

*Sefydliad Cenedlaethol
dros Ragoriaeth Glinigol*

**Ymanadlwyr ar
gyfer trin
asthma cronig
mewn plant hŷn
(5-15 mlwydd
oed) yn
rheolaidd**

Gwybodaeth bellach

Ceir gwybodaeth bellach am NICE, a'r arweiniad llawn ar y defnydd o ymanadlwyr ar gyfer trin asthma cronig mewn plant hŷn (5 - 15 mlwydd oed) a roddwyd i'r NHS ar wefan NICE www.nice.org.uk.

Hefyd gellir cael copi o'r arweiniad hwn trwy ffonio 0870 1555 455 a dyfynnu rhif cyfeirnod N0047.

Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol

11 Strand
London
WC2N 5HR

Web: www.nice.org.uk

Beth yw arweiniad NICE?

Mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol (NICE) yn rhan o'r NHS. Mae'n cynhyrchu arweiniad ar y defnydd o feddyginiaethau, ar offer meddygol ac ar weithdrefnau clinigol ar gyfer pobl sy'n gweithio yn yr NHS yng Nghymru a Lloegr ac ar gyfer cleifion a'u gofalwyr.

I gynhyrchu'r arweiniad hwn, edrycha NICE ar ba mor dda y mae'r feddyginiaeth, yr offer neu'r weithdrefn yn gweithio a hefyd pa mor dda y mae'n gweithio o ran costau. Gelwir y broses hon yn arfarniad. Mae'r broses arfarnu yn cwmpasu gwneuthurwyr y cyffur neu'r offer y cynhyrchir yr arweiniad ar ei gyfer, a'r sefydliadau sy'n cynrychioli'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, cleifion a gofalwyr y bydd yr arweiniad yn effeithio arnynt. Mae pob arfarniad yn cymryd tua 12 mis i'w gwblhau.

Beth yw bwriad yr arweiniad hwn?

Mae NICE wedi edrych ar y dystiolaeth sydd ar gael am ymanadlwyr ar gyfer plant 5 - 15 oed sydd ag asthma cronig ac mae bellach wedi cynhyrchu arweiniad i helpu pobl sy'n gweithio o fewn yr NHS i benderfynu pa ymanadlwyr y dylid eu defnyddio. Mae'r

Beth yw asthma?

arweiniad canlynol yn ymwneud â'r defnydd arferol a wneir o ymanadlwyr gan blant sydd ag asthma sefydlog, hirdymor (cronig) - nid yw'n cwmpasu'r defnydd o ymanadlwyr yn ystod pwl o asthma. Yn ogystal, mae'r arweiniad hwn yn ymwneud â'r mathau o ymanadlwyr sydd ar gael yn hytrach na'r meddyginiaethau gwahanol y gellir eu defnyddio. Yn olaf, nid arweiniad ar gyfer rheoli asthma yw hwn - mae'n wybodaeth sy'n cefnogi'r broses o wneud penderfyniadau ar ddewis ymanadlwr.

Mae asthma yn gyflwr cyffredin sy'n effeithio ar y pibellau gwynt - y pibellau lleiaf sy'n cario aer i mewn ac allan o'r ysgyfaint. Pan fo rhywun ag asthma, daw'r pibellau gwynt yn gulach gan ei gwneud yn anodd anadlu. Efallai y bydd pobl yn pesychu neu swnio'n wichlyd neu yn fyr eu gwynt. Gellir achosi pwl o asthma drwy nifer o ffactorau sy'n cynnwys haint, alergedd, ysmegu goddefol, llygru'r awyr neu ymarfer corff.

Meddyginiaethau ar gyfer asthma

Mae meddyginiaethau ar gyfer asthma y mae'n rhaid eu mewnanadlu yn gweithio o fewn

y pibellau gwynt sy'n cario aer i'r ysgyfaint ac oddi wrthynt. Gellir eu rhannu'n ddau grŵp - y rhai sy'n rheoli asthma drwy atal problemau anadlu (gelwir y rhain yn gyffredinol yn 'atalwyr'), a'r rhai sy'n trin problemau anadlu pan fyddant yn digwydd (a elwir yn gyffredinol yn 'esmwythwyr').

Ymanadlwyr

- Cynllunnir ymanadlwyr er mwyn sicrhau bod cymaint â phosibl o feddyginiaeth yncyrraedd i'r pibellau gwynt. Ceir tri prif fath o ymanadlwyr y gellir eu defnyddio gyda meddyginiaethau a gaiff eu mewnanadlu ar gyfer asthma.
- **Ymanadlwyr gwasgu-ac-anadlu sy'n rhoi dogn gwasgeddedig wedi'i fesur**, sef yr ymanadlwyr chwistrell y mae gofyn i'r defnyddiwr wasgu tun metel er mwyn rhyddhau'r feddyginiaeth ac yna anadlu i mewn.
- **Ymanadlwyr anadl-ysgogol sy'n rhoi dogn gwasgeddedig wedi'i fesur**, sef yr ymanadlwyr chwistrell sy'n rhyddhau'r feddyginiaeth wrth i'r defnyddiwr anadlu i mewn.

- **Ymanadlwyr powdr sych** sydd, fel yr awgryma'r enw, yn rhyddhau'r feddyginiaeth ar ffurf powdr sych y mae'r defnyddiwr yn ei anadlu i mewn.

Gellir cysylltu **dyfais wahanu** ag ymanadlwyr gwasgu-ac-anadlu er mwyn eu gwneud yn haws i'w defnyddio gan bobl sy'n ei chael yn anodd defnyddio ymanadlwr gwasgu-ac-anadlu. Gall y defnyddiwr anadlu i mewn lawer gwaith er mwyn mewnanadlu'r feddyginiaeth, sydd yn y siambr, felly mae'n fwy tebygol y bydd y dogn cywir o feddyginiaeth yn cyrraedd y pibellau gwynt.

Yn dilyn ei arfarniad, gwnaeth NICE yr argymhellion canlynol ynglŷn â'r defnydd o ymanadlwyr ar gyfer plant 5 - 15 oed ag asthma cronig.

- Argymhellir ymanadlwr gwasgu-ac-anadlu sy'n rhoi dogn gwasgeddedig wedi'i fesur gyda dyfais wahanu fel y dewis cyntaf o ymanadlwr i'w ddefnyddio gyda meddyginiaethau corticosteroidau mewnanadlol ar gyfer asthma (ataliol). Os bydd meddyg neu nyrs o'r farn bod plentyn unigol mor

Beth mae NICE wedi ei argymhell?

annhebygol o ddefnyddio ymanadlwr gwasgu-ac-anadlu a dyfais wahanu nes y bydd y driniaeth ar gyfer rheoli'r asthma yn effeithiol wedi ei thanseilio, dylid ystyried ymanadlwyr eraill gan wneud dewis priodol yn unol ag anghenion y plentyn.

- Dylid ystyried ystod ehangach o ymanadlwyr ar gyfer meddyginiaethau eraill a fewnanadlir ar gyfer asthma, megis broncoledyddion (esmwythol). Mae'r argymhelliad hwn yn cymryd i ystyriaeth fod y plentyn yn fwy tebygol o orfod cario'r ymanadlwr hwn gydag ef neu hi fel ei fod ar gael pan fo angen ei ddefnyddio.
- Dylid dewis ymanadlwr yn ôl anghenion unigol, gan gynnwys y feddyginiaeth sydd ei angen ar y plentyn, a gallu a pharodrwydd y plentyn i ddefnyddio ymanadlwr penodol. Os oes mwy nag un ymanadlwr addas, hyd yn oed ar ôl ystyried y ffactorau hyn, bydd y meddyg neu'r nyrs yn rhagnodi'r ymanadlwr sy'n costio llai i'r NHS.

Beth y dylwn ei wneud?

Bydd y gweithwyr iechyd proffesiynol sy'n helpu i ofalu am blentyn gydag asthma yn ei helpu i ddefnyddio'r ymanadlwr yn gywir. Byddant yn sicrhau'n rheolaidd fod yr ymanadlwr a ddefnyddir yn parhau i gynnig y dewis gorau ar gyfer y plentyn a bod y plentyn yn ei ddefnyddio'n gywir.

Os ydych o dan 15 oed, yn dioddef o asthma ac yn ymweld â'ch meddyg neu nyrs ar eich pen eich hun, gallwch siarad â'ch meddyg neu nyrs am yr arweiniad hwn yn ystod eich apwyntiad nesaf. Os ydych yn rhiant neu'n gofalu am blentyn sydd rhwng 5 a 15 oed sydd ag asthma, dylech drafod yr arweiniad hwn gyda'r meddyg neu'r nyrs yn ystod eich apwyntiad nesaf.

Os ydych yn ansicr ynglŷn â'r math o ymanadlwr yr ydych chi neu blentyn yn eich gofal yn ei ddefnyddio, trafodwch yr arweiniad hwn gyda'ch meddyg, nyrs neu fferylllydd yn ystod eich ymweliad nesaf. Peidiwch â rhoi'r gorau i ddefnyddio'r ymanadlwr oni bai bod eich gweithiwr iechyd proffesiynol yn eich argymhell i wneud hynny.

Caiff. Arolygir yr arweiniad ym mis Ebrill 2005

A gaiff yr arweiniad hwn ei arolygu?