Dyddiad cyhoeddi Tachwedd 2007

Deall canllawiau NICE

Gwybodaeth i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau'r GIG

National Institute for Health and Clinical Excellence

Trin chwyrnu drwy osod mewnblaniadau yn nho'r geg

Mae 'arweiniad Techlechyd' NICE yn rhoi cyngor i'r GIG ar pryd a sut y gellir defnyddio triniaethau llawfeddygol newydd mewn arfer clinigol.

Mae'r daflen hon yn ymwneud â phryd a sut y gellir gosod mewnblaniadau yn nho'r geg yn y GIG i drin pobl sy'n chwyrnu. Mae'n egluro'r canllawiau (cyngor) gan NICE (y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol).

Mae arweiniad Techlechyd yn gwneud argymhellion ar ddiogelwch triniaeth a pha mor dda y mae'n gweithio. Mae'r gair 'triniaeth' yn golygu unrhyw lawfeddygaeth, prawf neu driniaeth sy'n golygu mynd i mewn i'r corff drwy'r croen, cyhyr, gwythïen neu rydweli, neu geudod y corff. Nid yw'r canllawiau yn cynnwys p'un a ddylai'r GIG ariannu'r driniaeth ai peidio. Gwneir penderfyniadau ynglŷn ag arian gan gyrff lleol y GIG (ymddiriedolaethau gofal sylfaenol ac ymddiriedolaethau ysbyty) ar ôl ystyried pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio a ph'un a yw'n werth am arian i'r GIG.

Mae NICE wedi paratoi'r canllawiau hyn gan fod y driniaeth yn eithaf newydd. Golyga hyn nad oes llawer o wybodaeth hyd yma am ba mor dda y mae'n gweithio, pa mor ddiogel ydyw a pha gleifion fydd yn cael y budd mwyaf ohoni.

Ysgrifennwyd y daflen hon i helpu pobl y cynigiwyd y driniaeth hon iddynt fel y gallant benderfynu p'un a ddylent gytuno (cydsynio) iddi ai peidio. Nid yw'n disgrifio'r driniaeth yn fanwl - dylai aelod o'ch tîm gofal iechyd hefyd roi gwybodaeth lawn a chyngor i chi. Mae'r daflen yn cynnwys rhai cwestiynau y gallech fod am eu gofyn i'ch meddyg i'ch helpu i ddod i benderfyniad. Ceir rhai ffynonellau gwybodaeth a chymorth pellach ar dudalen 7.

Beth mae NICE wedi'i ddweud?

Ceir tystiolaeth i ddangos bod y driniaeth hon yn ddiogel. Fodd bynnag, nid oes digon o dystiolaeth ar hyn o bryd i ddweud p'un a yw'n gweithio ai peidio. Mae hyn oherwydd mai dim ond ar niferoedd bach o bobl yr edrychodd yr astudiaethau sydd ar gael, ac ni wnaethant gymharu'r driniaeth yn uniongyrchol â thriniaethau eraill. Am y rheswm hwn, mae NICE wedi dweud mai dim ond fel rhan o astudiaeth ymchwil (a elwir yn dreial clinigol hefyd) y dylai'r driniaeth hon gael ei chyflawni i gasglu rhagor o wybodaeth.

Mae NICE wedi dweud y dylai'r astudiaethau ymchwil gynnwys manylion personol am gleifion sydd wedi cael y driniaeth. Dylai'r astudiaethau hyn nodi'r hyn sy'n digwydd ar ôl y driniaeth hefyd, o safbwynt meddygol ac ansawdd bywyd.

Sylwadau eraill gan NICE

Mae NICE wedi dweud nad yw wedi gweld unrhyw dystiolaeth ynglŷn â defnyddio'r driniaeth hon mewn plant.

Efallai nad honyw'r unig driniaeth bosibl ar gyfer chwyrnu. Dylai eich tîm gofal iechyd siarad â chi ynghylch p'un a yw'n addas i chi a pha opsiynau triniaeth eraill sydd ar gael.

Trin chwyrnu drwy osod mewnblaniadau yn nho'r geg

Ni chaiff y driniaeth ei disgrifio'n fanwl yma - siaradwch â'ch meddyg i gael disgrifiad llawn.

Gall chwyrnu amharu ar gwsg ac effeithio ar gydberthnasau gydag eraill. Sain chwyrnu yw sain y daflod feddal a rhannau eraill o geg, trwyn a gwddf unigolyn yn dirgrynu (y daflod feddal yw rhan gefn to'r geg).

Y driniaeth safonol ar gyfer chwyrnu yw newid ffordd o fyw (er enghraifft, colli pwysau, rhoi'r gorau i ysmygu, newid safle cysgu, ac osgoi alcohol a thabledi cwsg).

Mae NICE wedi edrych ar driniaeth a elwir yn fewnblaniadau taflod feddal ar gyfer chwyrnu syml. Yn y driniaeth hon gosodir mewnblaniadau yn y daflod feddal o dan anesthetig lleol. Nod y driniaeth yw gwneud y daflod feddal yn llai hyblyg a llai tebygol o ddirgrynu.

Beth mae hyn yn ei olygu i mi?

Mae NICE wedi dweud nad oes digon o dystiolaeth ynglŷn â pha mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio i'w argymell at ddefnydd cyffredinol yn y GIG.

Dim ond fel rhan o astudiaeth ymchwil y gall eich meddyg gynnig y driniaeth hon i chi. Argymhellodd NICE y dylid casglu rhai manylion am bob claf sy'n cael y driniaeth hon yn y DU. Caiff y manylion hyn eu cadw'n gyfrinachol ac ni fyddant yn cynnwys enwau cleifion. Dim ond i weld pa mor ddiogel yw'r driniaeth a pha mor dda y mae'n gweithio y defnyddir y wybodaeth. Os byddwch yn penderfynu cael y driniaeth, gofynnir i chi gytuno i gofnodi eich manylion ar gronfa ddata electronig at y diben hwn. Bydd meddyg sy'n gofalu amdanoch yn rhoi eglurhad llawn i chi o ddibenion casglu'r data a pha fanylion a gaiff eu cadw (cedwir yr holl wybodaeth yn unol â'r Ddeddf Diogelu Data). Gofynnir i chi lofnodi ffurflen gydsynio. Os na fyddwch yn cytuno i gofnodi eich manylion ar gronfa ddata electronig, ni fydd hyn yn eich rhwystro rhag cael y driniaeth.

Efallai y byddwch am ofyn y cwestiynau isod

- Beth yn union yw'r driniaeth hon?
- Beth yw'r manteision posibl y gallaf eu cael ac a ydynt yn debygol o fod yn barhaol?
- Beth yw'r tebygolrwydd y bydd y manteision hynny yn berthnasol i mi? A allai cael y driniaeth wneud i mi deimlo'n waeth?
- A oes triniaethau amgen?
- Beth yw risgiau'r driniaeth?
- A yw'r risgiau'n fach neu'n ddifrifol? Pa mor debygol ydynt o ddigwydd?
- Pa ofal y bydd ei angen arnaf ar ôl y llawdriniaeth?
- Beth pe bai rhywbeth yn mynd o'i le?
- Beth allai ddigwydd os na chaf y driniaeth?

Gallech ddewis cael y driniaeth hon, cael triniaeth wahanol, neu beidio â chael triniaeth o gwbl.

Crynodeb o fanteision a risgiau posibl

Isod ceir disgrifiad bras o rai o'r manteision a'r risgiau a welwyd yn yr astudiaethau a ystyriwyd gan NICE. Edrychodd NICE ar chwe astudiaeth o'r driniaeth hon.

Pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio?

Defnyddiodd nifer o astudiaethau ddwyster chwyrnu i benderfynu a oedd y driniaeth yn gweithio'n ddigon da. Roedd hyn yn cynnwys partner gwely'r claf yn asesu chwyrnu'r claf ar raddfa o 0–10, lle roedd 0 yn ddim chwyrnu ac roedd 10 yn chwyrnu a fyddai'n gwneud i'r partner adael yr ystafell. Edrychodd un astudiaeth ar 10 o gleifion gyda mewnblaniadau safonol a 10 o gleifion gyda mewnblaniadau mwy anhyblyg. Pan gawsant eu gwirio 90 diwrnod ar ôl y driniaeth, nid oedd gwahaniaeth sylweddol o ran chwyrnu rhwng y mewnblaniadau a ddefnyddiwyd. Dim ond gan uchafswm o dri phwynt ar y raddfa y gwnaeth y driniaeth wella'r chwyrnu. Dangosodd canlyniadau pum astudiaeth bellach ganlyniadau tebyg. Mewn dwy astudiaeth, y sgorau cyfartalog cyn y driniaeth oedd 7.6 ac 8.5. Nawdeg diwrnod ar ôl y driniaeth, roedd y sgorau cyfartalog yn 3.7 a 5.0, ac ar ôl blwyddyn roedd y sgorau cyfartalog yn 4.0 a 4.4.

Edrychwyd ar dair astudiaeth bellach. Yn y ddwy astudiaeth gyntaf (un o 40 o gleifion a'r llall o 34 o gleifion), roedd y sgôr cyfartalog cyn y driniaeth yn 7.1. Nawdeg diwrnod ar ôl y driniaeth, roedd y sgorau cyfartalog yn y ddwy astudiaeth yn 4.2 a 3.4, ond ar ôl blwyddyn roedd y sgôr cyfartalog wedi gwaethygu i 4.8 yn y ddwy astudiaeth. Edrychodd y drydedd astudiaeth ar 12 o gleifion yn unig a defnyddiodd raddfa o 0 i 100. Dangosodd mai'r sgôr cyfartalog cyn y driniaeth oedd 79. Nawdeg diwrnod ar ôl y driniaeth roedd y sgôr cyfartalog yn 48.

Edrychodd nifer o astudiaethau ar flinder yn ystod y dydd hefyd er mwyn penderfynu a oedd y driniaeth yn gweithio'n ddigon da. Defnyddiodd yr astudiaethau hyn raddfa'n amrywio o 0 (gorau) i 24 (gwaethaf). Mewn dwy astudiaeth yn cynnwys cyfanswm o 120 o gleifion, roedd y sgôr cyfartalog yn 8 cyn y driniaeth, 7.3 ar ôl 90 diwrnod mewn un astudiaeth a 5.2 ar ôl blwyddyn yn yr astudiaeth arall. Mewn tair astudiaeth yn cynnwys 83 o gleifion, roedd gan gleifion sgôr cyfartalog o 8.1 cyn y driniaeth, 5.7 ar ôl 90 diwrnod a 5.2 ar ôl blwyddyn.

Yn ogystal ag edrych ar yr astudiaethau hyn, gofynnodd NICE am farn cynghorwyr arbenigol hefyd. Mae'r cynghorwyr hyn yn arbenigwyr clinigol yn y maes hwn o feddyginiaeth. Dywedodd y cynghorwyr mai nod y driniaeth yw lleihau dwyster y chwyrnu, lleihau blinder yn ystod y dydd a gwella boddhad ac ansawdd bywyd i'r claf a'i bartner/phartner gwely.

Risgiau a phroblemau posibl

Ni nodwyd heintiau ar ôl y driniaeth na chymhlethdodau difrifol.

Mewn rhai cleifion daeth y mewnblaniadau'n rhydd. Digwyddodd hyn mewn pum astudiaeth mewn rhwng 4% a 25% o gleifion. Dangosodd astudiaeth o 20 o gleifion mai dim ond mewn cleifion oedd â mewnblaniadau llai hyblyg y digwyddodd hynny. Digwyddodd hynny mewn 4 allan o 10 o gleifion oedd â mewnblaniadau llai hyblyg ac mewn dim o'r 10 o gleifion oedd â mewnblaniadau safonol.

Edrychodd yr astudiaethau ar boen hefyd, a defnyddiwyd graddfa lle roedd 0 yn ddim poen a 10 yn boen eithafol. Dangoswyd bod poen yn waeth yn syth ar ôl y driniaeth (y sgôr a nodwyd oedd 4.9), ond 90 diwrnod ar ôl y driniaeth, dim ond 0.2 oedd y sgôr.

Yn ogystal ag edrych ar yr astudiaethau hyn, gofynnodd NICE am farn cynghorwyr arbenigol hefyd. Mae'r cynghorwyr hyn yn arbenigwyr clinigol yn y maes hwn o feddyginiaeth. Dywedodd y cynghorwyr y gallai problemau posibl cynnwys haint, y mewnblaniadau'n symud neu'n dod yn rhydd, teimlad o gael rhywbeth dieithr yn y geg, gwaedu, ychydig o greithiau a phroblemau posibl â'r llwybr anadlu.

Rhagor o wybodaeth am chwyrnu

Gall Galw Iechyd Cymru ar-lein (www.nhsdirect.wales.nhs.uk) fod yn fan cychwyn da i gael gwybod mwy. Efallai y gall eich Gwasanaeth Cyngor a Chysylltiadau Cleifion (PALS) lleol roi cyngor a chymorth pellach i chi.

NICE

Mae NICE yn llunio canllawiau (cyngor) i’r GIG ynglŷn ag atal, canfod a thrin gwahanol gyflyrau meddygol. Ysgrifennir y canllawiau gan arbenigwyr annibynnol gan gynnwys gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a phobl sy’n cynrychioli cleifion a gofalwyr. Maent yn ystyried pa mor dda y mae ymyriad yn gweithio a pha mor ddiogel ydyw, ac yn gofyn barn cynghorwyr arbenigol. Mae'r arweiniad Techlechyd yn berthnasol i'r GIG cyfan yng Nghymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Disgwylir i staff sy'n gweithio yn y GIG ddilyn y canllawiau hyn.

I gael rhagor o wybodaeth am NICE, ei waith a sut mae’n gwneud penderfyniadau, ewch i www.nice.org.uk/aboutguidance

Mae canllawiau NICE ar fewnblaniadau taflod feddal ar gyfer apnoea cwsg rhwystrol ar gael ar www.nice.org.uk/HTG155. Mae NICE wedi cyhoeddi arweiniad hefyd ar abladiad radio-amleddau y daflod feddal ar gyfer chwyrnu, sydd ar gael ar www.nice.org.uk/HTG327

Gallwch archebu copïau wedi'u hargraffu o'r daflen hon drwy Linell Ymateb y GIG (ffoniwch 0870 1555 455 a dyfynnwch y cyfeirnod N1532).

National Institute for Health and Clinical Excellence

MidCity Place, 71 High Holborn, London, WC1V 6NA; www.nice.org.uk

ISBN: 978-1-4731-7789-5 N1532 1P Nov 07

© National Institute for Health and Clinical Excellence, 2007. All rights reserved. This material may be freely reproduced for educational and not-for-profit purposes. No reproduction by or for commercial organisations, or for commercial purposes, is allowed without the express written permission of the Institute.