Amddiffyn eich hun rhag llid yr ymennydd a septisemia

Mae'r daflen hon yn dweud wrthych chi am y brechlyn MenACWY a beth sydd angen i chi ei wneud.

Mae'r daflen hon yn egluro pam ei bod yn bwysig i bob person ifanc a gafodd ei eni ar ôl 1 Medi 1996, a phawb sy'n dechrau yn y brifysgol am y tro cyntaf sy'n iau na 25 oed, gael brechiad MenACWY i helpu i amddiffyn rhag clefyd meningococol.

Beth yw clefyd meningococol?

Mae clefyd meningococol yn brin ond gall beryglu bywyd. Fe'i achosir gan sawl grŵp o facteria meningococol, a'r rhai mwyaf cyffredin yw A, B, C, W ac Y. Mae bacteria meningococol yn gallu achosi llid yr ymennydd (llid ar leinin yr ymennydd) a septisemia (gwenwyn gwaed).

Mae'r ddau glefyd yn ddifrifol dros ben, yn arbennig os na chânt eu canfod yn gynnar, a gallant hyd yn oed fod yn farwol.

Mae'r un bacteria sy'n achosi'r clefydau difrifol hyn hefyd i'w canfod yn gyffredin yn nghefn y trwyn a'r gwddf, yn arbennig mewn oedolion ifanc, heb achosi unrhyw salwch.

Pa mor gyffredin yw'r clefyd?

Mae clefyd meningococol yn effeithio ar tua 700-800 o bobl yng Nghymru a Lloegr bob blwyddyn. Ers i frechlyn MenC gael ei gyflwyno i raglen frechu y DU ym 1999, mae clefyd Meningococol grŵp C bellach yn brin.

Cyhoeddwyd Mehefin 2018

Nawr, meningococol grŵp B (MenB) yw'r achos mwyaf cyffredin o glefyd meningococol ymhlith plant a phobl ifanc. O fis Medi 2015 ymlaen, cyflwynwyd brechlyn MenB i'r rhaglen brechu babanod er mwyn helpu i amddiffyn babanod ifanc.

Er 2009, mae cynnydd mawr wedi bod yn nifer yr achosion o glefyd Meningococol grŵp W (MenW) yng Nghymru a Lloegr, gan arwain at sawl marwolaeth ymhlith babanod a phobl ifanc yn eu harddegau.

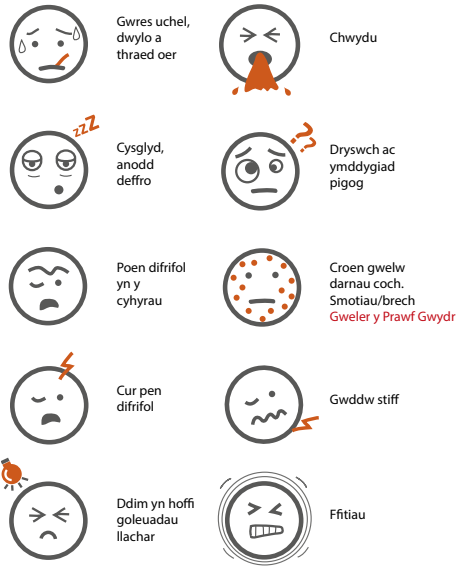
Pam fod angen imi gael y brechiad?

Mae mwy o risg i bobl ifanc yn eu harddegau gael clefyd meningococol, felly mae angen ichi gael eich brechu er mwyn amddiffyn eich hun. Mae'r brechiad hefyd yn lleihau'r risg o gario'r bacteria, ac felly mae'n amddiffyn pobl eraill o'ch amgylch. Mae angen i chi gael y brechiad hwn, hyd yn oed os ydych wedi cael brechlyn MenC yn flaenorol, oherwydd bydd y brechlyn MenACWY yn eich amddiffyn rhag clefyd meningococol C yn ogystal â chynnig amddiffyniad gwell yn erbyn mathau W, A ac Y o'r clefyd.

Mae'n dal i fod yn bwysig gwybod beth yw arwyddion a symptomau llid yr ymennydd a septisemia, gan fod bacteria eraill yn bodoli all achosi'r salwch hyn hefyd.

Beth yw arwyddion a symptomau clefyd meningococol?

Cadwch lygad am unrhyw un neu ragor o'r symptomau hyn



© Meningitis Now

Y prawf gwydr

Efallai y bydd rhywun â septisemia yn datblygu brech o smotiau bach iawn all droi'n glais porffor. Nid yw'r frech hon yn pylu dan bwysau. Gallwch wneud y prawf gwydr drwy wasgu ochr gwydr yfed yn erbyn y frech. Os na fydd y smotiau'n pylu dan bwysau, ewch i gael cymorth meddygol ar unwaith. Peidiwch byth ag aros am frech. Gall ddatblygu'n hwyr neu efallai na fydd yn ymddangos o gwbl.

Gall septisemia ddigwydd gyda llid yr ymennydd neu hebddo. Ni fydd pawb yn cael pob un o'r symptomau a gallant ymddangos mewn unrhyw drefn. Os ydych yn fyfyriwr, gwnewch yn siŵr eich bod chi a'ch cyd-fyfyrwyr yn gwybod beth yw'r arwyddion a'r symptomau a chadwch lygad ar eich gilydd.

Mae llid yr ymennydd a septisemia yn ddifrifol iawn, ac mae angen sylw brys arnynt, felly ewch i gael cymorth meddygol ar unwaith. Os nad ydych yn gallu cael gafael ar eich meddyg, ffoniwch 999 neu ewch i adran frys eich ysbyty agosaf.

Pryd fydda i'n cael fy mrechu?

Bydd brechiad MenACWY fel arfer yn cael ei gynnig fel mater o drefn ar y cyd â'r Td/IPV (pigiad atgyfnerthu i bobl ifanc yn eu harddegau) a roddir i rai tua 13-14 mlwydd oed (blwyddyn 9).

Mae pobl ifanc a gafodd eu geni ar ôl 1996 ac sydd heb gael brechiad yn parhau i fod yn gymwys hyd at 25 mlwydd oed.

Siaradwch â'ch meddyg teulu neu nyrs ysgol. Gorau po gynted y cewch eich diogelu.

Sut fydda i'n gwybod ei bod yn bryd imi gael y brechiad?

Ar gyfer disgyblion ym mlwyddyn 9, mewn ardaloedd lle cynigir y pigiad atgyfnerthu i bobl yn eu harddegau yn yr ysgol, byddwch yn cael ffurflen ganiatâd i'w llenwi cyn y sesiwn frechu yn yr ysgol.

Ar gyfer y rheini nad ydynt yn cael y brechiad yn yr ysgol, bydd eich meddygfa yn cysylltu â chi i gynnig apwyntiad ar gyfer cael eich brechu.

Os ydych yn bwriadu mynd i'r brifysgol am y tro cyntaf a heb gael apwyntiad eto, fe'ch cynghorir i gysylltu â'ch meddygfa cyn gynted â phosibl. Yn ddelfrydol, dylai'r brechiad gael ei roi o leiaf pythefnos cyn dechrau yn y brifysgol.

Oes rhaid i mi gael un?

Mae pob brechiad yn y DU yn wirfoddol ond argymhellir bod pob person ifanc yn y grŵp oedran hwn yn cael y brechiad, nid yn unig i amddiffyn eu hunain rhag salwch difrifol, ond hefyd i amddiffyn pobl eraill, gan gynnwys babanod all fod yn arbennig o agored i ddal heintiau. Mae'n rhaid i chi, neu eich rhiant/gwarcheidwad os ydych yn iau na 16 oed, roi caniatâd i chi gael eich brechu.

Os byddwch yn cael ffurflen ganiatâd gan yr ysgol, gwnewch yn siŵr eich bod chi neu eich rhiant neu warcheidwad yn darllen yr wybodaeth, arwyddo'r ffurflen a'i dychwelyd i'r ysgol cyn gynted â phosibl.

A yw'r brechlyn yn ddiogel?

Mae'r brechlyn wedi cael ei ddefnyddio am nifer o flynyddoedd ar draws y byd, ac mae ganddo hanes arbennig o fod yn ddiogel.

Beth yw'r sgil-effeithiau cyffredin?

Efallai y byddwch yn teimlo pigiad byr wrth i'r brechlyn gael ei roi ac efallai y bydd eich braich yn goch ac yn dyner ar ôl cael y brechiad, ond dylai hyn ddiflannu'n fuan. Gall sgil-effeithiau eraill gynnwys cur pen, teimlo'n gysglyd, cyfogi a cholli archwaeth at fwyd.

Os byddwch yn teimlo'n sâl ar unrhyw adeg ar ôl cael y brechiad, dylech gysylltu â'ch meddyg teulu.

Beth os na fyddaf yn cael y brechiad cyn mynd i'r brifysgol?

Mae myfyrwyr newydd mewn prifysgolion yn arbennig o agored i risg yn ystod wythnosau cyntaf y tymor, felly dylech wneud pob ymdrech i gael y brechiad cyn i chi ddechrau. Os nad ydych wedi ei gael, gallwch fynd i Ganolfan Iechyd y Brifysgol neu gofrestru gyda meddyg teulu a threfnu i gael y brechiad yno, ond ceisiwch wneud hynny'n syth – yn ddelfrydol yn ystod wythnos y glas – peidiwch ag oedi, gorau po gynted y byddwch yn ei gael.

Ble fedra i gael rhagor o wybodaeth?

Gallwch chi a'ch rhiant neu warchediwad siarad â'r nyrs ysgol, eich meddyg teulu neu'r nyrs practis os ydych yn teimlo bod angen rhagor o wybodaeth arnoch am unrhyw agwedd ar y rhaglen frechu.

Mae taflen wybodaeth i gleifion sy'n rhoi rhagor o wybodaeth am y brechlynnau, gan gynnwys beth sydd ynddynt, ar gael yn www.medicines.org.uk/emc/ drwy nodi enw'r brechlyn yn y blwch chwilio.

Y brechlynnau a ddefnyddir ar gyfer MenACWY ar hyn o bryd yw Nimenrix® a Menveo®.

Mae'r amserlen imiwneiddio arferol sy'n dangos i chi pa frechiadau sy'n cael eu cynnig yng Nghymru ar gael yn www.nhsdirect.wales.nhs.uk/livewell/vaccinations/Leaflets/?locale=cy.

Gallwch hefyd ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 4647 neu fynd i www.galwiechydcymru.wales.nhs.uk

Gallwch gael gwybodaeth am sut i adrodd am sgil-effeithiau posib ar-lein yn www.yellowcard.mhra.gov.uk neu ffoniwch llinell gymorth y Cerdyn Melyn ar 0800 731 6789 (dydd Llun i ddydd Gwener 10.00 – 14.00).

Mae'r elusennau canlynol hefyd yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth am lid yr ymennydd a chlefyd meningococol:

Meningitis Now
Llinell gymorth 24 awr 0808 80 10 388 (9am – 5pm yn ystod yr wythnos, neu ebost helpline@meningitisnow.org yn ystod oriau busnes yn unig).
www.meningitisnow.org

Sefydliad Ymchwil Llid yr Ymennydd
Llinell gymorth am ddim 080 8800 3344 (9am – 10pm yn ystod yr wythnos, 10am – 8pm ar benwythnosau ac yn ystod y gwyliau) www.meningitis.org

I archebu rhagor o gopïau o'r daflen hon, e-bostiwch: health.info@wales.nhs.uk neu ffoniwch 029 2010 4650.

Cynhyrchwyd y daflen hon gan:
Is-adran Iechyd y Cyhoedd,
Llywodraeth Cymru a Rhaglen
Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy,
Iechyd Cyhoeddus Cymru.

ISBN Digidol 978-1-78937-158-1 ISBN Argraffu 978-1-78937-161-1 © Hawlfraint y Goron 2018 WG34728

OGL