



GIG
CYMRU
NHS
WALES



Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

www.cymru.gov.uk

**Ydw i mewn perygl o ddal
hepatitis B?**

Beth ydy e?

Feirws yw Hepatitis B sy'n heintio'r iau/afu, a gall arwain at glefyd difrifol ar yr iau/afu. Mae'r iau/afu yn organ bwysig sy'n gyfrifol am dorri bwyd a chemegau niweidiol i lawr, gan wneud proteinau hanfodol a storio fitaminau, mwynau, haearnau a siwgr hanfodol.

Pa mor gyffredin ydy e?

Mae tua 350 miliwn o bobl yn y byd wedi'u heintio â hepatitis B ar unrhyw adeg.

Mae tua 600 – 800 o achosion newydd yn cael eu cofnodi yng Nghymru a Lloegr bob blwyddyn, gyda tua 50 - 60 o'i achosion y flwyddyn yn cael eu cofnodi yng Nghymru yn unig. Mae nifer yr achosion sy'n cael eu cofnodi yn isel o'i gymharu â rhai gwledydd eraill, ond bydd llawer mwy o bobl yn dioddef o'r clefyd, heb wybod hynny.

Beth ydy'r symptomau?

Nid yw llawer o bobl sydd wedi'u heintio â hepatitis B yn gwybod eu bod wedi'u heintio gan nad oes ganddyn nhw unrhyw symptomau o gwbl. Gallai eraill ddioddef amrywiol symptomau pan gânt eu heintio am y tro cyntaf. Gallai'r rhain gynnwys salwch tebyg i fflw, blinder mawr, colli archwaeth at fwyd, y croen a'r llygaid yn melyn (clefyd melyn), ac/neu wrin tywyll. Gall unrhyw un sydd â'r clefyd ei basio ymlaen i rywun arall, hyd yn oed os nad oes ganddynt unrhyw symptomau, neu nad ydynt yn gwybod eu bod wedi'u heintio.

Bydd prawf gwaed fel arfer yn dangos eich bod yn dioddef o Hepatitis B.

Mwy o wybodaeth am hepatitis B

Mae'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael eu heintio fel oedolion yn gwella'n llwyr o'r haint. Fodd bynnag, allan o bob 100 o bobl sydd wedi'u heintio:

- gall hyd at 1 person ddiodef methiant aciwt o'r iau/afu yn fuan wedi dal yr haint; a
- bydd tua 5 yn datblygu haint hirdymor, ac yn mynd yn gludwyr all drosglwyddo'r haint i eraill. Bydd tua 1 o'r cludwyr hyn yn datblygu clefyd difrifol ar yr iau/afu pan yn hŷn.

Mae plant a babanod sy'n cael eu heintio gan hepatitis B yn fwy tebygol o fod yn gludwyr yr haint, ond yn llai tebygol nag oedolion i ddangos unrhyw arwyddion o'r clefyd ar unwaith. Yn aml, bydd plentyn sydd wedi'i heintio yn cario'r feirws am weddill ei fywyd, ac mae'n fwy tebygol o ddatblygu clefyd difrifol ar yr iau/afu yn y tymor hir.

Nid oes unrhyw ffordd o wella o hepatitis B hyd yma, ond mae rhai mathau o driniaethau allai helpu i stopio'r niwed i'r iau/afu rhag gwaethygu, a'r feirws rhag lluosu. Mae'r driniaeth hon yn fwy effeithiol i rai pobl na'i gilydd.

Mae mathau eraill o hepatitis sy'n heintus, megis hepatitis A a hepatitis C, ac maent yn wahanol i hepatitis B.

Sut gaiff pobl eu heintio?

Mae'r feirws hepatitis B yn bresennol yn y gwaed a rhai hylifau eraill yng nghyrff pobl sydd wedi'u heintio. Mae'n heintus iawn. Y prif ffyrdd o ledaenu'r haint o un person i'r llall yw:

- cael rhyw â pherson sydd wedi'i heintio heb ddefnyddio condom (rhyw rhwng menyw/dyn a dyn/dyn). Mae hyn yn peri risg gan y gallai hylifau'r corff gynnwys y feirws;
- o fam sydd wedi'i heintio i'w baban;
- trwy rannu offer chwistrellu cyffuriau (gan gynnwys nodwyddau, chwistrellau, llwyau, dŵr a hidlwyr);
- trwy rannu brws dannedd, raser neu offer sy'n cael ei ddefnyddio i wneud tatŵs a thyllu'r corff, os nad ydynt wedi'u glanhau yn iawn; neu
- trwy gysylltiad rhwng gwaed a gwaed (er enghraifft derbyn gwaed neu gynnyrch gwaed wedi'i heintio).

Pwy sydd mewn perygl?

Gall pobl yn y grwpiau canlynol fod mewn mwy o berygl o ddal hepatitis B:

- babanod sy'n cael eu geni i fam sydd wedi'i heintio;
- partner, plentyn neu berson sy'n rhannu tŷ â rhywun sydd wedi'i heintio;
- pobl mewn swyddi lle gallant fod mewn cysylltiad â hylifau'r corff wedi'u heintio, er enghraifft meddygon, nyrsys, deintyddion, swyddogion carchardai, neu'r heddlu;
- unrhyw un sy'n newid eu partner rhywiol yn aml, yn enwedig os nad ydynt yn defnyddio condom bob tro; neu
- unrhyw un sy'n chwistrellu cyffuriau ac yn rhannu offer chwistrellu.

Os ydych yn meddwl eich bod chi, neu rywun yn eich teulu, mewn mwy o berygl, dylech drafod hyn â'ch meddyg, nyrs practis, neu glinig meddyginiaeth cenhedlol-wrinol (GUM).

Os ydych yn teithio i wlad lle y mae hepatitis B yn gyffredin, efallai y byddwch eto mewn mwy o berygl. Mae'n bosibl i chi drafod yr angen i frechu â'ch meddyg teulu, nyrs practis, neu glinig teithio fydd yn gallu rhoi cyngor i chi am frechu, a'r gweithgareddau risg uchel y dylech eu hosgoi dramor.

Alla i ddiogelu fy hun rhag hepatitis B?

Gallwch. Mae brechiad hynod effeithiol ar gael. Os ydych yn meddwl y gallech fod mewn risg uchel o ddal hepatitis B, siaradwch â'ch meddyg teulu, nyrs practis, neu'r clinig GUM lleol. Byddant yn eich helpu i benderfynu a ddylech gael y brechiad i'ch diogelu, yn ogystal â rhoi arweiniad ar sut i leihau eich risg.

Beth yw'r brechiad Hepatitis B?

Mae'r brechiad Hepatitis B yn cael ei roi fel arfer fel cwrs o 3 phigiad. Mae'r brechiad yn ddiogel iawn, ac mae'r rhan fwyf o wledydd ledled y byd yn cynnwys y brechiad yn y rhaglen arferol o imiwneiddio babanod. Mae'n bwysig eich bod yn cwblhau'r cwrs cyfan i gael yr amddiffyniad gorau.

Os ydych yn meddwl eich bod mewn risg uchel o ddal hepatitis B, siaradwch â'ch meddyg teulu neu eich nyrs practis. Fel arall, cysylltwch â'ch clinig GUM lleol am gyngor a phrofion yn gyfrinachol a dienw.

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Gallwch ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47

neu

Ewch i wefan Iechyd Cyhoeddus Cymru ar:

www.publichealthwales.wales.nhs.uk/

neu cysylltwch â:

The British Liver Trust, 2 Southampton Road
Ringwood. BH24 1HY

Llinell Gymorth Ddi-dâl: 0800 652 7330

Ymholiadau cyffredinol: 01425 481320

Ffacs: 01425 481335

E-bost: info@britishlivertrust.org.uk

www.britishlivertrust.org.uk