



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Brechiad rhag yr eryr i bobl rhwng 70 a 79 oed



Mae'r eryr yn effeithio ar lawer o bobl hŷn.

Yn aml, mae'n achosi poen difrifol a all bara am fisoedd neu weithiau flynyddoedd.

Mae'r eryr yn mynd yn fwy cyffredin ac yn fwy difrifol wrth i chi heneiddio.

Mae yna frechlyn ar gael i helpu i amddiffyn pobl hŷn rhag yr eryr a'r boen hir dymor a all ddilyn.

Beth yw'r eryr?

Haint ar nerf a'r croen o'i hamgylch yw'r eryr (a elwir hefyd yn herpes zoster). Fel rheol, mae'n achosi brech boenus o bothelli llawn hylif. Mae'r pothelli'n byrstio ac yn troi'n friwiau. Fel rheol, mae'r frech yn effeithio ar un ochr o'r corff yn unig, y frest gan amlaf, ond weithiau y pen, yr wyneb neu'r llygad.

Am faint o amser y mae'n para a pha mor ddifrifol y mae'n gallu bod?

Gan amlaf, mae'r frech yn ymddangos rai dyddiau ar ôl i'r boen ddechrau. Mae'r pothelli'n troi'n grachod mewn rhyw wythnos ond gallant bara'n hirach.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwella'n llwyr ond gall rhai gael poen am fisoedd ac weithiau flynyddoedd. Yr hynaf yr ydych chi, y mwyaf tebygol yr ydych chi o gael poen sy'n para'n hir. Yr enw ar hyn yw niwralgia ôl-herpetig (PHN) a gall achosi poen difrifol ar ffurf llosgi, curo neu wayw. Ar hyn o bryd, nid oes triniaethau effeithiol iawn ar gyfer PHN.

Weithiau, mae'r eryr yn effeithio ar y llygad neu'r croen o gwmpas y llygad. Gall hyn achosi poen difrifol neu hyd yn oed eich gwneud yn ddall.

Beth sy'n achosi'r eryr?

Caiff yr eryr ei achosi gan yr un feirws â brech yr ieir – feirws varicella zoster.

Pan fyddwch yn gwella o frech yr ieir, caiff y rhan fwyaf o'r feirws ei dinistrio ond mae rhywfaint yn dal yn fyw ac mae'n aros yn segur yn y corff. Gall y feirws adfywio ymhen blynnyddoedd pan fydd eich system imiwedd yn wan oherwydd oedran, straen, problemau iechyd meddwl neu gyffuriau sy'n gwanhau eich imiwedd.

Sut rydych chi'n dal yr eryr?

Dydych chi ddim yn gallu dal yr eryr. Feirws brech yr ieir a gawsoch yn gynharach yn eich bywyd sy'n adfywio i achosi'r eryr. Fodd bynnag, gall yr hylif ym mhothelli rhywun sydd â'r eryr achosi brech yr ieir trwy heintio rhywun sydd heb ei gael (plenty gan amlaf).

Pa mor gyffredin yw'r eryr?

Bydd bron pawb yn dal brech yr ieir ac allan o bump person bydd un ohonynt yn dablygu'r eryr nes ymlaen.

Bob blwyddyn yng Nghymru a Lloegr, mae degau o filoedd o bobl yn cael yr eryr. Mae'n fwyaf cyffredin mewn pobl 70 oed a throsodd ac, o'r rhain:

- mae tua 14,000 yn mynd ymlaen i ddatblygu PHN ac
- mae dros 1,400 yn gorfod mynd i'r ysbyty.

Mae tuag un o bob 1,000 o bobl dros 70 oed sy'n cael yr eryr yn marw o'r haint.

Ydy gelatin yn cael ei ddefnyddio yn y brechlyn rhag yr eryr?

Ydy. Mae'r brechlyn rhag yr eryr sy'n cael ei ddefnyddio yn y DU, Zostavax®, yn cynnwys gelatin moch. Hwn yw'r unig frechlyn rhag yr eryr sydd ar gael. Nid oes dewis arall o frechlyn. Mae gelatin yn sylwedd sy'n cael ei ddefnyddio mewn amrywiaeth o fwydydd a meddyginiaethau gan gynnwys rhai capsïwlau a brechlynnau.

Pa mor effeithiol yw'r brechiad?

Os cewch frechiad rhag yr eryr, byddwch mwy na thair gwaith yn llai tebygol o'i gael. Ond, os cewch chi'r eryr wedyn, mae'n debygol y bydd yn ysgafnach ac yn para llai o amser.

Ble rhoddir y brechiad ac a fydd arnaf i angen brechiad bob blwyddyn?

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael y brechiad yn eu meddygfa.

Rhoddir y brechiad yn rhan uchaf y fraich. Dim ond un brechiad y bydd arnoch ei angen. Nid oes angen un bob blwyddyn.

A fydd unrhyw sgil-effeithiau?

Fel rheol, mae'r sgil-effeithiau'n eithaf ysgafn ac nid ydynt yn para'n hir iawn. Dyma'r sgil-effeithiau mwyaf cyffredin: cur pen/pen tost, cochni, poen, chwydd, cosi, gwres neu gleisio yn y man y rhoddir y pigiad. Os bydd y sgil-effeithiau'n para mwy nag ychydig ddyddiau, dylech drafod y mater gyda'ch meddyg teulu neu nyrs y practis.

A ddylwn i gymryd unrhyw gamau ar ôl cael y brechiad?

Yn anaml, mae brech o bothelli bach yn datblygu yn y man lle rhoddir y pigiad. Dylech orchuddio'r frech, ac hyd nes iddo grawennu, dylech osgoi cysylltiad ag unrhyw

un sydd â system imiwnedd wan, babanod newydd-anedig a merched beichiog sydd heb gael brech yr ieir.

Pa mor ddiogel yw'r brechlyn? A yw wedi cael ei ddefnyddio mewn gwledydd eraill?

Mae'r brechlyn rhag yr eryr wedi bod trwy brofion trwyadl ac mae'n bodloni gofynion diogelwch a gofynion trwyddedu y Deyrnas Unedig ac Ewrop. Defnyddiwyd yn rheolaidd ledled y DU ers 2013, a'i ddefnyddio'n eang mewn gwledydd eraill gan gynnwys Unol Daleithiau America a Chanada.

Pwy fydd yn cael y brechlyn?

Yn 2013, cafodd y rhaglen brechu rhag yr eryr ei chyflwyno i bawb sy'n 70 oed. Wrth i bobl droi'n 70 oed maent yn gymwys i gael y brechlyn a gallant ei gael unrhyw bryd cyn eu pen-blwydd yn 80 oed.

Gallwch gael y brechlyn os cawsoch:

eich geni ar 02 Medi 1942 neu wedi hynny.

AC

os ydych eisoed yn 70 oed

AC

os ydych o dan 80 oed.

Mae ymgyrch 'dal i fyny' hefyd yn bodoli.

Gallwch gael y brechlyn os ydych yn

78 neu'n 79 mlwydd oed.

Beth am bobl nad ydynt rhwng 70 a 79 oed?

Mae'r eryr yn llai cyffredin mewn pobl iau ac ni fydd pobl o dan 70 yn cael y brechlyn fel mater o drefn.

Mae'r brechlyn yn llai effeithiol wrth i bobl heneiddio ac ni fydd pobl 80 oed a throsodd yn cael eu brechu fel rhan o raglen reolaidd.

A oes angen i mi wneud rhywbeth i gael y brechiad?

Bydd eich meddyg teulu'n eich gwahodd i gael y brechiad. Gallwch ei gael ar unrhyw adeg o'r flwyddyn, gan gynnwys yr un pryd â'ch pigiad rhag y ffliw yn yr hydref. Os ydych yn credu na chwsoch wahoddiad, cysylltwch â'ch meddygfa.

A oes pobl na ddylai gael y brechiad?

Ni ddylai pobl gael y brechiad os yw eu system imiwnedd yn wan, er enghraifft oherwydd eu bod yn sâl neu'n cael triniaeth. Ni ddylai neb sydd wedi cael adwaith difrifol i unrhyw beth a ddefnyddir yn y brechlyn ei gael chwaith. Gall eich meddyg teulu neu nyrs y practis wirio hyn.

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Gallwch gael rhagor o wybodaeth am y brechlyn, gan gynnwys beth sydd yn y brechlyn a'r sgil-effeithiau posibl, yn



www.medicines.org.uk/emc/ drwy nodi enw'r brechlyn yn y blwch chwilio ac edrych ar y daflen gwybodaeth cleifion.

Mae amserlen imiwneiddio rheolaidd, sy'n dangos pa frechiadau sy'n cael eu cynnig yng Nghymru, ar gael yn www.nhsdirect.wales.nhs.uk/pdfs/RIS.pdf

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu os ydych am ragor o wybodaeth, siaradwch â'ch meddyg neu nyrs neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar **0845 4647** neu ewch i



www.galwiechydymru.wales.nhs.uk.

Gallwch archebu rhagor o gopiau o'r daflen hon drwy anfon e-bost i hplibrary@wales.nhs.uk neu ffonio **0845 606 4050**.

Cynhyrchwyd y daflen hon gan:

Is-adran Iechyd y Cyhoedd,
Llywodraeth Cymru a'r Rhaglen
Frechu yn erbyn Clefydau Ataliadwy,
Iechyd Cyhoeddus Cymru