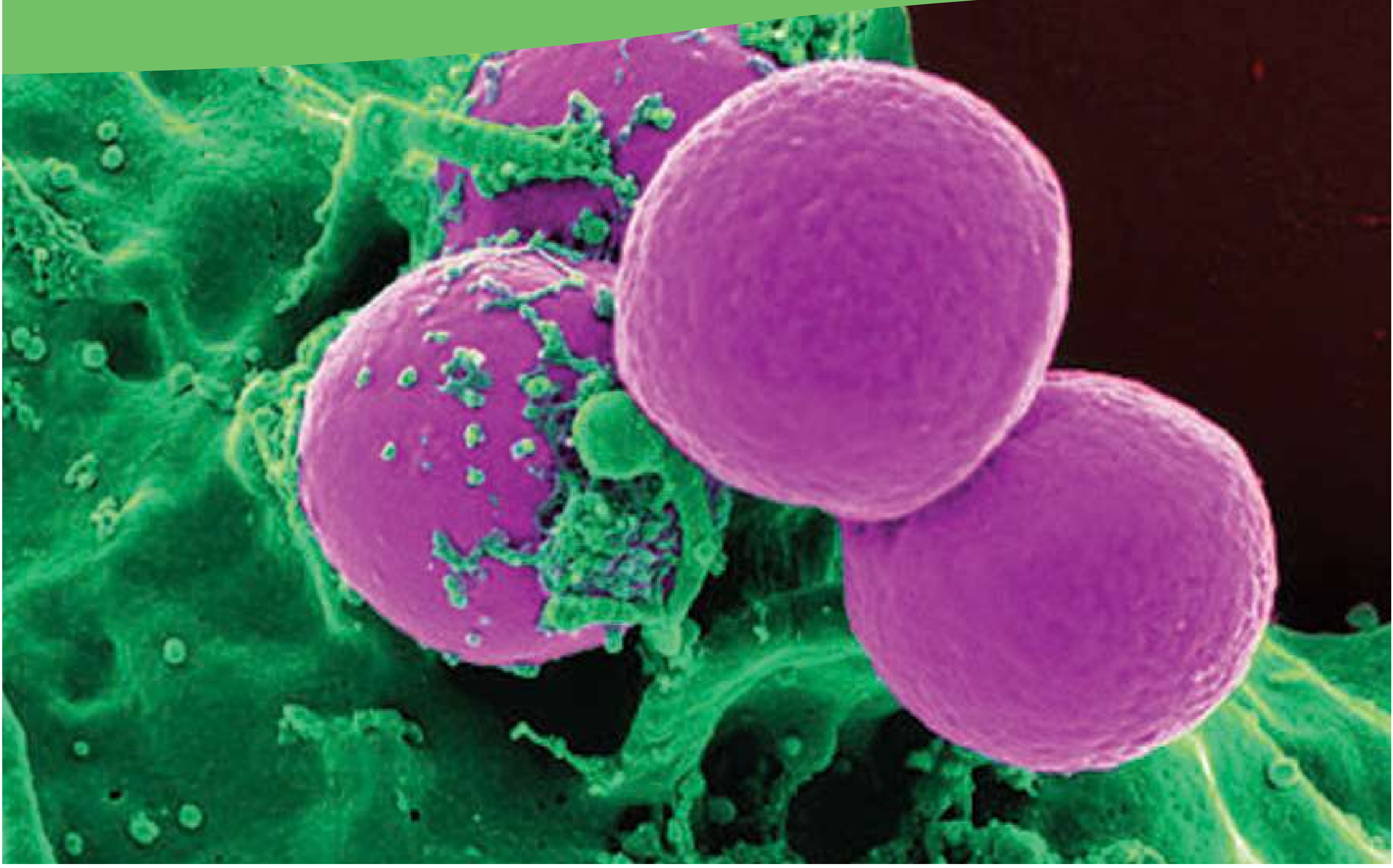
TAFLEN WYBODAETH
MRSA



Beth yw MRSA?

Mae MRSA yn golygu ‘Meticillin resistant Staphylococcus aureus’.

Mae Staphylococcus aureus (a elwir hefyd yn Staph aureus neu S. aureus) yn fath o germ (bacterium) sy’n cael ei ganfod yn nhrwyn tua 1 ym mhob 3 pherson. Mae’n byw mewn ardaloedd gwlyb, cynnes fel y ffroenau, y ceseiliau a’r afl. Dywed fod pobl sydd ag S aureus yn y mannau hyn wedi eu ‘clystyru’ gan S. aureus, ac fe’u gelwir weithiau’n ‘gludwyr’. Mae hyn yn golygu bod y bacteria yn byw ar y person, ond nad ydynt yn achosi haint. Os yw’r bacteria yn gallu mynd i mewn i’r corff, trwy drychiad er enghraifft, gallai hyn arwain at haint. Gellir trin y rhan fwyaf o heintiau a achosir gan S. aureus yn llwyddiannus gyda gwrthfiotigau.

Mae MRSA yn fath penodol o Staph aureus sydd wedi llwyddo i wrthsefyll llawer o wrthfiotigau cyffredin. Nid yw fel arfer yn fygythiad i berson iach, ac fel arfer mae ond yn achosi haint pan fydd rhywun yn sâl yn barod, os oes ganddynt system imiwnedd wedi ei gwanhau neu os yw'n cael triniaeth feddygol fewnlifol, neu trwy ddyfais sy'n cael ei fewnosod, fel llawdriniaeth neu ganwla (drip).

Mae MRSA yn fath penodol o Staph aureus sydd

Y brif ffordd y mae MRSA yn cael ei ledaenu yw ar ddwylo pobl. Y peth pwysicaf y gall pawb ei wneud i atal ei ledaenu yw glanhau'r dwylo yn rheolaidd (a elwir yn hylendid dwylo).

Mae hylendid dwylo yn arbennig o bwysig cyn ac ar ôl:

- Ymweld â rhywun yn yr ysbyty
- Helpu i rwymo clwyfau
- Cyffwrdd â chathetrau draenio/bagiau wrin.

Beth yw symptomau haint MRSA?

Nid yw MRSA bob amser yn achosi haint; gallwch fod yn 'gludwr' yn unig. Gall MRSA achosi ystod o heintiau ym mhob rhan o'r corff, felly bydd y symptomau yn dibynnu ar y math o haint a achosir, os o gwbl; er enghraifft bydd haint ar y frest gydag MRSA yn achosi'r un symptomau â haint ar y frest a achosir gan unrhyw germ arall.

A yw rhai pobl mewn mwy o berygl o ddal MRSA?

Mae'r grwpiau canlynol o bobl mewn mwy o berygl:

- Cleifion sy'n cael llawdriniaeth. Mae clwyfau agored yn creu ffordd i mewn delfrydol ar gyfer MRSA.
- Cleifion mewn ward llosgiadau am mai'r croen yw amddiffyniad pennaf y corff yn erbyn haint.
- Cleifion mewn Unedau Therapi Dwys (ITU). Mae hyn am fod ganddynt salwch difrifol yn barod.
- Cleifion sydd yn yr ysbyty am amser hir neu'n aml.
- Cleifion sydd wedi cael eu trin gyda llawer o wrthfiotigau.

Yn gyffredinol, mae unrhyw un sydd yn yr ysbyty eisoes yn sâl ac yn fwy agored i haint. Mae'n bwysig iawn ceisio atal MRSA rhag lledaenu yn yr ysbyty.

Beth mae Ysbytai yn ei wneud i atal MRSA rhag lledaenu ac achosi heintiau?

Os ydych yn cael eich derbyn i'r ysbyty gellir cymryd swabiau o'ch trwyn a'ch gafl i chwilio am MRSA (gelwir hyn yn 'sgrinio'). Mae cael eich sgrinio neu beidio yn dibynnu ar y rheswm dros eich derbyn i'r ysbyty ac a ydych wedi bod yn yr ysbyty neu gartref gofal cyn hynny. Os yw MRSA yn cael ei ganfod ar y swabiau neu os canfyddir bod gennych MRSA o brofion eraill, efallai y cewch eich symud i ystafell sengl a chael hufenau a hylif ymolchi arbennig i geisio atal yr MRSA rhag achosi heintiau neu gael ei ledaenu i bobl eraill. Os byddwch yn cael llawdriniaeth, efallai y cewch wrthfiotigau gwahanol i rain safonol ar gyfer eich llawdriniaeth, rhai sydd yn gallu lladd MRSA, eto i geisio atal haint MRSA ar ôl y llawdriniaeth. Bydd y staff sy'n gofalu amdanoch yn cymryd rhagofalon ychwanegol i atal MRSA rhag lledaenu trwy wisgo menig a ffedogau.

Pa fath o driniaeth fydd ei hangen arnaf ar gyfer haint MRSA?

Nid oes gan y rhan fwyaf o bobl sydd ag MRSA unrhyw symptomau ac yn aml ni fydd angen ei drin. Efallai y byddwch yn cael hufennau a hylifau ymolchi i geisio atal yr MRSA rhag achosi heintiau neu ei ledaenu i bobl eraill. Os yw eich Meddyg yn teimlo bod angen, efallai y rhagnodir gwrthfiotigau sy'n gallu trin heintiau MRSA.

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

- Golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr cyn ac ar ôl bwyta ac ar ôl mynd i'r tŷ bach. Gallwch ddefnyddio hylif dwylo wedi ei wneud o alcohol os yw hyn yn fwy cyfleus.
- Dylech osgoi cyffwrdd ag unrhyw glwyfau, dripiau neu diwbiau sydd gennych. Os oes angen i chi eu cyffwrdd, golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr cyn ac ar ôl eu cyffwrdd.
- Gorchuddiwch eich trwyn a'ch ceg gyda hances pan fyddwch yn peswch neu'n tisian, taflwch yr hances yn y bin a golchwch eich dwylo.
- Dylech annog unrhyw ymwelwyr neu staff i olchi eu dwylo cyn ac ar ôl ymweld â chi.

Beth am fynd adref?

Pan fyddwch yn ddigon da'n feddygol gallwch fynd adref, nid yw MRSA yn eich atal rhag mynd adref ac nid yw'n rheswm i'ch atal rhag mynd i gartref gofal neu gartref nyrsio, os yw hynny'n fwy addas i chi.

Sut dylwn edrych ar ôl fy hun?

Pan fydd person yn gadael yr ysbyty gydag MRSA bydd y staff yn ysgrifennu at eich meddyg teulu neu gartref nyrsio yn eu hysbysu ynghylch canlyniadau'r prawf ac unrhyw driniaeth, os oes angen. Os ydych yn cael eich trin gan nyrs gymunedol/ meddyg teulu, dylent fod yn ymwybodol bod gennych MRSA a golchi eu dwylo cyn ac ar ôl ymweld â chi ac efallai y byddant yn gwisgo menig a ffedogau, yn dibynnu pa ofal y maent yn ei ddarparu. Fel arfer nid oes unrhyw ragofalon arbennig y mae angen i chi neu eich teulu eu cymryd unwaith y byddwch adref. Ni ddylai cael MRSA neu fod yn 'gludwr' effeithio ar eich bywyd bob dydd mewn unrhyw ffordd. Os byddwch yn cael eich derbyn i'r ysbyty eto, dylech chi neu berthynas neu eich gofalwr hysbysu'r staff eich bod wedi cael MRSA yn y gorffennol er mwyn sicrhau triniaeth neu ragofalon priodol.

Rwyf wedi ei gael o'r blaen – a yw hynny'n golygu na allaf ei ddal eto?

Mae'n bosibl iddo ddigwydd eto ac os byddwch yn cael eich derbyn i'r ysbyty byddwch yn cael eich 'sgrinio' i weld a oes gennych MRSA am eich bod wedi ei gael o'r blaen. Mae bob amser o gymorth dweud wrth unrhyw feddyg neu nyrs sy'n gofalu amdanoch eich bod wedi cael MRSA yn y gorffennol.

Beth am blant neu fenywod beichiog?

Mae MRSA yn llai cyffredin mewn plant a menywod beichiog iach, ond os caiff ei ganfod, bydd yr holl wybodaeth yn y daflen hon yn berthnasol. Nid oes unrhyw dystiolaeth bod perygl i fabi heb ei eni os bydd gan y fam MRSA.

Mwy o wybodaeth

I ddechrau, 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