

Trin apnoea cwsg rhwystrol drwy osod mewnbaniadau yn nho'r geg

*Mae 'arweiniad
Techlechydd' 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 mewnbaniadau yn nho'r geg yn y GIG i drin pobl ag apnoea cwsg rhwystrol. Mae'n egluro'r canllawiau (cyngor) gan NICE (y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol).

Mae arweiniad Techlechydd 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 apnoea cwsg rhwystrol na'r driniaeth yn fanwl - dylai aelod o'ch tîm gofal iechyd hefyd roi gwybodaeth lawn a chynghori chi ar hynny. 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 o wybodaeth a chymorth pellach ar dudalen 5.

Beth mae NICE wedi'i ddweud?

Ceir tystiolaeth i ddangos bod y driniaeth hon yn ddiogel. Fodd bynnag, nid oes digon o dystiolaeth i ddweud a yw'n gweithio wrth drin apnoea cwsg rhwystrol, cyflwr difrifol posibl y mae triniaethau eraill ar ei gyfer yn bodoli. Am y rheswm hwn, mae NICE wedi penderfynu na ddylid defnyddio'r driniaeth hon.

Sylwadau eraill gan NICE

Mae NICE wedi dweud y gall mewnbaniadau taflod feddal fod yn addas i drin chwyrnu sy'n gysylltiedig ag apnoea cwsg mewn achosion eithriadol.

Efallai nad hon yw'r unig driniaeth bosibl ar gyfer apnoea cwsg rhwystrol. 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 apnoea cwsg rhwystrol drwy osod mewnbaniadau yn nho'r geg

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

Anhwylder anadlu yw apnoea cwsg rhwystrol lle y caiff y llwybr anadlu ei rwystro'n fynych wrth gysgu wrth i gyhyrau'r geg a'r gwddf ymlacio. Mae'r rhwystr yn achosi i anadlu gael ei atal am ychydig eiliadau. Mewn rhai pobl mae'r daflod feddal (rhan gefn to'r geg) yn gysylltiedig hefyd.

Mae pobl sydd ag apnoea cwsg rhwystrol fel arfer yn chwyrnu ac aflonyddir yn ddifrifol ar eu cwsg a byddant yn teimlo'n gysglyd iawn yn ystod y dydd. Efallai na fyddant yn sylweddoli bod apnoea cwsg rhwystrol ganddynt.

Mae apnoea cwsg rhwystrol yn fwy cyffredin mewn pobl sy'n ordew a gall yfed alcohol a chymryd tawelyddion ei waethygu.

Gellir gwella apnoea cwsg rhwystrol drwy newid ffordd o fyw (er enghraifft, colli pwysau, rhoi'r gorau i ysmegu, newid safle cysgu, ac osgoi alcohol a thabledi cwsg).

Mae NICE wedi edrych ar driniaeth a elwir yn fewnblaniadau taflod feddal ar gyfer apnoea cwsg rhwystrol. 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?

Ni ddylai eich meddyg gynnig y driniaeth hon i chi gan nad oes digon o dystiolaeth i ddweud a yw'n gweithio.

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?

Edrychodd pum astudiaeth yn cynnwys cyfanswm o 156 o gleifion ar gynnydd ar ôl 3 mis a 6 mis. Edrychodd yr astudiaethau ar sawl gwaith yr aflonyddwyd ar anadlu'r cleifion (oherwydd apnoea cwsg rhwystrol) bob awr ac a oedd y nifer hwn wedi gwella (hynny, a oedd llai o achosion) ar ôl y driniaeth. Roedd y gwelliant ar gyfartaledd yn fach, gan amrywio o 8 achos yn llai o aflonyddu ar anadlu bob awr i ddim ond 1.2 achos yr awr.

Edrychodd tair astudiaeth yn cynnwys 111 o gleifion ar flinder yn ystod y dydd rhwng tri mis a chwe mis ar ôl y driniaeth. Defnyddiodd yr astudiaethau hyn raddfa'n amrywio o 0 (gorau) i 24 (gwaethaf). Dangosodd y tair astudiaeth fod blinder yn ystod y dydd yn gwella ar ôl y driniaeth, o tua 4 pwynt ar y raddfa.

Edrychodd dwy astudiaeth, yn cynnwys 86 o gleifion, ar faint o ocsigen oedd yn y gwaed yn ystod cwsg cyn ac ar ôl y driniaeth, a gwelwyd ei fod ychydig bach yn uwch 90 diwrnod ar ôl y driniaeth, er nad oedd yn wahanol iawn.

Nid oedd digon o dystiolaeth hirdymor i ddweud a fyddai'r buddiannau bach hyn hyd yn oed yn para yn yr hirdymor.

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 nodau'r driniaeth oedd lleihau chwyrnu, lleihau dwyster y chwyrnu, lleihau nifer yr achosion o aflonyddu ar anadlu, gwella ansawdd cwsg, cynyddu faint o ocsigen sydd yn y gwaed a gwella ansawdd bywyd.

Risgiau a phroblemau posibl

Mewn pedair astudiaeth yn cynnwys cyfanswm o 236 o gleifion, nodwyd bod rhai problemau gyda'r mewnbhaniadau'n dod yn rhydd. Mewn dwy astudiaeth nodwyd hyn fel nifer y cleifion a gafodd broblemau (dau allan o 48 o gleifion). Mewn dwy astudiaeth nodwyd hyn fel nifer y mewnbhaniadau yr oedd angen eu tynnu (30 allan o 574). Yn y rhan fwyaf o achosion tynnwyd y mewnbhaniadau'n hawdd, ond nododd un astudiaeth fod angen defnyddio 'grym sylweddol' i dynnu un mewnbaniad.

Roedd dwy astudiaeth bellach yn cynnwys cyfanswm o 46 o gleifion oedd ag apnoea cwsig rhwystrol ysgafn a phroblemau chwynnu. O'r 46 o gleifion hyn, cafodd wyth broblemau gyda'r mewnbhaniadau'n dod yn rhydd (effeithiodd hyn ar 12 allan o 136 o fewnbhaniadau).

Ni nodwyd llawer o broblemau. Ni nododd tair astudiaeth yn cynnwys cyfanswm o 69 o gleifion unrhyw haint na llid. Nododd un astudiaeth o 63 o gleifion fod 4 o gleifion wedi cael llid neu wiserau lle y gosodwyd y mewnbhaniadau, ond iddynt wella o fewn pythefnos.

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 mewnbhaniadau'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 apnoea cwsig rhwystrol

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 Techlechydd 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 y mae'n gwneud penderfyniadau, ewch i www.nice.org.uk/aboutguidance

Mae NICE wedi cyhoeddi arweiniad hefyd ar fewnblaniadau'r daflod feddal ar gyfer chwyrnu syml, sydd ar gael ar

www.nice.org.uk/guidance/HTG154 Mae NICE wedi cyhoeddi arweiniad ar abladiad radio-amleddau y daflod feddal ar gyfer chwyrnu hefyd, sydd ar gael ar www.nice.org.uk/guidance/HTG327.

Mae'r daflen hon yn ymwneud â 'Mewnblaniadau taflod feddal ar gyfer apnoea cwsgrhwystrol'. Mae'r daflen hon a'r canllawiau llawn a anelir at weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar gael ar www.nice.org.uk/guidance/HTG155

Gallwch archebu copïau wedi'u hargraffu o'r daflen hon drwy Linell Ymateb y GIG (ffoniwch 0870 1555 455 a dyfynnwch y cyfeirnod N1533).

National Institute for Health and Clinical Excellence

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

ISBN 978-1-4731-7792-5

N1533 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.