



## Coma a chyflyrau o ymwybyddiaeth is

### Cyflwyniad

Pa un a yw'n para am sawl eiliad neu am sawl wythnos, bydd colli ymwybyddiaeth yn digwydd ar unwaith fel arfer yn sgil niwed i'r ymennydd. Gellir diffinio coma yn gyflwr o ymwybyddiaeth isel pan yw'r unigolyn yn methu ag ymateb i'r byd o'i gwmpas. Mae ymwybyddiaeth yn dibynnu ar gyfathrebu rhwng yr hemisfferau serebral â rhan o goesyn yr ymennydd a elwir yn system ysgogi rhwydol esgynnol. Mae niwed i'r rhannau hyn yn achosi gostyngiad mewn ymwybyddiaeth neu goma.

### Graddau o goma

Mae gwahanol raddau o goma, sy'n amrywio o'r dwfn iawn, pan na fydd y claf yn dangos unrhyw ymateb nac ymwybyddiaeth o gwbl, i'r graddau ysgafnach, pan fydd y claf yn ymateb i ysgogiad drwy symud neu agor ei lygaid. Ceir graddau ysgafnach wedyn, pan yw'r claf yn alluog i ymateb i leferydd i ryw raddau. Fel arfer, asesir lefel y coma i ddechrau ar Raddfa Coma Glasgow (GCS).

Dull syml iawn, hawdd ei weinyddu yw'r GCS. Fe'i defnyddir i fesur pa mor ddifrifol yw'r coma. Mae'n asesu gallu'r claf i agor ei lygaid, i symud ac i siarad. Cyrhaeddir y cyfanswm drwy ychwanegu'r sgoriau o'r gwahanol gategoriâu, a ddangosir yn y tablau isod. Mae'n amrywio o leiafswm o 3 i uchafswm o 15.

#### Ymatebmotor gorau

- 6 Ufuddhau i orchmynion
- 5 Symudiad ym man yr ysgogiad
- 4 Cilio'n ôl
- 3 Plygu a thynnu abnormal y cyhyrau
- 2 Sythu ac estyn y cyhyrau yn anfwriadol
- 1 Dim

#### Ymatebion geiriol

- 5 Ymateb wedi ei gyfeirio
- 4 Sgwrs ddryslyd
- 3 Geiriau anghymwys
- 2 Seiniau na ellir eu deall
- 1 Dim

#### Agor y llygaid

- 4 Digymell
- 3 Wrth glywed siarad
- 2 Wrth deimlo poen
- 1 Dim



## Gwellhad o goma

Proses raddol yw gwella o goma, gan ddechrau drwy agor y llygaid, yna ymateb i boen, ac yna ymateb i leferydd. Nid yw pobl yn deffro o'r coma ac yn dweud, 'Ble'r ydw i?' fel y caiff ei bortreadu mewn ffilmau ambell waith. Mae hyd y coma yn un o'r ffyrdd cywiraf o ragweld y difrifoldeb a'r symptomau hirdymor. Po hwyaf yw'r coma, y mwyaf tebygol yw'r symptomau gweddillol, yn arbennig methiannau corfforol, er mai dim ond bwrw amcan yw peth fel hyn a gall rhai pobl wella'n dda wedi cyfnod estynedig mewn coma.

## Amnesia wedi trawma

Ar ôl coma, yn ystod cyfnod a elwir yn amnesia wedi trawma (PTA), mae'n debyg y bydd y claf yn ymddwyn yn aflonydd, yn orffwyll ac wedi'i gynhyrfu. Nid yw ymddygiad annodweddiadol fel rhegi, gweiddi ac ymddygiad rhywiol anaddas yn anarferol, ond y peth gorau yw eu hanwybyddu, gan fod gweld gofid pobl eraill yn gallu cynyddu aflonyddwch a gofid y claf. Ni ellir dal rhywun yn gyfrifol am ei ymddygiad yn ystod y cyfnod hwn. Mae hwn yn gyfnod anodd i berthnasau, ond mae'n bwysig cofio y bydd y claf yn dod allan ohono.

Mae hyd y PTA, fel yn achos hyd y coma, yn bwysig. Hon yw'r ffordd orau o wybod difrifoldeb niwed i'r ymennydd. Asesir PTA drwy ofyn nifer o gwestiynau i'r claf dros gyfnodau rheolaidd. Mae'r gyfres gyntaf o gwestiynau yn ymwneud ag ymwybyddiaeth o amser, lleoliad a pherson, er enghraifft, "Beth yw eich enw chi?", "Pa ddiwrnod o'r wythnos yw hi?" Mae ail gyfres o gwestiynau yn ymdrin ag ymwybyddiaeth y claf am y ddamwain, e.e. "Beth yw'r cof olaf sydd gennych chi cyn y ddamwain?" Ni all claf mewn PTA dwfn ateb y cwestiynau hyn yn iawn. Fel y daw'r claf o'r PTA, bydd yr atebion yn fwy cywir ac yn fwy synhwyrol. Am ragor o wybodaeth ar PTA, gweler taflen ffeithiau Headway *Amnesia ôl-drawmatig*.

## Stad cwbl ddigyffro

Mae nifer fechan o bobl yn dioddef niwed mor ddifrifol i'r ymennydd, er eu bod yn dod allan o'r coma ac yn aml rhwng cwsg ac effro, fel nad oes ganddyn nhw unrhyw amgyffrediad ymwybodol ohonyn nhw eu hunain na'r hyn sydd o'u cwrpas. Os yw'r cyflwr yn para am fwy na phedair wythnos gellir dynodi eu bod mewn stad cwbl ddigyffro barhaus. Os yw'n para am 12 mis wedi anaf trawmatig i'r ymennydd neu 6 mis wedi anaf nad yw'n drawmatig i'r ymennydd, gellir dynodi bod y claf mewn stad cwbl ddigyffro barhaol. Os nad yw'r claf yn dangos unrhyw arwydd o wellhad bryd hynny a bod y staff ac aelodau'r teulu yn cytuno, yna gellir ennill gorchymyn llys i atal y driniaeth.

## Stad leiaf ymwybodol (MCS)

Mae hwn yn gyflwr ar wahân i goma a stad cwbl ddigyffro gan fod y claf yn dangos



arwyddion sicr ond cyfyngedig o ymwybyddiaeth ac ymatebiad i ysgogiad. Fodd bynnag, maen nhw'n ei chael hi yn anodd iawn i aros yn ymwybodol ac ymatebol am unrhyw hyd o amser neu mewn ffordd y gellir ei rhagweld. Yn aml, bydd pobl yn mynd i stad leiaf ymwybodol wedi iddyn nhw fod mewn stad cwbl ddigyffro.

Dylai rhai mewn MCS allu gwneud o leiaf un o'r pethau hyn:

- Dilyn gorchmynion syml
- Ateb cwestiynau syml "ie" neu "nage" gan ddefnyddio geiriau neu ystumiau syml
- Cyfathrebu mewn rhyw ffordd y gellir ei deall
- Amlygu rhai gweithredoedd bwriadol, fel ymestyn at ryw beth

## Syndrom dan glo

Cyflwr prin yw hwn pan yw'r claf yn ymwybodol ohono'i hun a'r hyn sydd o'i gwmpas ond yn analluog i symud neu siarad. Yn aml gall pobl symud eu llygaid neu eu hamrannau ac mae'n bosibl y gallant gyfathrebu drwy smicio llygad.

## Casgliad

Amser gofidus a dryslyd iawn yw cael perthynas mewn coma neu mewn stad o fath arall o ymwybyddiaeth is. Mae'n bwysig iawn cyfathrebu â'r staff meddygol a deall cymaint ag sy'n bosibl am lefelau'r ymwybyddiaeth sydd gan yr unigolyn. Er hynny, y peth pwysicaf un yw edrych ar eich ôl eich hun a cheisio cymorth a chefnogaeth.

Pethau cymharol brin yw stadau cwbl ddigyffro, stadau lleiaf ymwybodol a syndrom dan glo, a diolch i'r drefn am hynny. Nid yw'r cyflyrau hyn wedi eu deall yn llawn a gall diagnosis cywir fod yn anodd weithiau. Er enghraifft, mae rhai pobl yr ystyriwyd eu bod mewn stad ddigyffro wedi dangos wedyn bod ganddynt ryw fath o ymwybyddiaeth. Fodd bynnag, nid yw'n golygu bod hynny'n wir ym mhob achos. Er bod y rhan fwyaf o deuluoedd yn glynu wrth y syniad bod yna ryw ymwybyddiaeth, gall diffyg ymwybyddiaeth fod yn beth gwell am y tro. Mae gobaith yn aml am welliant yn y dyfodol.

Os hoffech drafod y materion a godir yn y daflen ffeithiau hon ymhellach, cysylltwch â llinell gymorth Headway ar **0808 800 2244** neu [helpline@headway.org.uk](mailto:helpline@headway.org.uk).