

Beth yw Apnoea Cwsg Ataliol?

Apnoea Cwsg Ataliol / Syndrom Hypopnoea (**OSAHS**) yw cyflwr lle mae'r llwybrau anadlu uchaf yn cwmpo dros dro ac yn gyson wrth gysgu. Gall hyn amrywio rhwng **apnoea** (dim llif awyr trwy'r llwybrau anadlu) a **hypopnoea** (gostyngiad yn y llif awyr trwy'r llwybrau anadlu).

Pan fyddwch yn mynd i gysgu, bydd y feinwe feddal o gwmpas eich gwddf yn llacio; mae hyn yn achosi i'r llwybrau anadlu gulhau ac yn y pen draw, gall arwain at y llwybr anadlu'n cwmpo. Er mwyn goresgyn hyn, byddwch yn gwneud mwy o ymdrech i anadlu a bydd hyn yn arwain at ddeffro o gwsg dwfn i fethu cysgu neu gyfnod cysgu ysgafnach i alluogi i anadlu arferol ailddechrau. Gall hyn ddigwydd sawl gwaith ar hyd y nos ac arwain at gwsg o safon wael oherwydd ni fyddwch yn cyrraedd cyfnod cysgu dwfn ac adfywiol.

Nodweddion OSAHS

- Cwsg diflas
- Chwyrnu'n uchel
- Cur pen yn y Boreau
- Awydd Cysgu yn ystod y Dydd
- Cof diffygiol, llai effro, mwy o risg o ddamweiniau
- Codi i'r toiled yn aml yn ystod y nos
- Newidiadau mewn hwyl a phersonoliaeth
- Safon bywyd diffygiol
- Effeithiau niweidiol ar bobl eraill – mae'n tarfu ar y berthynas rhwng gŵr/gwraig neu bartner.

Pwy sydd ag OSAHS?

Y prif grwpiau sydd mewn perygl o gael OSAHS yw:

- Oed hŷn
- Gordewdra
- Maint coler mwy (dros 17 modfedd)
- Dynion
- Cynnydd mewn ysmegu ac yfed alcohol
- Cyffuriau tawelyddol

Beth sy'n digwydd os oes gennyf OSAHS ac nid yw'n cael ei drin yn gywir?

- Pwysedd gwaed uchel
- Rhythmau calon afreolaidd neu glefyd y galon
- Trawiad ar y galon
- Strôc
- Mwy o debygolrwydd o ddamweiniau cysylltiedig â gyrru neu waith

Sut rhoddir diagnosis o OSAHS?

Rhoddir diagnosis o OSAHS trwy ddefnyddio naill ai ocsifesurydd pwls dros nos neu astudiaeth cysgu. Dyfais syml yw ocsifesurydd sy'n cofnodi cyfradd y galon a lefelau ocsigen pan fyddwch yn cysgu. Gellir gwneud hyn adref a bydd yn cadarnhau diagnosis mewn tua 60% o bobl gydag apnoea cwsg ataliol.

Os na fydd ocsifetreg ei hun yn ddigon yna cynhelir astudiaeth o'ch cwsg. Caiff hyn ei wneud weithiau yn y cartref neu yn yr ysbyty, yn ddibynnol ar pa brofion sydd angen eu rhoi.

Caiff y peiriant ei roi at ei gilydd yn y clinig cwsg a bydd cyfarwyddiadau llawn a manylion ar sut i ffitio'r ddyfais cyn i chi fynd i'r gwely yn cael eu rhoi i chi. Mae'r ddyfais yn mesur eich patrwm anadlu, cyfradd ac unrhyw seibiau neu ostyngiad yn eich anadlu. Mae'n mesur eich lefelau ocsigen, cyfradd y galon a chwyrnu hefyd. Weithiau fe fyddwn yn rhoi prawf ECG i chi hefyd ac yn gwneud recordiad fideo.

Pan fyddwn yn edrych ar ganlyniadau'r ocsifesurydd pwls neu'r astudiaeth cysgu, rydym yn edrych i weld faint o weithiau y disgynnodd lefel yr ocsigen neu sawl apnoea neu hypopnoea a ddigwyddodd fesul awr dros nos. O ran yr ocsifesurydd pwls, mae hyn yn cael ei fynegi fel y mynegai anirlawnder ocsigen (ODI), ar gyfer yr astudiaeth cysgu mae'n cael ei fynegi fel Mynegai Apnoea/hyponoea (AHI).

Mae ODI sy'n fwy na 10 fel arfer yn cynrychioli OSAHS cymedrol i ddwys.

Mae'r AHI ychydig yn fwy penodol.

- Mae AHI arferol yn amrywio o 0 - 5
- Os ydy'r AHI yn llai na 15, gwneir diagnosis o OSAHS **ysgafn**
- Os ydy'r AHI rhwng 15 a 30, gwneir diagnosis o OSAHS **cymedrol**
- Os ydy'r AHI dros 30, gwneir diagnosis o OSAHS **dwys**

Os gwelir bod gennych OSAHS cymedrol neu ddwys, sy'n achosi i chi fod yn gysglyd yn ystod y dydd, byddwch yn cael eich trin yn y clinig cwsg.

DVLA

Mae llawer o gleifion yn poeni am agweddau cyfreithiol gyrru pan fydd diagnosis o OSAHS yn cael ei roi. Mae'r Scottish Intercollegiate Guidelines Network (SIGN) ar gyfer Rheoli Apnoea Cwsg Ataliol yn datgan:

'Yn aml mae apnoea cwsg heb ei drin yn achosi i bobl deimlo'n gysglyd sy'n beryglus wrth yrru a gall arwain at debygolrwydd uwch o gael damwain. Dylai cleifion gael eu hysbysu bod rhaid iddynt beidio â gyrru os ydynt yn teimlo'n gysglyd, hyd yn oed os mai amheuaeth o OSAHS yn unig sydd yno, a bod syrthio i gysgu wrth yr olwyn yn drosedd a gall arwain o bosibl at ddedfryd o garchar'.

Pan fydd rhywun wedi cael diagnosis ei fod yn dioddef o apnoea cwsg, rhaid dweud wrthynt ar lafar ac ar bapur y dylent roi gwybod i'r Asiantaeth Trwyddedu Gyrrwyr a Cherbydau (DVLA) am y diagnosis. Rhaid rhoi'r wybodaeth hon i'r meddyg teulu hefyd. **Ni ddylai fod problem â chadw trwydded ar yr amod bod cleifion yn cydymffurfio â chyfundrefn driniaeth effeithiol."** **Bydd methu â gwneud hynny'n arwain at ddirwy drom o £1000 +.**

Ar ôl y diagnosis, dylai'r claf roi gwybod i'w gwmni yswiriant hefyd

Mae'r DVLA yn argymhell:

Trwyddedau Grŵp 1 (trwydded car arferol)

Rhaid rhoi'r gorau i yrru **hyd nes** bod y gyrrwr wedi cyrraedd rheolaeth foddhaol o'i symptomau.

Trwyddedau Grŵp 2 (HGV, PSV)

Rhaid rhoi'r gorau i yrru hyd nes bod y gyrrwr wedi cyrraedd rheolaeth foddhaol o'i symptomau, gan gydymffurfio'n barhaus i driniaeth, wedi'i gadarnhau gan farn ymgynghorydd / arbenigwr. Bydd angen adolygiad rheolaidd, fel rheol bob blwyddyn, i'r drwydded.

DVLA - www.dvla.gov.uk Ffôn: 0300 790 6806

Sut gellir trin OSAHS?

Dylid mynd i'r afael â materion ffordd o fyw yn y lle cyntaf:

- **Colli pwysau:** Mae colli pwysau'n gwella'r symptomau sy'n gysylltiedig ag OSAH ac anhwylderau eraill sy'n gysylltiedig â phwysau. Mewn rhai achosion, mae cleifion wedi dychwelyd eu peiriannau CPAP gan eu bod nhw wedi colli digon o bwysau ac nid ydynt yn dioddef o OSAH mwyach
- **Osgoi Alcohol:** Mae yfed alcohol yn cynyddu difrifoldeb OSAH ac yn gostwng ansawdd y cwsg. Er y gall yfed alcohol fod yn effeithiol i'ch helpu chi i fynd i gysgu, bydd yn amharu ar eich cwsg yn ystod ail hanner y noson ac yn arwain at ostyngiad mewn amser cysgu cyffredinol. Mae alcohol hefyd yn anestheteiddio'r llwybr anadlu a fydd yn arwain at y llwybr anadlu'n cwympo ymhellach.
- **Hylendid Cwsg:** Gall patrwm cysgu rheolaidd wella symptomau awydd cysgu yn ystod y dydd. Mae hyn yn cynnwys mynd i gysgu a deffro ar adeg synhwyrol bob dydd. Ceisiwch osgoi cael

cyntun yn ystod y dydd ac yn gynnar yn y nos; bydd hyn yn arwain atoch yn mynd i'r gwely'n hwyrach yn y nos ac yna'n cael cwsg o safon wael. Ceisiwch anelu at 6-8 awr o gwsg bob nos.

- **Lleihau caffeine:** Mae caffeine yn gyfnerthwr a bydd yn gwneud i chi fynd i'r toiled yn fwy rheolaidd hefyd
- **Rhoi'r gorau i ysmegu:** Mae sigarêts yn cynnwys nicotin sy'n gyfnerthwr hefyd
- **Lleihau straen:** Cymryd rhan mewn gweithgareddau hamddenol cyn gwely; darllen llyfr, cael bath i'ch ymlacio, gwrando ar gerddoriaeth fwyn

THERAPI – Pwysedd Cadarnhaol Parhaus ar y Llwybr Anadlu (CPAP)

Peiriant o'r enw CPAP a ddefnyddir amlaf i drin OSAHS. Dyma'r driniaeth ddethol yn ôl y [Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol \(NICE\)](#).

Yn gryno, peiriant yw CPAP sy'n cyflwyno aer dan bwysedd trwy'r llwybrau anadlu, gan atal y llwybrau anadlu rhag cwmpo. Bydd yn gostwng neu'n dileu swm yr apnoeas/hypopnoeas wrth gysgu ac yn arwain at noson o gwsg mwy normal.

Nid yw CPAP yn cael gwared ar OSAHS, ond y mae'n driniaeth ar ei gyfer: Os ydych chi'n cydymffurfio â'r driniaeth ac yn ei defnyddio bob nos, mae'n debygol iawn y bydd eich symptomau'n diflannu. Os na ddefnyddiwch y CPAP neu os byddwch yn methu â'i ddefnyddio am rai nosweithiau, byddwch yn dychwelyd i gael y symptomau sy'n gysylltiedig ag OSAH.

Manteision posibl triniaeth CPAP

- Cwsg gorffwysol
- Llai o chwyrnu
- Cwsg o ansawdd gwell
- Llai o awydd cysgu yn ystod y dydd
- Mwy o egni, gweithgarwch
- Canolbwyntio'n well
- Perthynas well gyda phartner / gŵr / gwraig
- Gwell hwyliau

Sut i ddefnyddio CPAP

Cyn gynted ag y mae'r driniaeth CPAP yn dechrau, mae'n rhaid cydymffurfio'n llwyr iddo'r union ddiwrnod y rhoddir y peiriant. Dylid defnyddio'r peiriant bob nos, drwy'r nos er mwyn iddo fod yn fanteisiol. Byddwch yn cael cyfarwyddiadau a chefnogaeth lawn yn y Clinig Cwsg ar sut i ddefnyddio CPAP.

Y Peiriant

Rhoddir lleithder ym mhob peiriant. Mae yno i gynorthwyo cydymffurfiad/defnydd. Y bwriad yw gwneud yr aer sy'n cael ei gyflwyno yn llaith er mwyn atal ceg/trwyn sych.

Y man gorau i roi'r peiriant yw naill ai ar y llawr neu'n agos at y llawr. Mae hyn er mwyn atal lleithder rhag casglu yn y tiwb. Bydd anwedd sydd wedi cronni'n arwain at ddŵr yn eich system fwgwd a thiwbiau a fydd yn tarfu ar eich noson o gwsg. Er mwyn cywiro hyn, cynghorir eich bod yn inswleiddio'ch tiwbiau yn ystod misoedd y gaeaf.

Mae gan y peiriant CPAP sglodyn cof ac mae hwn yn cyfrifo pa mor aml rydych chi'n defnyddio'r peiriant ac am ba hyd. Bydd yn mesur eich AHI hefyd tra byddwch chi'n cael triniaeth. Bydd y cerdyn hwn yn cael ei ddarllen pan fyddwch yn mynd i'r Clinig Cwsg i arsylwi cydymffurfiad (defnydd) a thriniaeth.

Os byddwch yn cael eich derbyn i'r ysbyty am arhosiad dros nos, naill ai am lawdriniaeth neu am asesiad meddygol, gwnewch yn siŵr eich bod chi'n dod â'ch cyfarpar ar y ward gyda chi.

Cynnal a Chadw a Gwasanaethu

Bydd angen i staff Adran Electroneg Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr wneud archwiliad diogelwch ar eich peiriant bob blwyddyn. Bydd cyfarwyddiadau a chanllawiau llawn ar sut i ddefnyddio'r peiriant a'r mwgwd yn cael eu darparu yn y Gwasanaeth Cwsg pan fyddwch yn cael eich rhoi ar CPAP.

Y Mwgwd

Darperir dau fath o fwgwd yn aml yn y Gwasanaeth Cwsg: Mygydau Trwynol a Mygydau Wyneb Llawn. Yn syml, mae mwgwd trwynol yn cyflwyno'r llif awyr trwy'ch trwyn, mae'r mwgwd wyneb llawn yn cyflwyno'r llif awyr trwy'ch trwyn a'ch ceg. Mae manteision i'r ddau fwgwd hyn; byddwch yn cael y mwgwd sy'n gweddu orau i chi.

Ffitio'r Mwgwd

Er mwyn sicrhau bod mwgwd yn cael ei ffitio'n gywir ac yn gysurus, gyda chyn lleied â phosibl o aer yn cael ei ollwng, mae'n bwysig peidio â chlymu'r strapiau o gwmpas y mwgwd yn rhy dynn. Gallai hyn arwain at hyd yn oed mwy o ollyngiadau. Os ydych chi'n cael profiad o rywfaint o ollyngiad yn y mwgwd, llaciwch y strapiau yn y lle cyntaf, os bydd yn parhau i ollwng, tynhewch y strapiau rhyw ychydig. Rhaid peidio â'i dynhau'n ormodol, oherwydd gall hyn arwain at ddatblygu dolur pwysedd ar bont eich trwyn.

Os byddwch yn cael problemau gyda gollyngiadau wrth droi drosodd etc yn ystod y nos, gallwch aildrefnu'r mwgwd ar eich wyneb yn syml hyd nes ei fod yn gyfforddus unwaith eto. Os bydd y gollyngiad yn ormodol, peidiwch â thynhau'r strapiau oherwydd byddwch yn gwasgu'r sêl o silicon, a fydd yn arwain at ollyngiad pellach. Datodwch y system fwgwd ac wedyn ailosodwch hi ar eich wyneb.

Gofal

Mae cadw'r mwgwd yn lân yn bwysig er mwyn eich cysur eich hun. Cynghorir eich bod yn glanhau'ch mwgwd bob dydd gyda sychwyr babanod a bob 3-4 diwrnod gyda hylif golchi ysgafn neu drwyth babi. Wrth lanhau'r wisg pen ar gyfer y mwgwd, y peth gorau yw ei olchi â llaw yn hytrach na'r peiriant golchi gan ei fod wedi'i wneud o ffabrig bregus.

Gofalwch am eich peiriant a'ch mwgwd a sicrhewch eu bod yn lân pan fyddwch yn dod i archwiliadau cydymffurfiad.

Sgîl-ffeithiau a Symptomau

Gallai ystod o fân sgîl-ffeithiau o driniaeth CPAP godi. Gallai'r symptomau hyn gynnwys:

- Niwed i bont y trwyn (oherwydd bod y mwgwd yn rhy dynn)
- Anghysur
- Clawstroffobia
- Chwyddo'r abdomen – yn sgîl llyncu aer a all ddigwydd yn ystod yr wythnosau cyntaf ar ôl dechrau'r therapi.

Os byddwch yn cael unrhyw un o'r symptomau hyn, cysylltwch â'r Gwasanaeth Cwsg.

Methiant i Bŵer neu Gyfarpar

Os bydd problem yn codi gyda'r peiriant, bydd trefniadau'n cael eu gwneud i'w hatgyweirio. Bydd peiriant arall yn cael ei ddarparu i chi tra bydd yn cael ei atgyweirio. **Gan nad oes gwasanaeth y tu allan i oriau arferol/dros y penwythnos, bydd angen ichi gysylltu â'r clinig y diwrnod gwaith nesaf.**

Os byddwch yn difrodi unrhyw ran o'r mwgwd, gellir anfon rhai newydd drwy'r post.

Sesiynau dilynol yn y clinig

Ar ôl cael eich rhoi ar driniaeth CPAP, byddwch yn cael eich adolygu yn y Clinig Cwsg ymhen mis. Mae hyn er mwyn sicrhau nad ydych chi'n cael problemau a hefyd i wirio cydymffurfiad o'r cerdyn call. Wedyn, bydd eich datblygiad yn cael ei ddilyn i fyny yn dibynnu ar sut rydych chi'n dod ymlaen.

Pan fydd cleifion wedi'u sefydlu'n llawn ar eneradur llif CPAP, fel rheol byddant yn cael eu gweld bob blwyddyn am archwiliadau diogelwch ar y peiriant ac i ddisodli rhannau o fygydau y mae angen eu disodli.

Fodd bynnag, os oes problemau, anogir cleifion i gysylltu â'r Clinig Cwsg a bydd apwyntiad yn cael ei drefnu ar fyr rybudd.

Teithio Tramor

Dylai fod gan gleifion ag OSAHS a chanddynt beiriant CPAP hawl i fynd â'u peiriant fel bagiau llaw ychwanegol. Mae llythyr ar gael yn y Clinig Cwsg i gadarnhau bod gan y claf OSAHS a bod angen y peiriant CPAP fel rhan o driniaeth barhaus. Mae peiriannau CPAP bellach wedi'u dylunio i weithio mewn amrywiaeth o folteddau ac amleddau ar hyd a lled y byd a bydd yn addasu'n awtomatig.

Fodd bynnag, cyngorir eich bod yn gwneud yn siŵr fod y peiriant yn cyd-fynd â'r man yn y byd rydych chi'n mynd iddo.

Dyfais sy'n tynnu'r ên isaf ymlaen

CPAP ydy'r driniaeth orau ar gyfer apnoea cwsg a'r driniaeth sy'n cael ei defnyddio gan bawb bron sy'n cael diagnosis o OSAHS.

Fodd bynnag mae canran fechan o bobl nad ydynt yn ymateb yn dda i CPAP yn cael eu ffitio â dyfais i dynnu'r ên isaf ymlaen. Mae'r ddyfais hon yn ffitio i mewn i'r geg ac yn cael ei gwisgo pan fyddwch yn cysgu a'i thynnu yn ystod y dydd. Fe'i cynlluniwyd i dynnu'r ên isaf ymlaen ychydig i leihau'r broblem o'r llwybrau anadlu yng nghefn y gwddf yn culhau.

Nid yw mor effeithiol â CPAP ond fe all fod yn ddefnyddiol i wella symptomau i rai pobl. Os credir y byddech chi'n elwa o ddyfais felly byddwch yn cael eich cyfeirio at lawfeddyg arbenigol y genau a'r wyneb i drefnu eich bod yn cael eich ffitio ag un o'r dyfeisiau hyn.

EDRYCHWCH HEFYD AR EIN CANLLAWIAU AR GYFER CAEL NOSON DDA O GWSG SYDD AR GAEL YN EICH CLINIG CWSG NEU DRWY WEFAN BIPBC