, a allai gynnwys defnyddio holiadur. Os nad ydych yn gwneud llawer o ymarfer corff, dylech gael eich cynghori i geisio cynyddu eich gweithgarwch dyddiol. Dylai eich meddyg hefyd esbonio pwysigrwydd dod o hyd i amser i ymlacio neu wneud gweithgareddau hamdden rydych yn eu mwynhau.

Deiet

Dylid asesu eich deiet a dylech gael cyngor ar yr hyn y gallwch ei wneud i helpu eich symptomau, gan gynnwys y canlynol:

- Bwyta prydau rheolaidd a chymryd amser i fwyta heb rithro.

- Peidiwch colli prydau na gadael bylchau hir rhwng bwyta.
- Yfwch o leiaf wyth cwpanaid o hylif y dydd, yn arbennig dŵr neu ddiodydd eraill heb gaffein, er enghraifft te llysieuol.
- Dylech osgoi yfed mwy na thri chwpanaid o de neu goffi y dydd.
- Yfwch lai o alcohol a diodydd swigod.
- Dylech osgoi bwyta mwy na thri dogn o ffrwythau ffres y dydd (mae dogn yn gyfystyr ag 80g).
- Os oes gennych ddolur rhydd, dylech osgoi'r melysydd artiffisial sorbitol, sydd mewn melysion (gan gynnwys gwm cnoi) a diodydd heb siwgr, ac mewn rhai cynhyrchion diabetig/colli pwysau.
- Os oes gennych wynt neu ymchwydd, gallai helpu i fwyta ceirch (er enghraifft, grawnfwyd brechwast sy'n cynnwys ceirch neu uwd) a hadau llin (hyd at un llwy fwrdd y dydd).

Os hoffech roi cynnig ar gynnwys [probiotig](#) i weld a yw'n helpu, dylid eich cyngori i'w gymryd am o leiaf bedair wythnos a chymryd y dos a argymhellir gan y gwneuthurwr. Dylech hefyd gofnodi a yw'n gwneud gwahaniaeth i'ch symptomau. Ni ddylai eich meddyg argymell defnyddio meddyginiaeth llysieuol o'r enw 'aloe vera' i drin syndrom coluddyn llidus oherwydd mae'n annhebygol y bydd yn helpu a gallai achosi sgil-ffeithiau.

Rheoli faint o ffeibr rydych yn ei fwyta

Mae bwyta'r gyfran gywir o [ffeibr](#) yn bwysig i bobl â syndrom coluddyn llidus. Dylech gael cyngor ar sut i addasu faint o ffeibr rydych yn ei fwyta, gan gynnwys pa fwydydd i'w hosgoi a pha fwydydd neu ychwanegion bwyd a allai fod yn fuddiol.

Pryd y dylid cynnig rhagor o gyngor i chi ar ddeiet

Os ydych yn dilyn cyngor eich meddyg ar ddeiet a ffordd o fyw, ond nad yw hynny wedi helpu, dylid cynnig rhagor o gyngor i chi ar eich deiet. Mae'n bwysig eich bod yn cael y cyngor hwn gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n arbenigo mewn deietau i bobl â syndrom coluddyn llidus (fel [deietegydd](#)). Dylai'r cyngor gwmpasu deietau sy'n cynnwys osgoi neu beidio â bwyta bwydydd penodol a allai fod yn gwaethygu eich symptomau (er enghraifft, deiet [heb lawer o FODMAP](#)).

Meddyginiaethau ar gyfer syndrom coluddyn llidus

Bydd p'un a yw meddyginiaeth yn addas i chi yn dibynnu ar eich symptomau. Fodd bynnag, mae'n bwysig eich bod yn dilyn cyngor eich meddyg ar ddeiet a ffordd o fyw wrth gymryd unrhyw feddyginiaeth o hyd.

Efallai y cewch gynnig meddyginiaeth a elwir yn gyffur gwrthddirdynol, sy'n lleihau [gwayw'r coluddyn](#). Os oes gennych ddolur rhydd, efallai y cewch gynnig meddyginiaeth a elwir yn loperamid, sy'n arafu gweithgarwch eich coluddyn. Cynigir [moddion gweithio](#) ar gyfer rhwymedd ond ni ddylai eich meddyg gynnig [lactulosi](#) chi. Os buoch yn rhwym am o leiaf flwyddyn ac rydych wedi rhoi cynnig ar fathau gwahanol o foddion gweithio nad ydynt wedi helpu, efallai y bydd eich meddyg yn cynnig moddion gweithio o'r enw linaclotide i chi. Dylai ofyn am gael eich gweld ar ôl i chi fod yn ei gymryd am dri mis er mwyn gweld a yw o gymorth.

Os ydych yn cymryd moddion gweithio neu loperamid, dylai eich meddyg ddangos i chi sut i addasu faint y byddwch yn ei gymryd nes eich bod yn creu carthion meddal sydd wedi'u llunio'n dda.

Os na fydd moddion gweithio, loperamid na chyffuriau gwrthddirdynol o gymorth, efallai y cewch gynnig math o gyffur a elwir yn [gyffur gwrth-](#)

[iselder tricyclics \(TCA\)](#) neu (os na fydd hynny'n effeithiol) [atalydd aildderbyn serotonin dethol \(SSRI\)](#). Cynigir dos isel o'r cyffuriau hyn i bobl â syndrom coluddyn llidus weithiau oherwydd gallant helpu i leddfu'r boen. Er bod hyn yn ddefnydd '[all-drwydded](#)' o TCA ac SSRI, dangoswyd eu bod yn effeithiol.

Pan fydd yn cynnig TCA neu SSRI i chi, dylai eich meddyg drafod y buddiannau a'r sgîl-effeithiau posibl â chi. Os byddwch yn cymryd unrhyw un o'r cyffuriau hyn am y tro cyntaf, dylai ofyn am gael eich gweld ar ôl pedair wythnos er mwyn gweld sut mae pethau'n mynd, ac yna bob 6-12 mis.

Pa driniaethau eraill sydd ar gael?

Os na fydd cyngor eich meddyg na'r meddyginiaethau wedi helpu eich symptomau ar ôl blwyddyn o driniaeth, efallai y cynigir eich atgyfeirio am driniaeth a elwir yn ymyriad seicolegol. Gallai hyn gynnwys triniaethau a elwir yn [hypnotherapi](#), [therapi seicolegol](#) neu [therapi ymddygiad gwybyddol](#).

Ni ddylai eich meddyg argymhell eich bod yn defnyddio aciwbgiad nac adweitheg i drin syndrom coluddyn llidus, oherwydd mae'n annhebygol y byddant o gymorth.

Pa driniaeth bynnag y bydd eich meddyg yn ei hargymhell, dylai drafod gyda chi pryd i ddychwelyd a chael sgwrs i weld sut mae pethau'n mynd. Pan fyddwch yn dychwelyd, dylai ofyn i chi a ydych wedi cael unrhyw symptomau newydd ers eich ymweliad diwethaf.

Cwestiynau i'w gofyn ynglŷn â rheoli syndrom coluddyn llidus

- Dywedwch fwy wrthyf am reoli syndrom coluddyn llidus.
- A oes angen i mi osgoi bwyta bwydydd wedi'u prosesu a rhai bwydydd wedi'u hailwymo (fel tatws a phasta)?
- A allwch roi rhagor o wybodaeth i mi am faint o ffeibr y dylwn ei fwyta?
- A allwch ddweud wrthyf pam bod angen i mi osgoi bwyta mwy na thri dogn o ffrwythau ffres bob dydd? A fyddai o gymorth i mi fwyta dognau o ffrwythau ar adegau gwahanol o'r dydd yn hytrach na bwyta'r cyfan ar yr un pryd?
- Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth a chyngor ar gynnyrch probiotig?
- Os oes angen i mi gymryd meddyginiaeth, sut y bydd y driniaeth yn fy helpu?
- Faint o amser y bydd yn ei gymryd i'r driniaeth gael effaith?
- A oes unrhyw risgiau yn gysylltiedig â'r driniaeth hon?
- Os byddaf yn penderfynu cael ymyriad seicolegol, beth fydd hyn yn ei gynnwys?

Egluro'r termau

Abdomen

Rhan isaf y bongorff sy'n cynnwys y stumog, y coluddyn ac organau eraill yr abdomen.

Anemia

Cyflwr lle nad oes gan unigolyn ddigon o gelloedd coch yn ei waed i gludo ocsigen o amgylch y corff.

Coluddyn

Rhan isaf y system dreulio, o dan y stumog. Rhennir y coluddyn yn goluddyn bach a choluddyn mawr.

Gwayw'r coluddyn

Cyfangiadau pwerus gan gyhyrau yn y coluddyn, sy'n achosi poen tebyg i gramp ac anesmwythder.

Clefyd coeliag

Cyflwr gydol oes o'r coluddyn bach a achosir gan adwaith i glwten, sydd mewn gwenith, barlys a rhyg.

Therapi gwybyddol ymddygiadol (CBT)

Math o driniaeth siarad a all helpu pobl i newid y ffordd y maent yn meddwl ac yn ymddwyn. Gall pobl â syndrom coluddyn llidus ddefnyddio CBT i ddysgu sut i ymateb yn wahanol i'w symptomau (er enghraifft, drwy ddefnyddio technegau ymlacio a chadw'n bositif, a all helpu i leddfu poen).

Deietegydd

Arbenigwr mewn deiet a maeth sydd wedi'i gofrestru â'r Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal. Mae deietegwyr yn rhoi cyngor ymarferol a diogel ar faeth yn seiliedig ar dystiolaeth wyddonol gyfredol.

Ysgarthion

Y gwastraff cadarn neu rannol-gadarn neu hylifol ar ôl y broses dreulio sy'n gadael y corff (a elwir hefyd yn garthion).

Ffeibr

Dim ond mewn bwydydd a ddaw o blanhigion y gellir dod o hyd i ffeibr (a elwir hefyd yn frasfwyd). Caiff ei wthio drwy'r system dreulio, gan amsugno dŵr ar hyd y ffordd a hwyluso symudiadau'r coluddyn. Mae

llysiau, ffrwythau, corbys a bara grawn cyflawn yn ffynonellau da o ffeibr.

Hypnotherapi

Math o therapi a ddefnyddir i newid agwedd ac ymddygiad unigolyn yn yr isymwybod. Gall helpu i leddfu poen ymhlith pobl â syndrom coluddyn llidus.

Clefyd y coluddyn llidiol (IBD)

Clefyd lle mae rhannau o'r coluddyn yn mynd yn llidus (coch a chwyddedig). Nid yw'n gysylltiedig â syndrom coluddyn llidus.

Lactwlos

Math o foddion gweithio sy'n cynyddu faint o ddŵr sydd yn y carthion, gan leihau rhwymedd.

Y coluddyn mawr

Rhan isaf y coluddyn (neu'r colon) lle caiff dŵr ei amsugno o'r bwyd a dreuliyd wrth iddo symud tua'r rhefr.

Moddion gweithio

Meddyginiaeth a ddefnyddir i drin rhwymedd drwy helpu'r coluddyn i agor.

Deiet heb lawer o FODMAP

Ystyr FODMAP yw oligasacaridau gweithiadwy, disacaridau, monosacaridau a pholyolau. Mae'r rhain yn enwau cymhleth ar foleciwlau a elwir yn garbohydradau cadwyn fer sydd mewn amrywiaeth o fwydydd (er enghraifft, gwenith, rhai ffrwythau a llysiau, corbys, melysyddion artiffisial a rhai bwydydd wedi'u prosesu). Caiff FODMAPs eu hamsugno'n wael yn y coluddyn bach ac maent yn trosglwyddo i'r coluddyn mawr, lle mae bacteria yn eu gweithio. Mae hyn yn cynhyrchu nwy a all achosi ymchwydd, gwynt ac anesmwythder neu boen. Gall

FODMAPs hefyd dynnu dŵr i mewn i'r coluddyn, gan achosi dolur rhydd. Gallai dilyn deiet heb lawer o FODMAPs helpu i leddfu'r symptomau hyn ymhlith pobl â syndrom coluddyn llidus. Gall pobl ailgyflwyno bwydydd eto yn raddol er mwyn canfod pa FODMAPs penodol sy'n achosi problemau iddynt.

Defnydd all-drwydded

Yn y DU, caiff meddyginiaethau eu trwyddedu i ddangos eu bod yn gweithio'n ddigon da a'u bod yn ddigon diogel i gael eu defnyddio i drin cyflyrau penodol a grwpiau penodol o bobl. Gall rhai meddyginiaethau hefyd fod o gymorth wrth drin cyflyrau neu bobl nad ydynt wedi'u cynllunio'n benodol i'w trin. Gelwir hyn yn ddefnydd 'all-drwydded'. Gallai defnydd all-drwydded hefyd olygu y cymerir dos gwahanol o'r feddyginiaeth neu y caiff ei chymryd mewn ffordd wahanol i'r hyn a nodir yn y drwydded, fel defnyddio eli neu gymryd tabled. Mae rhagor o wybodaeth am drwyddedu meddyginiaethau ar gael yn [NHS Choices](#).

Cynnyrch probiotig

Ychwanegyn bwyd sy'n cynnwys bacteria neu furum a all fod o fudd i iechyd.

Therapi seicolegol

Term cyffredinol a ddefnyddir i ddisgrifio cwrdd â therapydd i drafod teimladau a meddyliau o ran sut mae'r rhain yn effeithio ar fywyd a lles unigolyn.

Rhefr

Rhan isaf y coluddyn y mae ysgarthion yn pasio drwyddo i adael y corff.

Atalydd aildderbyn serotonin dethol (SSRI)

Math o gyffur y gellir ei ddefnyddio i leddfu poen ac anesmwythder ymhlith pobl â syndrom coluddyn llidus - mae'r defnydd hwn yn wahanol

i'r defnydd a wneir ohono i drin iselder. Mae enghreifftiau yn cynnwys fluoxetine a sertraline. Ar adeg cyhoeddi, gellir argymhell SSRIs ar gyfer defnydd 'all-drwydded' yn y canllaw hwn. Dylai eich meddyg ddweud wrthy ch am hyn ac egluro beth mae'n ei olygu i chi.

Carthion

Gweler [ysgarthion](#).

Cyffur gwrth-iselder tricyclics (TCA)

Math o gyffur y gellir ei ddefnyddio i leddfu poen ac anesmwythder ymhlith pobl â syndrom coluddyn llidus - mae'r defnydd hwn yn wahanol i'r defnydd a wneir ohono i drin iselder. Mae enghreifftiau yn cynnwys amitriptyline ac imipramine. Ar adeg cyhoeddi, gellir argymhell TCAs ar gyfer defnydd 'all-drwydded' yn y canllaw hwn. Dylai eich meddyg ddweud wrthy ch am hyn ac egluro beth mae'n ei olygu i chi.

Ffynonellau cyngor a chefnogaeth

- Rhwydwaith IBS, 0114 272 3253, www.theibsnetwork.org
- Sefydliad y Bledren a'r Coluddyn, 0845 345 0165, www.bladderandbowelfoundation.org

Gallwch hefyd fynd i [NHS Choices](#) am ragor o wybodaeth.

Nid yw NICE yn gyfrifol am ansawdd na chywirdeb unrhyw wybodaeth neu gyngor a roddir gan y sefydliadau hyn.

Canllawiau eraill NICE

- [Canser ofarïaidd](#) (2011) Canllaw NICE CG122
- [Canllawiau atgyfeirio ar gyfer canser a amheuir](#) (2005) Canllaw NICE CG27

ISBN: 978-1-4731-1182-0