



LEFEL 3 TYSTYSGRIF / DIPLOMA

4463N10-1A



S23-4463N10-1A

HAF 2023

GWYDDOR FEDDYGOL

UNED 1: Iechyd a Chlefydau Dynol

Erthygl wedi'i rhyddhau ymlaen llaw i'w defnyddio yn yr arholiadau canlynol ar ddydd Llun, 22 Mai 2023

Lefel 3 Diploma mewn Gwyddor Feddygol

Lefel 3 Tystysgrif mewn Gwyddor Feddygol

4463N101A
01

Erthygl wedi'i haddasu o: <https://www.bbc.co.uk/news/newsbeat-48294987> (Mai 2019)

Meigrynnau: Galwadau i'r cyffur sy'n 'newid bywydau', Aimovig, gael ei roi ar y GIG (NHS) yn Lloegr.

Mae pobl sy'n dioddef meigrynnau cronig (*chronic migraines*) yn dweud y dylai cyffur newydd gael ei gynnig ar y GIG yn Lloegr.

Mae pobl sydd wedi cael pigladau Aimovig bob mis wedi dweud bod y driniaeth yn 'newid bywydau'. Os bydd y cyffur yn cael ei gymeradwyo (*approved*), bydd ar gael i bobl sydd wedi rhoi cynnig ar driniaethau ataliol eraill, ond heb lwyddiant.

Ym mis Ionawr 2019, roedd NICE, sy'n rhoi cyngor ar ofal iechyd, wedi gwrthod y cyffur yn Lloegr oherwydd ei gost, ond cafodd ei gymeradwyo gan y GIG yn yr Alban.

Mae meigrynnau yn effeithio ar tua 1 o bob 7 o bobl, yn ôl y Ganolfan Meigrin Genedlaethol. Mae mwy o fenywod na dynion yn eu cael nhw, ac maen nhw fel arfer yn dechrau effeithio ar bobl pan maen nhw yn eu harddegau.

Does neb yn gwybod am iachâd (*cure*) ar gyfer meigrynnau. Fel arfer, mae pobl yn defnyddio cyffuriau lladd poen dros y cownter i'w trin, ond yn aml mae'r symptomau'n rhy ddifrifol i'r cyffuriau hynny weithio. Mae rhai cleifion wedi dweud bod ysgogi trawsgreuanol magnetig (*transcranial magnetic stimulation*) yn lleihau'r symptomau, ond mae pawb yn ymateb mewn ffordd wahanol.

'Rydyn ni'n tueddu i fenthycu pethau gan feysydd meddygaeth eraill,' esbonia meddyg o'r Ganolfan Meigrin Genedlaethol. 'Rydyn ni'n defnyddio llawer o feddyginiaeth i'r galon, meddyginiaeth gorbryder (*anxiety*) a meddyginiaeth epilepsi.' Mae hi'n gobeithio y bydd Aimovig yn gallu helpu llawer o bobl. Yn Unol Daleithiau America, lle mae'r cyffur ar gael yn eang, mae tystiolaeth yn dangos bod y cyffur yn gallu lleihau'n sylweddol pa mor aml mae pwl meigrin (*migraine attack*) yn digwydd. Mae'n gweithio drwy rwystro (*blocking*) y protein sy'n chwarae rhan fawr yn y broses sy'n dechrau pwl.

Meigryn

Fel arfer, cur pen (*headache*) cymedrol neu ddifrifol yw meigryn. Mae'n achosi poen sy'n curo (*throbbing pain*) ar un ochr i'r pen.

Mae llawer o bobl hefyd yn profi symptomau fel cyfog (*nausea*), chwydu a mwy o sensitifrwydd i olau neu sain.

Mae'r meigryn yn gyflwr iechyd cyffredin sy'n effeithio ar tua 1 o bob 5 o fenywod a thua 1 o bob 15 o ddynion. Mae'r meigrynnau fel arfer yn dechrau yn ystod oedolaeth gynnar (*early adulthood*).



**Cur pen
meigryn**

Symptomau

Fel arfer, prif symptom meigryn yw cur pen dwys (*intense*) ar un ochr i'r pen. Fel arfer, bydd y boen yn teimlo fel curo cymedrol neu ddifrifol. Mae'r boen yn mynd yn waeth pan fydd person yn symud ac yn atal y person rhag gwneud gweithgareddau arferol.

Mewn rhai achosion, mae'r boen yn gallu digwydd ar y ddwy ochr i'r pen ac mae'n gallu effeithio ar yr wyneb neu'r gwddf.

Dyma rai symptomau eraill sy'n aml yn cael eu cysylltu â meigryn:

- cyfog
- chwydu
- mwy o sensitifrwydd i olau a sain
- chwysu
- cael trafferth canolbwytio
- teimlo'n boeth iawn neu'n oer iawn
- poen yn yr abdomen
- dolur rhydd
- awra

Dydy pawb sy'n cael meigryn ddim yn profi'r symptomau ychwanegol hyn.

Mae symptomau meigryn fel arfer yn para rhwng 4 awr a 3 diwrnod, ond mae rhywun yn gallu teimlo'n flinedig iawn am hyd at wythnos wedyn.

Symptomau awra

Mae tua 1 o bob 3 o bobl sy'n cael meigrynnau yn dioddef symptomau rhybuddio dros dro, o'r enw awra, cyn meigrin. Mae symptomau awra fel arfer yn datblygu dros gyfnod o tua 5 munud ac yn para hyd at awr. Efallai bydd rhai pobl yn profi awra ac yna dim ond cur pen ysgafn, neu ddim cur pen o gwbl.

Dyma rai o symptomau awra:

- problemau â'r golwg (*visual problems*), fel gweld goleuadau'n fflachio, patrymau igam-ogam neu ddallbwyntiau (*blind spots*)
- diffyg teimlad neu deimlad coslyd (*tingling sensation*) fel pinnau bach, sydd fel arfer yn dechrau mewn un llaw ac yn symud i fyny'r fraich cyn effeithio ar yr wyneb, y gwefusau a'r tafod
- teimlo'n benysgafn neu'n colli cydbwysedd
- cael trafferth siarad
- colli ymwybyddiaeth, er bod hyn yn anarferol.

Camau meigrin

Mae meigrin yn aml yn datblygu mewn camau clir, er nad yw pawb yn mynd drwy bob un o'r camau hyn:

1. Rhagarwyddol: newidiadau i hwyliau (*mood*), lefelau egni, ymddygiad a chwant bwyd (*appetite*) sy'n gallu digwydd oriau neu ddiwrnodau cyn pwl meigrin.
2. Awra: fel arfer problemau â'r golwg, fel fflachiadau o olau neu ddallbwyntiau, sy'n gallu para 5 munud i awr.
3. Cur pen: fel arfer, poen sy'n curo neu'n pylsadu ar un ochr i'r pen, sy'n aml yn digwydd ar yr un pryd â chfyg, chwydu neu sensitifrwydd eithafol i olau llachar a sŵn uchel, sy'n gallu para am 4 i 72 awr.
4. Adferiad: pan fydd y cur pen a'r symptomau eraill yn lleihau'n raddol, ond mae rhywun yn gallu teimlo'n flinedig am rai dyddiau wedyn.

Beth sy'n achosi meigrin

Does neb yn gwybod beth yn union sy'n achosi meigrin, ond mae gwyddonwyr yn credu bod meigrin yn digwydd o ganlyniad i weithgarwch annormal yn yr ymennydd. Mae'n bosibl bod genynnau yn gwneud person yn fwy agored (*susceptible*) i sbardunau penodol.

Sbardunau meigrin (*migraine triggers*)

Mae llawer o sbardunau meigrin posibl wedi cael eu hawgrymu, gan gynnwys ffactorau hormonaidd, emosiynol, corfforol, deietegol, amgylcheddol a meddyginiaethol. Mae'r sbardunau hyn yn wahanol i bob unigolyn. Byddai cadw dyddiadur yn gallu helpu i ddarganfod unrhyw sbardunau cyson.

Weithiau, mae'n gallu bod yn anodd dweud a yw profiad yn sbardun neu'n symptom cynnar o ddechrau pwl meigrin.

Newidiadau hormonaidd

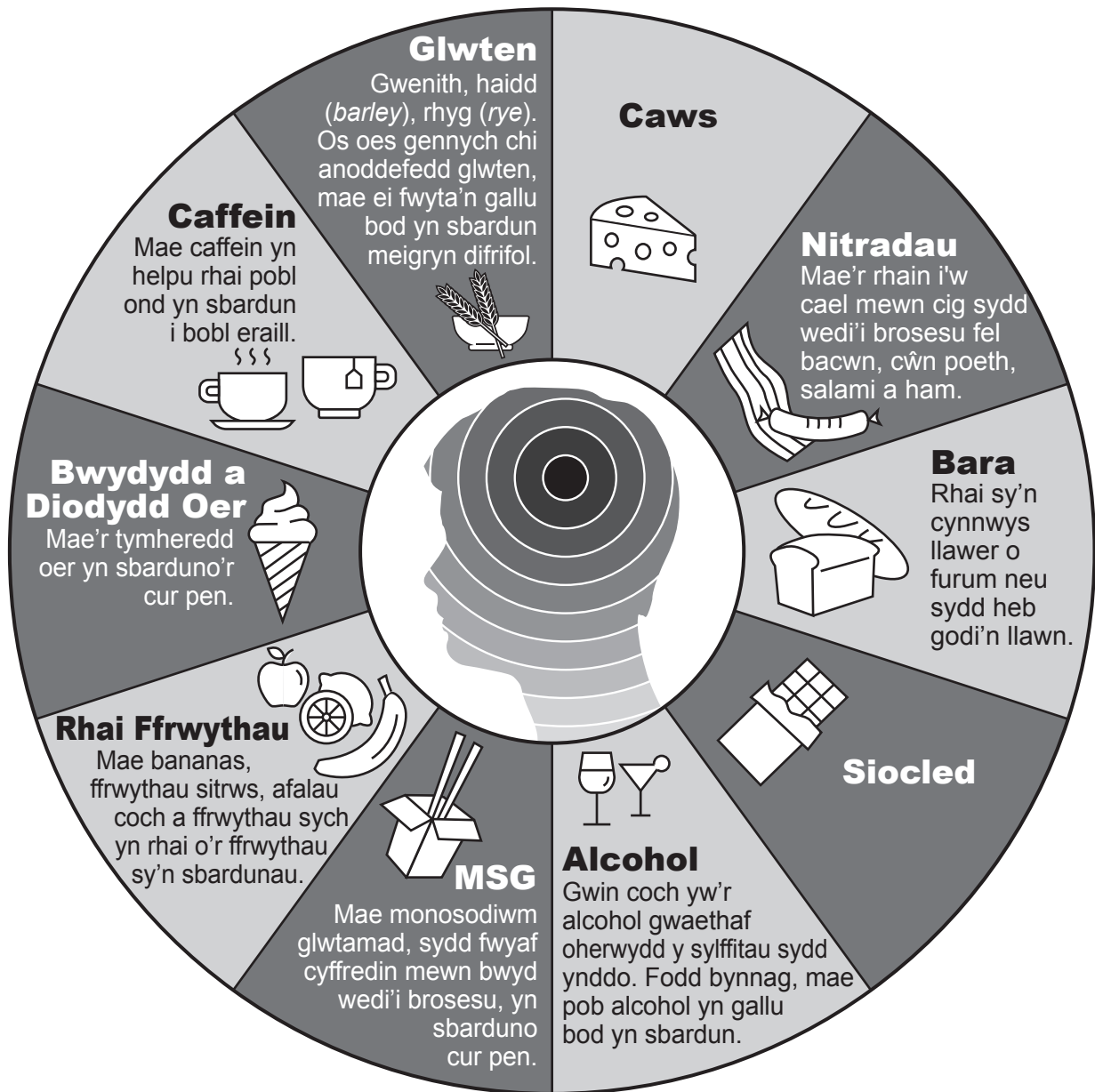
Mae rhai menywod yn cael meigrynnau o gwmpas adeg eu mislif, efallai oherwydd newidiadau i lefelau hormonau fel oestrogen. Mae meigrynnau o'r math yma fel arfer yn digwydd rhwng 2 diwrnod cyn dechrau'r mislif a 3 diwrnod wedyn.

Mae llawer o fenywod yn gweld bod eu meigrynnau'n gwella ar ôl y menopos, ond weithiau mae'r menopos yn gallu sbarduno meigrynnau neu eu gwneud yn waeth hyd yn oed.

Ffigur 1: Sbardunau meigrŷn

Emosiynol	Corfforol	Deietegol	Amgylcheddol	Meddyginiaethau
straen gorbryder tensiwn sioc iselder cyffro	blinder cwsgr o ansawdd gwael gwaith shifftiau ymddaliad gwael (<i>poor posture</i>) tensiwn yn y gwddf neu'r ysgwyddau lluadded jet (<i>jet lag</i>) hypoglycaemia ymarfer corff caled os nad yw'n cael ei wneud yn rheolaidd	colli prydau bwyd neu eu cael nhw'n hwyr neu'n afreolaidd sbardunau bwyd penodol	goleuadau llachar sgriniau sy'n fflachio, fel sgrin teledu neu gyfrifiadur ysmygu sŵn uchel newidiadau hinsawdd, fel newidiadau lleithder (<i>humidity</i>) neu dymheredd oer iawn arogleuon cryf atmosffer trymaidd (<i>stuffy atmosphere</i>)	rhaid mathau o dabledi cysgu y bilsen atal cenhedlu gyfunol therapi amnewid hormonau (HRT)

Ffigur 2: Sbardunau bwyd penodol, a ble maen nhw i'w cael



Diagnosis

Mae meigrynnau yn gallu bod yn anrhagweladwy (*unpredictable*), ac weithiau byddan nhw'n digwydd heb y symptomau eraill. Weithiau, mae'n gallu cymryd amser i gael diagnosis cywir.

Does dim prawf penodol i roi diagnosis ar gyfer meigrynnau. Er mwyn gallu gwneud diagnosis cywir, mae'n rhaid i feddyg teulu allu adnabod patrwm o gur pen ailadroddol (*recurring headaches*) ynghyd â'r symptomau cysylltiedig.

Mae'r meddyg teulu yn gallu cynnal archwiliad corfforol ac archwilio golwg, cydsymud ac atgyrchau'r claf. Bydd hyn yn helpu i ddiystyru (*rule out*) rhai cyflyrau eraill fyddai'n gallu achosi'r symptomau.

Er mwyn helpu â'r diagnosis, mae'r meddyg teulu'n gallu gofyn i'r claf gadw dyddiadur meigrynnau am rai wythnosau er mwyn cadw cofnod o bob cur pen, y symptomau mae'r claf yn eu dioddef a'r sbardunau posibl. Bydd hefyd yn gofyn i'r claf gadw nodyn o unrhyw feddyginiaeth neu gyffuriau lladd poen mae wedi'u cymryd.

Efallai bydd meddyg teulu'n penderfynu atgyfeirio (*refer*) y claf at niwrolegydd i gael asesiad pellach a thriniaeth.

Triniaeth

Ar hyn o bryd, does dim iachâd ar gyfer meigrynnau, ond mae llawer o driniaethau ar gael i helpu i leihau'r symptomau. Mae dod o hyd i'r driniaeth gywir yn gallu cymryd amser, ac efallai bydd yn rhaid i'r claf roi cynnig ar wahanol fathau neu gyfuniadau o feddyginiaethau cyn dod o hyd i'r rhai mwyaf effeithiol.

Yn ystod pwl meigrin, mae'r rhan fwyaf o bobl yn gweld mai cysgu neu orwedd mewn ystafell dywyll yw'r peth gorau i'w wneud. Mae eraill yn gweld bod bwyta rhywbeth yn helpu, neu'n dechrau teimlo'n well ar ôl chwydu.

Mae llawer o bobl sy'n cael meigrynnau yn gweld bod cyffuriau lladd poen dros y cownter, fel parasetamol, aspirin ac ibuprofen, yn gallu helpu i leihau eu symptomau. Mae'r rhain yn tueddu i fod yn fwy effeithiol os ydyn nhw'n cael eu cymryd yn ystod yr arwyddion cyntaf o'r pwl meigrin.

Mae meddyginiaethau cyfunol (*combination medicines*) heb bresgripsiwn ar gael ar gyfer meigrynnau. Mae'r rhain yn cynnwys cyffur lladd poen yn ogystal â meddyginiaeth wrth-salwch (*anti-sickness*).

Efallai bydd meddyg teulu'n argymhell cymryd triptanau os nad yw cyffuriau lladd poen arferol yn helpu i leihau'r symptomau. Cyffuriau lladd poen penodol ar gyfer cur pen meigrin yw triptanau. Y ffordd mae triptanau yn gweithio yw drwy wrthdroi (*reversing*) y newidiadau i weithgarwch yr ymennydd sy'n gallu achosi cur pen meigrin. Fel rhan o broses meigrin, mae'r pibellau gwaed yn mynd yn fwy llydan ac felly mae triptanau yn culhau'r pibellau gwaed o gwmpas yr ymennydd. Mae triptanau ar gael ar ffurf tabledi, pigladau a chwistrelli trwyn.

Mae meddyginiaethau gwrth-salwch yn gallu trin symptomau meigrin yn llwyddiannus mewn rhai pobl, hyd yn oed os nad ydyn nhw'n teimlo cyfog nac yn chwydu. Mae meddyg teulu yn gallu rhoi'r rhain ar bresgripsiwn, i'w cymryd ar y cyd â chyffuriau lladd poen a thriptanau, ac mae'n well eu cymryd nhw cyn gynted â bod symptomau meigrin yn dechrau.

Mae aciwbigo (*acupuncture*) yn gallu bod yn ddewis arall os nad yw'r meddyginiaethau'n addas neu os nad ydyn nhw'n helpu i atal meigrynnau. Mae rhai meddygfeydd yn cynnig aciwbigo ond dydy'r rhan fwyaf ddim, sy'n golygu y bydd yn rhaid i rywun gael y driniaeth yn breifat fel arfer. Mae tystiolaeth yn dangos bod cwrs aciwbigo dros gyfnod o 8 wythnos yn gallu bod yn fuddiol (*beneficial*).

Mae ysgogi trawsgreuanol magnetig (TMS) yn driniaeth sy'n gallu trin ac atal pyliau meigrin. Mae angen dal dyfais drydanol fach wrth y pen i ddanfôn pwls magnetig drwy'r croen. Dydy hi ddim yn glir sut mae'r driniaeth hon yn trin meigrin yn effeithiol, ond mae astudiaethau wedi dangos bod defnyddio'r ddyfais ar ddechrau meigrin yn gallu ei wneud yn llai difrifol. Mae'n bosibl ei ddefnyddio ar y cyd â'r meddyginiaethau eraill sydd wedi'u nodi yma heb darfu arnyn nhw. Dydy TMS ddim yn gweithio i bawb, ond mae fwyaf effeithiol yn erbyn meigrynnau ag awra.

Risgiau cysylltiedig

Mae meigrynnau yn gysylltiedig â risg ychydig yn uwch o strôc ischaemig. Mae hyn yn digwydd pan mae tolchen (*blood clot*) neu ddefnydd brasterog yn y rhydweliâu'n rhwystro'r cyflenwad gwaed i'r ymennydd. Dydy hi ddim yn glir pam mae cysylltiad rhwng strociau ischaemig a meigrynnau.

Mae meigrynnau yn gysylltiedig â risg ychydig yn uwch o broblemau iechyd meddwl, gan gynnwys iselder, anhwylder deubegwn (*bipolar disorder*), gorbryder a phyliau panig.

Ffigur 3: Cost meigrynnau i'r DU (UK) (2019)

