



Epilepsi ar ôl anaf i'r ymennydd

Cydnabyddiaethau: llawer o ddiolch i Dr Gary Dennis, Niwrolegydd Ymgynghorol Ysbyty Brenhinol Hallamshire, a fu'n ddigon caredig i rannu'r daflen ffeithiau hon a rhoi sylwadau ar ddrafftiau.

Cyflwyniad

Mae epilepsi yn gyflwr sy'n gallu datblygu'n aml ar ôl anaf i'r ymennydd. Mae trawiadau, neu 'ffitiau' epileptig yn digwydd amlaf yn ystod yr wythnos gyntaf ar ôl anaf i'r ymennydd ac maen nhw yn dueddol o ddod yn llai cyffredin ar ôl hynny. Fodd bynnag, gall pobl barhau i fod mewn perygl o ddatblygu epilepsi wythnosau, misoedd neu hyd yn oed flynyddoedd ar ôl yr anaf. Gall epilepsi wella dros amser, ond gall rhai pobl gael problemau parhaus a bydd angen defnyddio meddyginiaeth i reoli eu trawiadau.

Ysgrifennwyd y daflen ffeithiau hon i gynnig gwybodaeth am epilepsi a sut mae'n gallu cael ei achosi gan anaf i'r ymennydd. Mae hefyd yn disgrifio'r ffyrdd y caiff epilepsi ei ddiagnosio a'i drin ac yn rhoi gwybodaeth bwysig am ddiogelwch i deuluoedd, ffrindiau a gofalwyr rhywun sydd wedi dioddef anaf i'r ymennydd ac sydd ag epilepsi.

Gallwch gyfeirio'n gyflym at wybodaeth ar ddiwedd y daflen ffeithiau hon ynghylch beth i'w wneud os oes rhywun yn dioddef trawiad.

Rhestrir sefydliadau defnyddiol sy'n cynnig cymorth penodol i bobl ag epilepsi. Cofiwch fod modd ichi gael help hefyd gydag unrhyw un o'r materion yn y daflen ffeithiau hon oddi wrth linell cymorth Headway, a arweinir gan nyrsys, ar 0808 800 2244 neu helpline@headway.org.uk.

Beth yw epilepsi?

Cyflwr yw epilepsi sy'n datblygu o ganlyniad i weithgarwch annormal yn yr ymennydd. Caiff gweithgarwch rheolaidd yr ymennydd ei sbarduno trwy signalau trydanol a gludir rhwng y celloedd i'r ymennydd. Niwronau yw'r enw ar y rhain. Fel arfer, caiff y signalau eu trosglwyddo o un gell i'r llall mewn modd systematig sydd wedi'i reoli, ac mae hyn yn arwain at ein holl feddyliai a theimladau. Fodd bynnag, ar ôl anaf i'r ymennydd, mae rhai pobl yn datblygu gweithgarwch trydanol sydyn ac afreolaidd yn yr ymennydd. Gelwir hyn yn drawiad ac, yn aml, bydd yn achosi symptomau megis newid neu golli ymwybyddiaeth, cryndod neu gael ffit neu gnoi'r tafod.

Ceir gwahanol fathau o drawiadau epileptig. Disgrifir y rhain isod:

Helpline: 0808 800 2244
Email: helpline@headway.org.uk
Website: www.headway.org.uk



Trawiadau tonig-clonig Cyffredinol

Mae llawer o bobl yn cael trawiadau ar ffurf trawiadau tonig-clonig cyffredino. Cyfeirir at hyn weithiau fel trawiadau 'grand mal'. Gyda'r math hwn o drawiad, ceir gweithgarwch trydanol annormal ar draws rhan helaeth o'r ymennydd. Y nodweddion yw colli ymwybyddiaeth yn sydyn a syrthio, cyn i'r holl gorff fynd yn anystwyth (y cyfnod tonig) ac yna dechrau ysgwyd yn rhythmig (y cyfnod clonig). Gall yr unigolyn gnoi ei dafod neu ei wefusau, neu fod yn anymataliol. Yn dilyn y trawiad, gall fod cyfnod o syrthni, dryswch neu gwsg. Weithiau, cyn cael trawiad tonig-clonig cyffredinol bydd yr unigolyn yn profi blas, arogl neu ymdeimlad arall, a elwir yn 'awra'. Mae'r rhain yn dueddol o ddigwydd yn yr un ffordd, cyn pob trawiad. Gall rhai pobl ddod i wybod pryd maent ar fin cael trawiad oherwydd presenoldeb awra.

Trawiadau rhannol

Gelwir y rhain weithiau yn drawiadau ffocal. Maent yn effeithio ar un rhan o'r ymennydd yn unig. Gwelir newidiadau o ran ymwybyddiaeth ac ymddygiad, megis clecian gwefusau, pigo wrth ddillad, tynnu wyneb a bod yn ddiymateb. Gall y trawiadau hyn hefyd gael symptomau sy'n cynnwys dicter sydyn, panig, iselder a chyflyrau meddwl eraill.

Weithiau, ni fydd yr unigolyn sy'n cael trawiad rhannol yn dangos unrhyw ymddygiad anghyffredin, ond mae'n rhoi gorau i ymateb i'r amgylchedd. Yn aml, ni fydd ganddo unrhyw gof o hyn wedyn, a gall fod yn flinedig iawn ac eisiau cysgu. Er bod trawiadau rhannol ond yn effeithio ar ran o'r ymennydd, gallant ledaenu ar draws yr holl ymennydd ac arwain at drawiad cyffredinol.

Cael diagnosis o epilepsi

Defnyddir nifer o dulliau i gael diagnosis o epilepsi. Mae'r dulliau hyn yn dibynnu ar fesur gweithrediadau'r corff, megis curiad y galon neu weithgarwch yr ymennydd. Disgrifir y prif dulliau mewn cryn fanylder isod.

EEG (electroenseffalograffeg)

Mae'r dull hwn yn mesur gweithgarwch trydanol yn yr ymennydd trwy nifer o electrodau a osodir ar wyneb croen y pen. Mae'r electrodau wedi'u cysylltu â chap tynn y mae'n rhaid i'r unigolyn sy'n cael EEG ei wisgo. Yn aml, rhoddir gel ar groen y pen i'w gwneud hi'n haws i'r electrodau ganfod signalau'r ymennydd. Bydd EEG yn cymryd tua 20 munud i'w wneud. Ond mae'n bosibl y bydd gofyn i unigolyn aros ar ddihun y noson gynt a chael EEG yn yr ysbyty wrth iddo syrthio i gysgu - gelwir hyn yn EEG 'heb gwsg'. Gall gwisgo'r electrodau EEG am ddau neu dri diwrnod helpu os oes angen recordio'r adeg pan fydd unigolyn yn cael trawiad. Mewn achos o'r fath, gellir cuddio'r gwifrau a recordio ar ddyfais fechan a osodir ar wregys.



ECG (electrocardiograffeg)

Mae'r dull hwn yn cofnodi'r gweithgarwch trydanol a churiad y galon. Weithiau, gall newidiadau yng nghuriad y galon sbarduno pwl sy'n debyg, ond eto'n wahanol, i drawiadau epileptig. Felly, mae'n bosibl y bydd angen perfformio ECG er mwyn sicrhau nad oes unrhyw broblemau â'r galon.

MRI (delweddu atseiniol magnetig)

Mae'r dull hwn yn tynnu lluniau o'r ymennydd trwy ddefnyddio magnetau pwerus iawn. Gofynnir i'r unigolyn sy'n cael MRI orwedd yn llonydd iawn mewn sganiwr tra bod y lluniau'n cael eu tynnu. Nid yw sgan MRI yn boenus, ond mae rhai pobl yn teimlo yn glawstroffobig gan fod y sganiwr yn gul iawn ac yn gallu bod yn swllyd (darperir ffonau clust). Mewn rhai achosion, rhoddir tawelydd neu, mewn achosion prin, anesthetig, i helpu. Fel arfer, bydd sgan MRI yn cymryd tua 20 munud i'w berfformio.

Rheoli epilepsi

Os ydych yn dueddol o gael trawiadau epileptig, efallai y byddwch yn gallu adnabod yr arwyddion sy'n eich rhybuddio bod un ar fin digwydd, ac efallai y bydd gennych amser i eistedd neu ddweud wrth rywun am yr hyn sydd ar fin digwydd. Wedyn, gall fod modd atal y trawiad rhag mynd yn un cyffredinol trwy ddefnyddio technegau amrywiol i leihau lefelau'r cynhyrriad. Nid oes un dull pendant wedi'i brofi o leihau amllder trawiadau nac o atal y trawiad rhag mynd yn un cyffredinol: mae gwahanol ddulliau yn gweithio i wahanol bobl. Felly, mae'n bwysig edrych ar batrymau trawiadau unigol ac, yn benodol, unrhyw sbardunau fel blinder, straen, caffein a hyd yn oed ymlacio.

Gallai fod o gymorth cadw dyddiadur o fanylion sy'n ymwneud â'r trawiad pan fydd un wedi digwydd, er enghraifft, beth oeddech chi'n ei wneud cyn i'r trawiad ddechrau, yr amser y dechreuodd y trawiad, a manylion eraill o'r fath. Gallai hyn helpu i nodi patrymau sbardunau, gan ganiatáu i chi gael mwy o reolaeth dros eich epilepsi.

Gallai meddyginiaeth gwrth-gonfylsiol gael ei rhagnodi i reoli'r trawiadau sy'n datblygu ar ôl anaf i'r ymennydd. Rhoddir triniaeth o gyffuriau i rai pobl ar gyfer epilepsi ar ôl anaf i'r ymennydd cyn iddynt gael trawiad hyd yn oed, er mwyn atal trawiadau posibl rhag datblygu - gelwir hyn yn broffylaxis. Mae gan y Gymdeithas Epilepsi restr ddefnyddiol ar ei gwefan o wahanol feddyginiaethau gwrth-epileptig a ddefnyddir yn aml i drin epilepsi. I gael rhagor o wybodaeth, ewch i www.epilepsisociety.org.uk/list-anti-epileptic-drugs.

Er mwyn cael gwell rheolaeth dros unrhyw beth, cofiwch ei bod yn bwysig deall y peth cymaint â phosibl, Gwnewch waith ymchwil ar y math o epilepsi sydd gennych, gan gofio y bydd patrymau trawiadau pawb yn wahanol.



Epilepsi a gyrru

Os ydych wedi cael trawiad, waeth pa mor 'fach' ydoedd neu pa un a ydych wedi cael diagnosis o epilepsi neu beidio, mae gennych **gyfrifoldeb cyfreithiol** i roi'r gorau i yrru a hysbysu'r Asiantaeth Trwyddedu Gyrrwyr a Cherbydau (DVLA), neu'r Asiantaeth Gyrrwyr a Cherbydau (DVA) os ydych yn byw yng Ngogledd Iwerddon. Fel arfer, byddant yn cysylltu â'ch meddyg i gael adroddiad meddygol. Mae'n bosibl y byddant yn gofyn i chi gael archwiliad gan un o'u cynghorwyr meddygol nhw.

Beth i'w wneud os yw rhywun yn cael trawiad epileptig

Yn ystod y trawiad:

- **Symudwch yr unigolyn os yw mewn man peryglus**, e.e. os yw yn ymyl ffordd
- **Rhowch rywbeth meddal o dan ei ben** os yw ar y llawr
- **Datodwch unrhyw ddillad tynn o amgylch y gwddf** fel y gall anadlu'n hawdd
- **Peidiwch â rhoi unrhyw beth yn ei geg** gan y bydd yn debygol o wneud mwy o ddrwg na lles
- **Siaradwch ag ef yn dyner ac yn dawel**, hyd yn oed os nad yw'n ymateb i'r hyn yr ydych yn ei ddweud
- **Arhoswch gydag ef** hyd nes y bydd yn teimlo'n well

Fel rheol, nid oes angen anfon unigolyn y gwyddys bod ganddo epilepsi i'r ysbyty. Fodd bynnag, **dylid cael cyngor meddygol os:**

- nad yw'r trawiad yn dangos unrhyw arwydd o stopio ar ôl pum munud
- mai hwn yw ei drawiad cyntaf
- yw'r unigolyn yn dioddef cyfres o drawiadau
- yw'r trawiadau'n ddifrifol
- yw'r unigolyn yn cael anaf corfforol yn ystod y trawiad

Weithiau, mae pobl sy'n dueddol o gael trawiadau yn cario cerdyn Epilepsi Action, neu nodyn sy'n dweud beth ddylid ei wneud os caiff yr unigolyn drawiad. Mae'n syniad da chwilio am gerdyn neu nodyn o'r fath os yw rhywun yn dioddef trawiad, oherwydd gallai roi ychydig o gyfarwyddiadau defnyddiol.

Ar ôl y trawiad

- **Trowch yr unigolyn ar ei ochr yn ofalus** pan fydd y confylsiwn wedi dod i ben



- **Peidiwch â rhoi unrhyw beth iddo ei fwyta na'i yfed** hyd nes y bydd wedi adfer yn llwyr
- **Gadewch iddo gysgu** os yw'n dymuno hynny
- Mae'n bosibl y bydd yr unigolyn yn dioddef pen tost neu gyfnod o ddryswch a allai bara am rai oriau. Os digwydd hyn, gadewch iddo eistedd neu orwedd yn dawel nes bydd yn teimlo'n well.
- Nodwch am ba hyd y parodd y trawiad, yr amser a'r dyddiad.

Cysylltiadau defnyddiol

- **DVLA – gwybodaeth am yrru gyda chyflwr meddygol**
Gwefan: www.gov.uk/browse/driving/disability-health-condition
- **Epilepsi Action**
Gwefan: www.epilepsi.org.uk
Llinell Gymorth: 0808 800 5050
E-bost: helpline@epilepsi.org.uk
- **Ymchwil Epilepsi'r DU**
Gwefan: www.epilepsiresearch.org.uk
Ffôn: 020 8747 5024
E-bost: info@eruk.org.uk
- **Cymdeithas Epilepsi**
Gwefan: www.epilepsisociety.org.uk
Llinell Gymorth: 01494 601 400
E-bost: fromthehelpline@epilepsisociety.org.uk
- **Dewisiadau'r GIG – rhagor o wybodaeth am epilepsi**
Gwefan: www.nhs.uk/Conditions/epilepsi/Pages/Introduction.aspx
- **Young Epilepsi – gwybodaeth a chymorth i bobl ifanc sy'n byw ag epilepsi**
Gwefan: www.youngepilepsi.org.uk
Llinell Gymorth: 01342 831 342
E-bost: info@youngepilepsi.org.uk