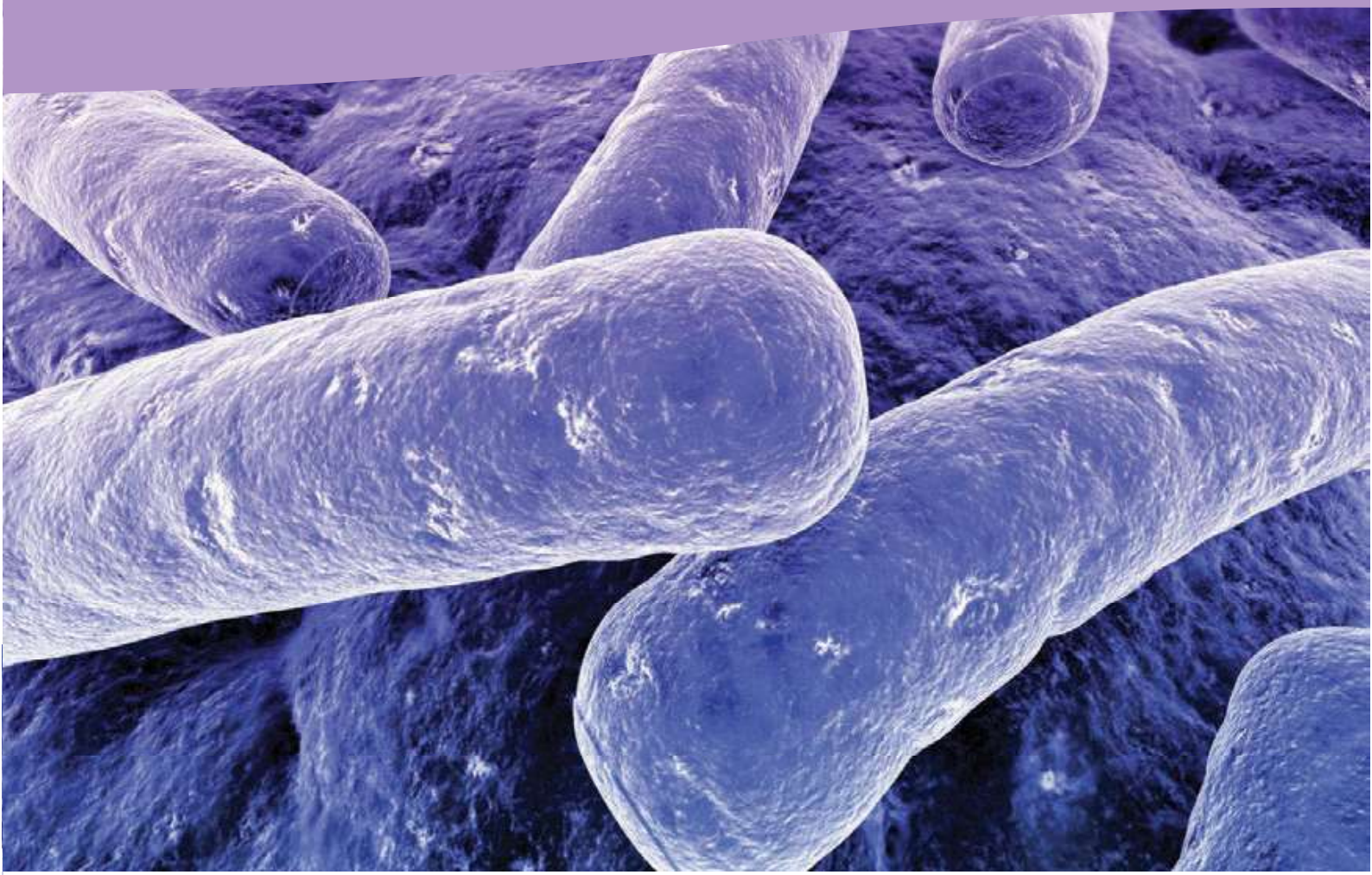
TAFLEN WYBODAETH AM CLOSTRIDIUM DIFFICILE



Beth yw Clostridium difficile?

Germ (bacteriwm) yw Clostridium difficile (a elwir hefyd yn C difficile neu C. diff) a ganfyddir yn naturiol yng ngholuddyn rhai pobl. I'r rhan fwyaf o bobl iach, nid yw C diff yn achosi unrhyw broblemau fel arfer, ond weithiau gall achosi haint. Mae'r symptomau arferol yn amrywio o ddolur rhydd ysgafn i ddifrifol a gall gynnwys poenau yn y stumog a thymheredd uchel.

Sut gallaf gael haint C diff?

Gall germ C diff fod yn eich coluddyn yn barod neu gallwch ei ddal wrth gael cyswllt â rhywun arall â'r haint neu o arwynebeddau sydd â C diff arnynt. Fel arfer, mae ein 'bacteria da' yn y coluddyn yn ein hamddiffyn rhag haint ond gall rhai triniaethau meddygol, yn enwedig rhai gwrthfiotigau, ladd y bacteria da hyn. Pan fydd hyn yn digwydd, gall C. diff dyfu'n gyflym a chreu gwenwynau cemegol (a elwir yn docsinau) sef achos symptomau haint C diff. Gall unrhyw un gael haint C diff, ond gall yr henoed a phobl sydd â rhai cyflyrau meddygol neu'r rheiny sy'n cael triniaethau penodol sy'n effeithio ar y coluddyn fod mewn mwy o berygl.

Sut byddaf yn gwybod a oes gennyf haint C diff?

Os oes gennych ddolur rhydd, bydd y staff yn anfon sbesimen o'ch ysgarthion i'r labordy i gael ei brofi. Gall canlyniad y prawf gymryd diwrnod neu ddau i ddod yn ôl. Tra'n aros am y canlyniad efallai y cewch eich symud i ystafell sengl a bydd y staff sy'n gofalu amdanoch yn cymryd rhagofalon ychwanegol i atal haint.

Pa mor ddifrifol yw haint C diff?

Mae hyn yn amrywio; bydd rhai pobl yn cael dolur rhydd cymharol ysgafn i gymedrol sydd yn parhau am ychydig ddiwrnodau ac felly nid oes angen unrhyw driniaeth benodol. Gall eich meddyg atal neu newid unrhyw wrthfiotigau yr ydych eisoes yn eu cymryd. Weithiau, gall y dolur rhydd barhau am fwy o amser a chynnwys poenau yn y stumog ac weithiau bydd gwaed yn eich ysgarthion. Gall clefyd mwy difrifol barhau am sawl diwrnod, wythnosau hyd yn oed, a bydd angen triniaeth benodol yn erbyn C diff. Mewn achosion prin iawn, gall y driniaeth hon gynnwys llawdriniaeth.

Sut gall C diff ledaenu mewn ysbytai a chartrefi gofal?

Pan fydd gan rywun ddolur rhydd sydd wedi ei achosi gan C diff, mae'r germau'n dod allan yn yr ysgarthion. Gall C diff oroesi am amser hir ar unrhyw arwynebedd o amgylch toiledau neu welyau ysbyty yn ogystal â dillad gwely, offer neu ddodrefn. Gall pobl ifanc ei ddal ar ddamwain wrth gyffwrdd â'r arwynebeddau hyn. Gellir lledaenu C diff hefyd os nad yw gweithwyr gofal iechyd, gofalwyr neu gleifion yn golchi eu dwylo pan fo angen - ar ôl gofalu am berson â dolur rhydd neu gyffwrdd ag arwyneb a allai fod â C diff arno, neu cyn bwyta neu ddefnyddio'r tŷ bach er enghraifft.

Sut byddaf yn cael fy nhrin os byddaf yn cael haint C. diff tra byddaf yn yr ysbyty neu mewn cartref gofal?

Os oes gennych ddolur rhydd am fod gennych haint C. diff, byddwch yn cael eich symud i ystafell unigol neu'n cael eich tŷ bach neu gomôd eich hun i atal yr haint

rhag lledaenu i gleifion eraill. Gall eich meddygon atal eich gwrthfiotigau, neu eu newid i fath arall. Bydd staff sy'n gofalu amdanoch yn defnyddio rhagofalon ychwanegol, fel menig a ffedogau, i atal C diff rhag lledaenu. Mae golchi dwylo yn eithriadol o bwysig ac mae'n rhaid i bob aelod o'r staff sy'n gofalu amdanoch wneud hyn. Dylid gofyn i'ch ymwelwyr hefyd olchi eu dwylo cyn ymweld ac ar ôl hynny.

Beth mae ysbytai a chartrefi gofal yn ei wneud i atal heintiau C. diff?

Rydym yn symud cleifion â C. diff i ystafell sengl neu'n gofalu amdanynt mewn ardaloedd penodol o wardiau ysbyty. Mae'n rhaid i bob gweithiwr gofal iechyd, yn ogystal ag ymwelwyr a chleifion, olchi eu dwylo'n drwyadl gyda sebon a dŵr, am nad yw hylifau wedi eu gwneud o alcohol yn gweithio mor dda yn erbyn C. diff. Dylai staff hefyd wisgo menig a ffedogau pan fyddant yn gofalu am bobl â C. diff. Bydd ardaloedd lle mae C. diff yn bresennol yn cael eu diheintio yn ogystal â chael eu glanhau'n drwyadl. Bydd eich meddyg ond yn rhagnodi gwrthfiotigau ar eich cyfer pan fydd eu hangen.

Os wyf yn ymweld â'r ysbyty, beth gallaf ei wneud i atal C. diff rhag cael ei ledaenu i eraill ac i amddiffyn fy hun?

Nid yw pobl iach mewn perygl o gael C. diff ac mae'n ddiogel iddynt ymweld â chleifion â C. diff. Os ydych yn ymweld:

- dylech olchi eich dwylo yn drwyadl bob amser gyda sebon a dŵr pan fyddwch yn dod i mewn ac yn gadael wardiau neu ystafelloedd cleifion/preswylwyr; gwisgwch ffedog a menig plastig pan fydd staff yn gofyn i chi wneud hynny,
- peidiwch dod â bwyd i mewn i ysbytai, peidiwch bwyta wrth ochr gwely'r person yr ydych yn ymweld â nhw,
- peidiwch eistedd ar welyau nac ymweld â chleifion eraill yn yr ysbyty ar yr un pryd; a
- dylech osgoi defnyddio tai bach cleifion, symud yn ddiangen o amgylch y ward, neu ymweld os ydych yn teimlo'n anhwylus eich hun.

Os wyf yn sâl, sut wyf yn osgoi ei drosglwyddo i eraill?

Mae'n bwysig eich bod yn golchi eich dwylo'n drwyadl gyda dŵr a sebon, yn arbennig ar ôl i chi ddefnyddio'r tŷ bach a chyn bwyta. Dylech hefyd orffen unrhyw gyrsiau gwrthfiotigau a ragnodwyd ar eich cyfer. Dylai eich ymwelwyr hefyd olchi eu dwylo gyda dŵr a sebon ar ôl ymweld â chi.

Os yw eich dillad eich hun yn baeddu yn yr ysbyty, dylai'r staff roi eich dillad mewn bag wedi'i selio a rhoi cyfarwyddiadau i chi ynghylch sut i'w glanhau. Dylech drefnu mynd â hwn adref yr un diwrnod neu cyn gynted â phosibl i'w olchi, ar gylch mor boeth ag y mae'r defnydd yn gallu ei ddioddef.

Rwyf wedi ei gael o'r blaen – a yw hyn yn golygu y gallaf ei ddal eto?

Ydy. Os byddwch yn cael y salwch eto, sy'n gallu digwydd i rai cleifion, yn aml iawn bydd yr un driniaeth yn cael ei hailadrodd.

Beth fydd yn digwydd pan fyddaf yn mynd adref?

Os byddwch yn cael dolur rhydd eto ar ôl dychwelyd adref, dylech gysylltu â'r meddyg teulu ac esbonio eich bod wedi cael C. diff yn ddiweddar. Bydd staff yr ysbyty wedi rhoi gwybod i'r meddyg teulu eich bod wedi cael haint C. diff tra'ch bod yn yr ysbyty. Efallai y bydd rhaid i chi roi sampl arall o'ch ysgarthion i'ch meddyg teulu os yw eich symptomau yn parhau.

Beth am blant a menywod beichiog

Mae achosion mewn plant yn brin ac fel arfer ond yn digwydd i'r rheiny dros 2 oed. Bydd yr achosion prin hyn yn cael eu rheoli yn yr un ffordd ag achosion mewn oedolion. Mae haint C diff yn ystod beichiogrwydd hefyd yn brin ac mae cymhlethdodau yn ystod beichiogrwydd yn brin iawn. Dylai menywod beichiog drafod unrhyw bryderon gyda'u hobstetregydd.

Mwy o wybodaeth

Yn y lle cyntaf, siaradwch â'r staff sy'n gofalu amdanoch/y person yr ydych yn ymweld â nhw. Gallant gysylltu â'r Tîm Atal a Rheoli Heintiau lleol neu'r Tîm Diogelu Iechyd am gymorth arbenigol.

GIG CYMRU NHS WALES
Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Teml Heddwch ac Iechyd
Caerdydd
CF10 3NW

Rhyngrwyd: www.iechydcyhoedduscymru.wales.nhs.uk
Mewnrwyd: nww.publichealthwales.wales.nhs.uk