NICE National Institute for Health and Care Excellence

Diffyg Fitamin B12

6 Mawrth 2024

Diffyg Fitamin B12: y gofal y dylech ei ddisgwyl

Mae fitamin B12 yn ein cadw ni'n iach mewn sawl ffordd, er enghraifft, drwy helpu'r corff i greu celloedd coch y gwaed a thrwy gynnal y system nerfol. Os nad ydych yn cael digon o'r fitamin, gall hyn arwain at ystod o faterion iechyd, fel blinder eithafol, neu broblemau gyda'ch cof neu wrth ganolbwyntio (sy'n cael ei alw'n 'feddwl pŵl' weithiau). Gallwch hefyd gael pinnau bach neu deimlo'n ansefydlog ar eich traed oherwydd y ffordd y gall diffyg fitamin B12 effeithio ar y system nerfol. Ni fydd gan rai pobl â diffyg unrhyw symptomau. Mae eraill yn teimlo y gall eu symptomau effeithio ar eu bywyd bob dydd ac, mewn rhai achosion, eu stopio rhag mynd allan i gymdeithasu neu fynd i'r gwaith, yr ysgol neu'r coleg.

Gall rhai cyflyrau, llawdriniaethau a meddyginiaethau atal y corff rhag amsugno fitamin B12 yn gywir. Gall ocsid nitraidd hefyd achosi diffyg fitamin B12 os caiff ei ddefnyddio fel cyffur adloniant. Gallech hefyd gael diffyg os na fyddwch yn cael digon o'r fitamin yn eich diet.

Gall fod yn anodd nodi diffyg fitamin B12 oherwydd bod ei symptomau yn gyffredin mewn cyflyrau eraill hefyd. Dyna pam y gall eich meddyg ddefnyddio prawf gwaed, yn ogystal ag edrych ar eich symptomau, wrth wirio am ddiffyg. Os oes gennych ddiffyg, gall fod angen triniaeth, naill ai â thabledi neu bigiadau fitamin B12 arnoch. I rai, mae'r driniaeth hon am oes, ond bydd angen triniaeth ar eraill am gyfnod byrrach, yn dibynnu ar achos y diffyg. Efallai na fydd angen triniaeth arnoch os bydd y diffyg yn gysylltiedig â'ch diet, ond bydd eich gweithiwr iechyd proffesiynol yn trafod rhai newidiadau y gallech eu gwneud i'ch diet gyda chi.

Rydym am i'r canllaw hwn wneud gwahaniaeth drwy sicrhau'r canlynol:

- bod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn gwybod pryd a sut i brofi am ddiffyg fitamin B12
- canfod achos y diffyg, ble bynnag y bo'n bosibl, a'ch bod yn cael y driniaeth iawn i chi

- y cewch apwyntiad dilynol i wneud yn siŵr bod y driniaeth yn gweithio cystal ag y dylai
- os oes gennych gastritis awto-imiwn, dywedir wrthych am risg ychydig yn uwch o ddatblygu canser gastrig a beth i'w wneud os byddwch yn cael unrhyw symptomau posibl.

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Er mwyn eich helpu i wneud penderfyniadau, ystyriwch:

- Beth sydd bwysicaf i chi – beth rydych am ei gael allan o unrhyw driniaeth?
- Beth sy'n eich pryderu fwyaf – a oes risgiau neu anfanteision i'r driniaeth sy'n peri mwy o bryder i chi na rhai eraill?
- Sut y bydd y driniaeth yn effeithio ar eich bywyd o ddydd i ddydd?
- Beth fydd yn digwydd os na fydd y driniaeth yn mynd cystal ag y dylai?
- Beth fydd yn digwydd os nad ydych am gael triniaeth?

Os oes angen mwy o gymorth arnoch i ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dywedwch hynny wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Darllenwch ragor am wneud penderfyniadau am eich gofal.

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Ceir rhagor o wybodaeth am ddiffyg fitamin B12 ar wefan y GIG.

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chymorth i chi.

- The B12 Society, 07447443710
- Pernicious Anaemia Society, info@pasoc.org.uk

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

Er mwyn rhannu profiad am ofal a gawsoch, cysylltwch â'ch tîm Healthwatch lleol.

NICE National Institute for Health and Care Excellence

Lluniwyd y canllaw hwn ar y cyd â phobl y mae diffyg fitamin B12 wedi effeithio arnynt a staff sy'n eu trin a'u cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

© **NICE 2026**. All rights reserved. Subject to Notice of rights.

ISBN: 978-1-4731-9432-8