

Enseffalomyelitis myalgig (ME)

TAFLEN FFEITHIAU

1. Beth yw ME?

Mae enseffalomyelitis myalgig (ME), a elwir hefyd yn syndrom blinder cronig (CFS), yn glefyd cronig a chymhleth sy'n achosi anabledd.

Nid yw pobl ag ME yn gallu gweithredu yn yr un ffordd ag yr oedden nhw cyn iddyn nhw fynd yn sâl. Mae ME yn effeithio ar allu pobl i wneud tasgau dyddiol, fel cael cawod neu baratoi pryd o fwyd. Yn aml, mae ME yn ei gwneud hi'n anodd cadw swydd, mynd i'r ysgol, a chymryd rhan mewn bywyd teuluol a chymdeithasol. Mae o leiaf un o bob pedwar person sydd â ME yn gaeth i'r gwely neu'n gaeth i'r tŷ am gyfnodau hir yn ystod eu salwch.

Nid yw ymchwilwyr wedi dod o hyd i'r hyn sy'n achosi ME, ac nid oes profion labordy penodol i

wneud diagnosis uniongyrchol o ME. Felly, mae angen i feddygon ystyried diagnosis ME ar ôl gwerthuso symptomau a hanes meddygol person yn fanwl. Mae hi hefyd yn bwysig bod meddygon yn gwneud diagnosis ac yn trin unrhyw gyflyrau eraill sy'n gallu achosi symptomau tebyg.



Anhwylder ôl-ymarfer

Bydd symptomau'n gwaethgu ar ôl ymdrech gorfforol, meddyliol, neu emosiynol na fyddai wedi achosi problem cyn y salwch, sy'n symptom nodweddiadol o ME. I rai cleifion, gall gorlwytho synhwyraidd (golau a sain) ysgogi PEM. Mae PEM yn gwaethgu'r symptomau a gall bara dyddiau, wythnosau, neu gall fod yn barhaol. Mae'r symptomau fel arfer yn dechrau gwaethgu 12 i 48 awr ar ôl y weithgarwch.

2. Pa mor gyffredin yw ME?

Amcangyfrifir bod 50 miliwn o bobl yn dioddef o ME ar draws y byd, neu tua 1 o bob 165 o bobl. Fodd bynnag, credir nad yw dros 84% o bobl â ME wedi cael diagnosis.

3. Symptomau

Gall ME waethgu ar ôl unrhyw weithgarwch. Gelwir y symptom nodweddiadol hwn yn anhwylder ôl-ymarfer, neu post-exertional malaise (PEM). O ganlyniad i hyn, mae gallu pobl sydd â ME i wneud gweithgarwch arferol yn gostwng yn sylweddol. Ar adegau, gall ME gyfyngu pobl i'w gwely. Mae pobl sydd â ME yn dioddef o flinder llethol nad yw'n gwella ar ôl gorffwys. Efallai na fyddan nhw'n edrych yn sâl.

Yn ogystal â PEM, mae symptomau'n cynnwys:

- Blinder - teimlo'n sâl ac yn wan iawn
- Trafferth ymresymu
- Anoddefiad orthostatig (anhawster sefyll i fyny'n syth)
- Cwsg nad yw'n adnewyddol
- Teimlo'n llawn a chyfoglyd
- Teimlad tebyg i'r fflw
- Poen
- Sensitifrwydd i sŵn a golau
- A mwy...



Gall gwrthio'n galetach eich gwneud chi'n fwy sâl...

4. Ar bwy y mae hyn yn effeithio?

Gall unrhyw un gael ME. Mae'r salwch yn effeithio ar blant, pobl ifanc, ac oedolion o bob oed. Ymhlith oedolion, mae menywod/merched yn cael eu heffeithio'n amlach na dynion. Mae'r mwyafrif o bobl sydd â ME yn dweud bod eu symptomau'n dechrau gyda haint nad ydyn nhw'n gwella'n llwyr ohono.



6. Effaith

I 95% o bobl gyda ME, mae'n salwch cronig sy'n para trwy gydol eu bywydau. Dim ond 5% sy'n gwella'n llwyr. Mae gweithgarwch dyddiol yn mynd yn heriol, a gall hyd yn oed ychydig bach o weithgarwch arwain at gynnydd mewn symptomau eraill. Mae gan bobl sydd â ME ansawdd bywyd cyfartalog is na phobl â diabetes, sglerosis ymledol, strôc neu ganser amrywiol. Mae ymchwil cychwynnol yn awgrymu nad yw tua 75% o bobl sydd â ME yn gallu gweithio, ac mae llawer yn dibynnu ar ofal.

8. Mwy o wybodaeth

Gwybodaeth am ME gan Gynghrair ME y Byd: worldmealliance.org/what-is-me

Mae Cynghrair ME y Byd yn cynnwys sefydliadau ME cenedlaethol o bob rhan o'r byd. Dewch o hyd i'ch sefydliad agosaf yn: worldmealliance.org/our-members

5. Cefnogaeth

Gall pobl gyda ME dderbyn cefnogaeth gan deulu, cyfoedion, cyflogwyr, gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a'r gymuned. Nid oes triniaeth na gwellhad penodol ar gael, ond gall gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ddarparu cyngor a meddyginiaeth i helpu gyda rheoli symptomau. Dylid cynghori pob person sydd â ME i beidio â defnyddio mwy o egni nag y maen nhw'n credu sydd ganddyn nhw – dylent reoli eu gweithgarwch dyddiol a phaidio â gwrthio eu hunain drwy eu symptomau.

7. Beth yw'r cysylltiad â COVID hir?

Mae'r nifer y bobl sydd â ME yn cynyddu'n sylweddol o ganlyniad i COVID-19. Mae tua hanner y rhai sydd â COVID hir yn bodloni'r meini prawf ar gyfer diagnosis o ME. Mae hyn yn golygu degau o filiynau yn fwy o bobl sy'n profi anhwylder ôl-ymarfer a salwch nychus.