

Iechyd yr Esgyrn ac Osteoporosis

Mae osteoporosis yn gyflwr cyffredin sy'n gwanhau'r esgyrn, gan eu gwneud yn fwy bregus ac yn fwy tebygol o dorri (gelwir hyn yn dorasgwrn breuder). Mae'n effeithio ar tua 3.8 miliwn o bobl yn y DU ac mae'n un o brif achosion torasgwrn ymhlith oedolion hŷn.

Gall unrhyw un ddatblygu osteoporosis, ond mae'n dod yn fwy cyffredin ar ôl 50 oed. Menywod sy'n cael eu heffeithio fwyaf a bydd 1 o bob 2 fenyw yn profi toriad yn ystod eu hoes.

Yn aml, gelwir osteoporosis yn "glefyd tawel" oherwydd nad oes unrhyw symptomau nes bod toriad yn digwydd.

Efallai y bydd rhai pobl yn colli taldra neu'n datblygu asgwrn cefn crwm oherwydd toriadau bach i asgwrn cefn, ond nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn ymwybodol o'r cyflwr nes y byddant yn torri asgwrn.

Torasgwrn

Gall torasgwrn breuder ddigwydd ar ôl cwmp syml neu gnoc bach. Maent yn aml yn achosi poen hirdymor, llai o symudedd, a cholli annibyniaeth. Mae torri'r clun, yn benodol, yn gysylltiedig â risgiau iechyd uchel a gallant newid bywydau. Unwaith y bydd rhywun wedi cael un toriad, mae eu risg o un arall yn codi'n gyflym, gan greu'r hyn a elwir yn gasgliad o doriadau.

Gall arbenigwr asesu eich risg o dorasgwrn gan ddefnyddio offer fel FRAX a threfnu sganiau esgyrn fel DEXA neu REMS. Mae'r profion hyn yn mesur cryfder yr esgyrn ac yn fodd o lywio cynllun unigol i amddiffyn iechyd eich esgyrn yn yr hirdymor.

Mae triniaeth wedi'i theilwra i'ch anghenion a gall gynnwys:

- Tabledi (bisphosphonates): Colli esgyrn yn araf; yn aml y driniaeth gyntaf a gynigir
- Pigiadau bob chwe mis (Denosumab): Atal yr esgyrn rhag torri i lawr os nad yw tabledi yn addas
- Triniaethau adeiladu esgyrn: Megis Teriparatide, Abaloparatide, neu Romosozumab, a ddefnyddir ar gyfer pobl sydd mewn mwy o berygl i helpu i adeiladu esgyrn newydd, cryfach

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://gwentynsymudynwell.gig.cymru>

Bydd ymgynghorydd neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol sy'n arbenigo mewn osteoporosis yn eich helpu i ddewis y driniaeth gywir er mwyn eich galluogi i aros yn actif, yn annibynnol ac yn hyderus.

Sut Allwch Chi Ddiogelu Iechyd Eich Esgyrn?

Gallwch gynnal eich esgyrn drwy:

- **Bwyta** diet cytbwys sy'n llawn calsiwm a phrotein
- Cael amlygiad diogel i olau haul ar gyfer fitamin D
- Gwneud **ymarfer corff** rheolaidd sy'n dwyn pwysau, sy'n addas i'ch gallu
- **Osgoi ysmegu** ac aros o fewn y terfynau alcohol a argymhellir
- Os byddant yn cael eu rhagnodi, cymryd meddyginiaethau sy'n cryfhau esgyrn
- A mynychu eich apwyntiadau dilynol ar gyfer monitro

Gwybodaeth i bobl sydd ag osteoporosis neu sydd wedi cael toriad effaith isel

O 50 oed ymlaen, mae'r risg o dorri asgwrn yn cynyddu'n sydyn.

Mae menywod yn cael eu heffeithio'n arbennig, ac mae un o bob dwy yn profi torasgwrn yn ystod eu hoes.

Ar ôl y torasgwrn breuder cyntaf, mae'r risg o doresgyrn pellach yn codi'n sylweddol. Gelwir hyn yn "raeadr toresgyrn", sy'n aml yn dechrau gyda thoriadau i'r arddwrn neu fraich yng nghanol oed ac yna'n symud ymlaen i doriadau asgwrn cefn neu glun wrth i bobl fynd yn hŷn.

Gall torasgwrn breuder gael effaith fawr ar eich bywyd. Gallant arwain at boen hirdymor, llai o symudedd, colli annibyniaeth, a risgiau uwch i'ch iechyd yn gyffredinol. Mae'r siawns o dorri asgwrn arall yn arbennig o uchel yn ystod y blynyddoedd cynnar ar ôl y toriad cyntaf: Mae 10% o bobl yn torri asgwrn eto o fewn blwyddyn, 18% o fewn dwy flynedd, a 31% o fewn tair blynedd. Dyna pam mae asesiad a thriniaeth gynnar yn hanfodol.

Y Gwasanaeth Cyswllt Toriadau (FLS)

Mae'r Gwasanaeth Cyswllt Toriadau yn rhaglen a gefnogir gan Lywodraeth Cymru i helpu i atal toriadau ailadroddus mewn pobl 50 ac hŷn.

Mae'r gwasanaeth yn nodi unigolion sydd wedi cael toriad oherwydd breuder, yn asesu iechyd eu hesgyrn, ac yn cynnig triniaeth ac arweiniad i leihau risg yn y dyfodol. Mae FLS yn cael ei gydnabod yn rhyngwladol fel y safon aur o ran gofal osteoporosis a gall leihau'r risg o doriad arall hyd at 40%.

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://qwentynsymudynwell.gig.cymru>

Sut mae'r FLS yn helpu?

Er mwyn cyflawni'r canlyniadau gorau, mae FLS yn canolbwyntio ar dri maes allweddol:

1. Adnabod torasgwrn breuder yn gynnar
2. Dechrau'r driniaeth osteoporosis gywir
3. Darparu gofal dilynol a chefnogaeth hirdymor

Mae'r dull cydlynol hwn yn helpu pobl i aros yn annibynnol, gwella ansawdd bywyd, a lleihau derbyniadau i'r ysbty y gellir eu hosgoi ledled Cymru.

Gwybodaeth i bobl sydd â chyflyrau sy'n cynyddu'r risg o osteoporosis

Gall rhai cyflyrau meddygol a thriniaethau hirdymor gynyddu eich risg o ddatblygu osteoporosis, cyflwr lle mae esgyrn yn mynd yn wannach ac yn fwy tebygol o dorri.

Cyflyrau Cyffredin sy'n Cynyddu'r Risg o Osteoporosis

Rheumatoleg

Lupus (SLE), spondylitis ankylosing (AS), a chyflyrau llidiol eraill.

Gastroberfeddol

Clefyd coeliag, clefyd llidiol y coluddyn (IBD), pancreatitis cronig, clefyd yr afu, neu achosion eraill o gamamsugno.

Endocrin

Gorthyroidedd, gorthyroidedd heb ei drin, clefyd Cushing heb ei drin, hyperparathyroidiaeth, hormonau rhyw isel heb eu trin (hypogonadiaeth), neu ddiabetes heb ei reoli.

Anadlol

Ffeibrosis systig (CF) neu glefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD).

Haematolegol

Cyflyrau fel myeloma lluosog.

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://qwentynsymudynwell.gig.cymru>

Iechyd Menywod

Mislif absennol yn yr hirdymor, menopos cynamserol (cyn 45), menopos llawfeddygol, neu ddefnydd hirdymor o Depo-Provera.

Niwrolegol

Cyflyrau sy'n achosi cwympiadau'n aml, megis clefyd Parkinson, strôc, neu sglerosis ymledol.

Arennol

Clefyd cronig yr arennau (CKD-MBD) neu'r rheiny sydd wedi derbyn trawsblaniad aren.

Meddyginiaethau

Cyffuriau SSRI, gwrth-epileptig, PPI, atalyddion aromatase, agonists GnRH, a chyffuriau gwrth-retrofirol.

Ffactorau Eraill

Ansymudedd am gyfnod estynedig, BMI islaw 19 kg/m², anhwylderau bwyta, ysmegu'n drwm, neu yfed mwy na 3 uned o alcohol bob dydd.

Os oes gennych un o'r cyflyrau hyn, mae'n bwysig bod yn ymwybodol o ffactorau risg cyffredin eraill sy'n gysylltiedig â ffordd o fyw a meddwl am newidiadau y gallwch eu gwneud i leihau eich risg bersonol.

Gall ffactorau risg sy'n gysylltiedig â ffordd o fyw gynyddu eich risg o golli esgyrn ymhellach.

Mae'r rhain yn cynnwys:

- cael **deiet** nad yw'n iach neu ddeiet anghyrbwys,
- peidio gwneud **ymarfer corff** sy'n dwyn pwysau'n rheolaidd,
- diffyg amlygiad diogel a phriodol i olau haul,
- **yfed** mwy o alcohol na'r terfyn a argymhellir (14 uned yr wythnos),
- **ysmygu** (gan y gall unrhyw faint o ysmegu wanhau esgyrn).

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://qwentynsymudynwell.gig.cymru>

Pryd mae sgan DXA yn briodol

Os oes gennych un o'r cyflyrau hyn, nid yw'n golygu'n awtomatig bod angen sgan dwysedd esgyrn (DXA) arnoch. Fel arfer, dim ond pan ystyrir bod eich risg gyffredinol o dorri esgyrn yn uchel iawn yn glinigol y caiff atgyfeiriad am sgan DXA ei argymhell.

Efallai y bydd eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn defnyddio offer fel FRAX (cyfrifiannell risg torasgwrn) neu ddibynnu ar eu barn glinigol i benderfynu a yw sgan DXA yn briodol i chi.

Efallai y bydd sgan DXA yn cael ei argymhell os ydych chi'n oedolyn gyda:

- Un neu fwy o ffactorau risg eilaidd a
- Risg uchel o dorasgwrn yn seiliedig ar FRAX neu asesiad clinigol.

Mae'r dull hwn yn sicrhau bod pobl a fyddai'n elwa fwyaf o driniaeth yn cael mynediad amserol at ofal, gan osgoi profion diangen i'r rheiny sy'n annhebygol o gael newidiadau o ran dull rheoli rheoli.

Gwybodaeth i bobl ag osteoporosis ar driniaeth cancer

Gall rhai triniaethau cancer wanhau esgyrn a chynyddu'r risg o osteoporosis neu dorasgwrn. Os ydych chi'n byw gydag osteoporosis, neu mewn perygl ohono, mae'n bwysig deall sut y gallai eich triniaeth cancer effeithio ar iechyd eich esgyrn a pha gymorth sydd ar gael i chi.

Triniaethau Cancer y Fron

Gall rhai therapïau cancer y fron leihau lefelau estrogen, sy'n hanfodol ar gyfer cynnal cryfder esgyrn. Efallai eich bod mewn mwy o berygl os ydych chi:

- Yn cymrydymryd atalyddion aromatase (e.e., letrozole, anastrozole, exemestane)

Gall y triniaethau hyn wneud i chi golli esgyrn yn gynt, felly efallai y byddwch yn cael cynnig asesiad iechyd yr esgyrn, cyngor ar ffordd o fyw, meddyginiaeth i gryfhau'r esgyrn, ac apwyntiadau dilynol rheolaidd.

Rhesymau eraill

- Wedi cael tynnu'r ddwy ofari (oofforectomi dwyochrog) am unrhyw reswm
- Wedi mynd trwy fenopos cynnar neu menopos wedi'i gychwyn oherwydd triniaeth

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://qwentynsymudynwell.gig.cymru>

Triniaethau Canser y Prostad

Gall rhai dynion sy'n derbyn triniaeth ar gyfer canser y prostad hefyd golli esgyrn, yn enwedig os ydyn nhw yn:

- Cael therapi hormonau (amddifadedd androgen)
- Derbyn triniaethau abladiad hormonau gartref

Mae'r therapïau hyn yn gostwng lefelau testosteron, a all wanhau esgyrn dros amser. Mae monitro iechyd yr esgyrn yn rhan bwysig o'ch gofal canser cyffredinol.

Myeloma a Chyflyrau Gwaed Eraill (Hematolegol)

Gall cyflyrau fel myeloma lluosog neu anhwylderau gwaed eraill wanhau'r esgyrn yn uniongyrchol. Gall rhai pobl brofi:

- Digwyddiadau ysgerbydol (SREs) megis toriadau, cwmp yr asgwrn cefn, neu boen esgyrn difrifol
- Difrod i'r esgyrn a achosir gan y cyflwr ei hun neu gan rai triniaethau

Yn aml, mae angen meddyginiaeth arbenigol i gryfhau esgyrn ar bobl sydd â'r cyflyrau hyn o'r cychwyn cyntaf, yn ogystal ag adolygiad rheolaidd. Fel arfer, gwneir hyn trwy eu tîm canser neu hematoleg.

Sut Allwch Chi Ddiogelu Iechyd Eich Esgyrn?

Waeth beth yw eich triniaeth canser, gallwch helpu eich esgyrn drwy:

- **Bwyta** diet cytbwys sy'n llawn calsiwm a phrotein
- Cael amlygiad diogel i olau haul ar gyfer fitamin D
- Gwneud **ymarfer corff** rheolaidd sy'n dwyn pwysau, sy'n addas i'ch gallu
- **Osgoi ysmygu** ac aros o fewn y terfynau alcohol a argymhellir
- Os byddant yn cael eu rhagnodi, cymryd meddyginiaethau sy'n cryfhau esgyrn
- A mynychu eich apwyntiadau dilynol ar gyfer monitro

Cydnabyddiaeth a Datganiad

Mae'r wybodaeth am iechyd yr esgyrn ac osteoporosis wedi'i pharatoi gan Dr Inderpal Singh, Arweinydd Clinigol Cenedlaethol, Iechyd Esgyrn Cymru. Mae'r gwaith hwn wedi'i gyd-gynhyrchu trwy drafodaethau helaeth a gweithio mewn partneriaeth â chydweithwyr o Lywodraeth Cymru, rhanddeiliaid allweddol, cleifion, Arweinwyr Clinigol FFFAP, y Royal Osteoporosis Society, a chydweithwyr ar draws Byrddau Iechyd Cymru.

Mae'r cynnwys hwn yn cyd-fynd yn llawn â Datganiad Ansawdd Llywodraeth Cymru ar gyfer Osteoporosis ac Iechyd yr Esgyrn, ac mae'n adlewyrchu cyd-flaenoriaethau clinigol ledled Cymru.

Mae Dr Singh cydnabod yn ddiolchgar gyfraniadau'r holl bartneriaid a gefnogodd ddatblygiad y deunydd hwn. Mae'r gwaith hwn wedi'i lywio gan gyd-arbenigedd, profiad cleifion, data cenedlaethol, a chydweithio amlddisgyblaethol.

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://qwentynsymudynwell.gig.cymru>