



Eich anesthetig asgwrn cefn

Mae'r daflen hon yn esbonio beth i'w ddisgwyl pan fyddwch yn cael llawdriniaeth gydag anesthetig asgwrn cefn.

Mae'r daflen wedi cael ei hysgrifennu gan anesthetyddion, cleifion a chynrychiolwyr cleifion yn gweithio gyda'i gilydd.

Cyflwyniad

Mae'r daflen hon yn esbonio:

- **beth** yw anesthetig asgwrn cefn
- **sut** mae'n gweithio
- **pam** y gallai fod o fudd i chi

Beth yw 'anesthetig asgwrn cefn'?

Ar gyfer llawer o lawdriniaethau mae cleifion fel arfer yn cael anesthetig cyffredinol. Serch hynny, ar gyfer llawdriniaethau ar hanner gwaelod y corff, mae weithiau'n bosib cael anesthetig asgwrn cefn yn lle. Mae'n broses ble mae anesthetig yn cael ei chwistrellu i mewn i waelod eich cefn (rhwng esgyrn eich asgwrn cefn). Mae hyn yn merwino hanner gwaelod eich corff fel nad ydych yn teimlo poen yn ystod eich llawdriniaeth ac yn gallu aros yn effro.

Fel arfer, mae anesthetig asgwrn cefn yn para awr neu ddwy. Gellir chwistrellu cyffuriau eraill ar yr un pryd er mwyn lleddfu poen am nifer o oriau wedi i effaith yr anesthetig bylu.

Yn ystod eich anesthetig asgwrn cefn gallech fod:

- yn effro
- wedi'ch tawelyddu - gyda chyffuriau sy'n eich ymlacio, heb i chi fod yn anymwybodol.

Mewn rhai achosion, gellir cael anesthetig asgwrn cefn cyn anesthetig cyffredinol er mwyn hybu'r broses o leddfu poen ar ôl y llawdriniaeth.

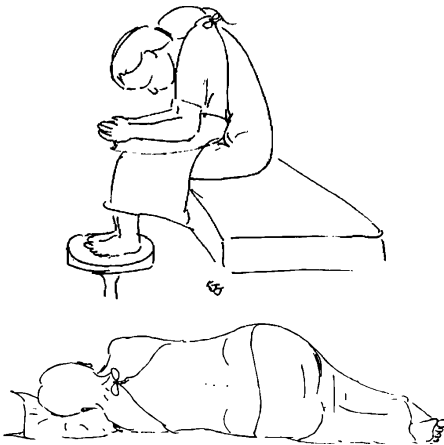
Gall eich anesthetydd eich helpu i benderfynu pa opsiwn sydd orau i chi.

Mae anesthetig asgwrn cefn yn addas ar gyfer nifer o lawdriniaethau ar hanner gwaelod y corff, gyda neu heb anesthetig cyffredinol. Gall cael anesthetig asgwrn cefn fod o fudd i chi, yn dibynnu ar eich iechyd personol. Mae eich anesthetydd ar gael i drafod y mater ac i gynnig cymorth wrth i chi benderfynu pa opsiwn sydd orau i chi.

Gellir defnyddio anesthetig asgwrn cefn ar ei ben ei hun, neu gydag anesthetig cyffredinol ar gyfer:

- llawdriniaethau orthopedig ar gymalau neu esgyrn y goes
- trwsio torgest (hernia), gwythiennau faricos, llawdriniaethau hemoroid (peils)
- llawdriniaethau fasgwlar: llawdriniaethau ar bibellau gwaed y goes
- gynaecoleg: atgyweirio cwmp y groth, hysterosgopi a rhai mathau o hysterectomi
- wroleg: llawdriniaethau ar y brostad, y bledren a'r organau cenhedlu.

Beth yw'r broses o gael anesthetig asgwrn cefn?



- Gallwch gael eich anesthetig asgwrn cefn un ai yn yr ystafell anesthetig neu yn yr ystafell lawdriniaeth. Byddwch yn cyfarfod y cynorthwydd anesthetig sy'n rhan o'r tîm sy'n gofalu amdanoch.
- Bydd eich anesthetydd yn defnyddio nodwydd i osod tiwb plastig main (caniwl) mewn gwythien yn eich llaw neu fraich. Mae hyn yn caniatáu i'ch anesthetydd roi unrhyw hylifau neu gyffuriau i chi yn ôl yr angen.
- Byddwch yn cael eich gosod yn eich lle i gael eich anesthetig. Byddwch un ai'n eistedd ar ochr y gwely gyda'ch traed ar stôl isel neu'n gorwedd ar eich ochr gyda'ch corff yn belen a'ch penliniau'n agos at eich brest.
- Bydd eich tîm anesthetig yn esbonio'r camau, fel eich bod yn deall beth sy'n digwydd.

- Yn gyntaf bydd anesthetig lleol yn merwino'r croen fel bod yr anesthetig asgwrn cefn yn fwy cyfforddus. Bydd hyn yn llosgi am ychydig o eiliadau. Yna, bydd yr anesthetydd yn rhoi'r anesthetig asgwrn cefn i chi a bydd yn rhaid aros yn llonydd ar gyfer hynny. Bydd nyrs neu gynorthwydd iechyd yn cynnig cymorth a chysur i chi yn ystod y pigiad.

Efallai y byddwch hefyd yn cyfarfod Cymdeithion Anesthesia sy'n weithwyr gofal iechyd proffesiynol wedi'u hyfforddi i safon uchel. Gallwch ddarllen mwy am eu rôl ac am y tîm anesthesia ar ein gwefan:

www.rcoa.ac.uk/patientinfo/anaesthesia-team

Beth fydda i'n ei deimlo?

Nid yw pigiad asgwrn cefn yn fwy poenus na chael prawf gwaed neu osod caniwla. Gall y broses gymryd ychydig o funudau, ond efallai y bydd yn cymryd mwy o amser os ydych wedi cael unrhyw broblemau gyda'ch cefn, neu os ydych chi'n ordew.

- Wrth gael y pigiad efallai y byddwch yn teimlo pinnau bach neu wayw yn un o'ch coesau – os bydd hynny'n digwydd, ceisiwch aros yn llonydd, a dywedwch wrth eich anesthetydd.
- Pan fydd y pigiad wedi gorffen, fel arfer gofynnir ichi orwedd yn fflat os ydych wedi bod yn eistedd i fyny. Mae'r anesthetig asgwrn cefn fel arfer yn dechrau cael effaith o fewn ychydig funudau.
- I ddechrau, bydd eich croen yn teimlo'n gynnes, yna'n ddideimlad, ac yn raddol byddwch yn teimlo eich coesau'n mynd yn drymach ac yn fwy anodd eu symud.
- Pan fydd y pigiad yn gweithio'n llawn, ni fyddwch yn gallu codi'ch coesau na theimlo unrhyw boen yn rhan isaf y corff.

Profi a yw'r anesthetig asgwrn cefn wedi gweithio

Bydd eich anesthetydd yn defnyddio ystod o brofion syml i weld a yw'r anesthetig yn gweithio'n iawn. Gallai'r rhain gynnwys:

- chwistrellu hylif oer a gofyn a ydych chi'n teimlo'r oerni
- cyffwrdd eich croen â swab neu stiliwr a gofyn beth allwch chi ei deimlo
- gofyn ichi godi'ch coesau.

Mae'n bwysig canolbwyntio yn ystod y profion hyn fel y gallwch chi a'ch anesthetydd fod yn dawel eich meddwl bod yr anesthetig yn gweithio. Dim ond pan fydd yr anesthetydd yn sicr bod yr anesthetig yn gweithio y bydd yn caniatáu i'r llawdriniaeth gychwyn.

Yn ystod y llawdriniaeth (anesthetig asgwrn cefn yn unig)

- Yn yr ystafell lawdriniaeth, bydd fîm llawn o staff yn gofalu amdanoch chi. Os ydych chi'n effro, byddant yn cyflwyno'u hunain ac yn ceisio eich gwneud yn gysurus.
- Byddwch yn cael eich gosod yn eich lle ar gyfer y llawdriniaeth. Dylech ddweud wrth eich anesthetydd os fyddai rhywbeth yn eich gwneud yn fwy cyfforddus, e.e. gobennydd ychwanegol neu gynhaliwr braich.
- Efallai y cewch chi ocsigen i'w anadlu trwy fwgwd plastig ysgafn, clir er mwyn gwella'r lefelau ocsigen yn eich gwaed.
- Byddwch yn ymwybodol o 'brysurdeb' yr ystafell lawdriniaeth, ond byddwch yn gallu ymlacio, gyda'ch anesthetydd yn gofalu amdanoch chi.
- Efallai y byddwch yn gallu gwrando ar gerddoriaeth yn ystod y llawdriniaeth. Os caniateir hynny, dewch â'ch cerddoriaeth eich hun, gyda chlustffonau. Mae rhai unedau'n darparu clustffonau neu'n chwarae cerddoriaeth yn yr ystafell lawdriniaeth.
- Byddwch yn gallu siarad â'r anesthetydd a'r cynorthwydd anesthetig yn ystod y llawdriniaeth.

Os ydych chi'n cael tawelydd yn ystod y llawdriniaeth, byddwch wedi ymlacio ac efallai'n gysglyd. Efallai y byddwch yn lled-gysgu trwy'r llawdriniaeth, neu'n effro yn ystod peth neu'r cyfan ohoni.

Efallai y byddwch chi'n cofio rhywbeth, dim neu bopeth, am y cyfnod yn yr ystafell lawdriniaeth.

Am ragor o wybodaeth am dawelu, gweler ein taflen *Egluro tawelyddu* sydd ar gael ar ein gwefan: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/sedation

Efallai y bydd angen anesthetig cyffredinol arnoch o hyd os:

- na fydd eich anesthetydd yn gallu rhoi'r pigiad yn eich asgwrn cefn
- na fydd yr anesthetig asgwrn cefn yn gweithio'n ddigon da o amgylch ardal y llawdriniaeth
- bydd y llawdriniaeth yn fwy cymhleth neu'n cymryd mwy o amser na'r disgwyl.

Ar ôl y llawdriniaeth

- Mae'n cymryd hyd at bedair awr i deimlad ddychwelyd yn llawn. Dylech ddweud wrth staff y ward am unrhyw bryderon sydd gennych.
- Wrth i'r teimlad ddychwelyd, byddwch fel arfer yn teimlo rhywfaint o oglais. Efallai y byddwch hefyd yn dod yn ymwybodol o rywfaint o boen o'r llawdriniaeth a gallwch ofyn am unrhyw gyffuriau lladd poen sydd eu hangen arnoch.
- Mae'n bosib y byddwch yn simsan ar eich traed pan fydd yr anesthetig asgwrn cefn yn diflannu gyntaf ac efallai ychydig yn ben ysgafn os yw'ch pwysedd gwaed yn isel. Gofynnwch am help gan y staff sy'n gofalu amdanoch chi pan fyddwch chi'n codi o'r gwely gyntaf.
- Fel rheol, cewch fwyta ac yfed yn gynt o lawer ar ôl anesthetig asgwrn cefn nag ar ôl anesthetig cyffredinol.

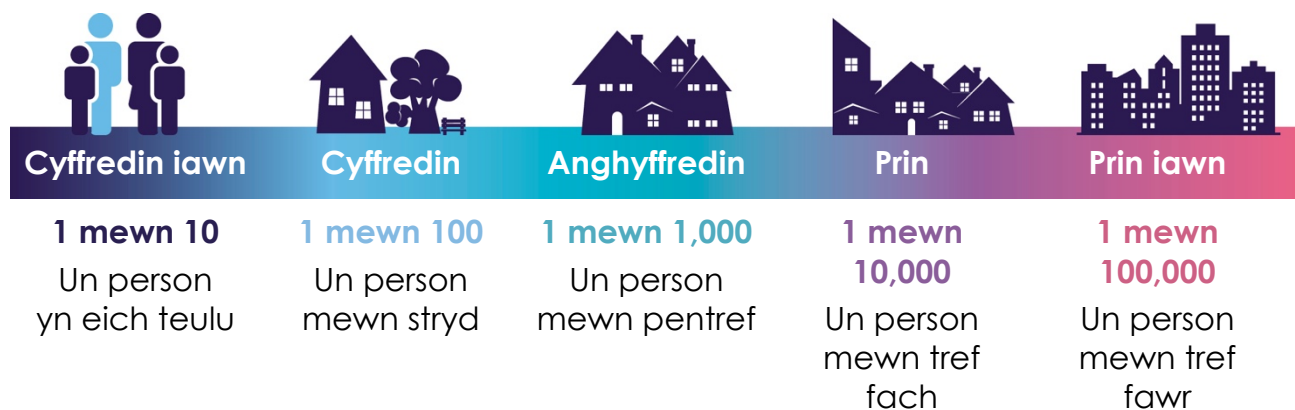
Pam cael anesthetig asgwrn cefn?

Mae manteision cael anesthetig asgwrn cefn ar ei ben ei hun o gymharu ag anesthetig cyffredinol yn cynnwys:

- risg is o haint y frest ar ôl y llawdriniaeth
- llai o effaith ar eich ysgyfaint a'ch anadlu
- lleddfu poen yn effeithiol yn syth ar ôl y llawdriniaeth
- lleihau'r angen am boenladdwyr cryf sy'n gallu achosi sgîl-ffeithiau
- llai o gyfog a chwydu
- aildechrau yfed a bwyta yn gynt ar ôl y llawdriniaeth.

Deall risg

Mae pobl yn deall geiriau ac ystadegau mewn ffyrdd gwahanol. Mae'r raddfa hon yn amlinellu'r risg.



Mae problemau difrifol yn anghyffredin gydag anesthetigion modern. Mae offer a thechnegau newydd, safonau hyfforddi a chyffuriau mwy effeithiol yn golygu bod y broses yn llawer mwy diogel.

Er mwyn deall y risg i chi, dylech wybod:

- pa mor debygol yw hyn o ddigwydd
- pa mor ddifrifol y gallai fod
- sut mae trin y broblem.

Mae'r anesthetydd yn gallu trafod y risgiau gyda chi a'ch cynorthwyo i wneud penderfyniad ynghylch y math o anesthetig sydd orau i chi.

Sgîl-ffeithiau a chymhlethdodau

Fel gyda phob techneg anesthetig, mae sgîl-ffeithiau annymunol neu gymhlethdodau yn bosibl gydag anesthetig asgwrn cefn. Cewch ragor o wybodaeth am sgîl-ffeithiau a chymhlethdodau anesthetig asgwrn cefn ar ein gwefan: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks/risk-leaflets

Digwyddiadau cyffredin iawn a sgîl-ffeithiau cyffredin

- **Pwysedd gwaed isel** - wrth i'r anesthetig asgwrn cefn weithio, mae'n gallu gostwng eich pwysedd gwaed. Gall hyn wneud i chi deimlo'n benysgafn neu'n sâl. Bydd hyn yn cael ei reoli gan eich anesthetydd gyda'r hylifau sy'n cael eu darparu trwy eich caniwla a gyda chyffuriau i godi eich pwysedd gwaed.
- **Cosi** - gall hyn ddigwydd pan fydd cyffuriau tebyg i forffin wedi cael eu defnyddio yn yr anesthetig asgwrn cefn. Os bydd y cosi'n ddifrifol, gellir defnyddio cyffur i'w drin.
- **Anhawster wrth basio wrin (ataliad wrin) neu golli rheolaeth ar y bledren (anymataliaeth)** -gallech gael trafferth yn gwagio'r bledren tra bod yr anesthetig yn gweithio neu, yn llai aml, gallech golli rheolaeth ar y bledren. Bydd gweithrediad eich bledren yn dychwelyd i normal wedi i'r anesthetig bylu. Efallai y bydd angen i chi gael cathetr dros dro, tra bod yr anesthetig yn pylu ac am gyfnod byr ar ôl hynny. Nid yw gweithrediad y coluddyn yn cael ei effeithio gan yr anesthetig asgwrn cefn.
- **Poen yn ystod y pigiad** - os byddwch yn teimlo poen mewn manau o'r corff ac eithrio lle mae'r nodwydd - dylech ddweud wrth eich anesthetydd ar unwaith. Gallai'r boen fod yn eich coesau neu yn eich pen ôl, a hynny oherwydd bod y nodwydd yn cyffwrdd nerf. Bydd y nodwydd yn cael ei symud.
- **Cur pen / Pen tost yn dilyn anesthetig i'r cefn -mae** nifer o ffactorau yn gallu achosi cur pen / pen tost ar ôl llawdriniaeth, gan gynnwys diffyg hylif, peidio â bwyta, a gorbryder. Gan amlaf, gellir trin cur pen / pen tost â chyffuriau lleddfau poen cyffredin. Yn achlysurol, yn dilyn anesthetig asgwrn cefn mae'n bosib cael cur pen / pen tost mwy difrifol a pharhaus, sydd â thriniaeth benodol ar ei gyfer. Ar gyfartaledd, mae hyn yn digwydd i 1 mewn 200 o bobl sy'n cael anesthetig asgwrn cefn. Mae'r cur pen / pen tost fel arfer yn waeth pan fyddwch yn eistedd i fyny, ac yn gwella pan fyddwch yn gorwedd i lawr. Gallech golli clyw neu gael anhawster clywed yn glir ar yr un pryd.

Am ragor o wybodaeth am gur pen / pen tost yn dilyn anesthetig i'r cefn, darllenwch y daflen '*Cur pen / Pen tost yn dilyn anesthetig asgwrn cefn neu epidwra*'l sydd ar gael ar ein gwefan: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks/risk-leaflets

Cymhlethdodau prin

Niwed i'r nerfau - mae hyn yn gymhlethdod prin yn dilyn anesthetig asgwrn cefn. Mae colli teimlad, pinnau bach a gwendid yn y cyhyrau yn gallu para am ychydig o ddyddiau neu wythnosau. **Serch** hynny, mae'r mwyafrif yn diflannu dros amser a bydd y claf yn gwella'n llawn.

Mae niwed parhaol i'r nerfau yn brin (tua 1 o bob 50,000 anesthetig asgwrn cefn). Mae tua'r un tebygolrwydd o hynny'n digwydd ag o gael cymhlethdodau sylweddol wrth gael anesthetig cyffredinol.

Am ragor o wybodaeth am niwed i'r nerfau darllenwch y daflen *Niwed i'r nerfau sy'n gysylltiedig ag anesthetig asgwrn cefn neu epidwral* sydd ar gael ar ein gwefan: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks/risk-leaflets

Cwestiynau cyffredin

Ydw i'n gallu bwyta ac yfed cyn cael anesthetig asgwrn cefn?

Gofynnir i chi ddilyn yr un rheolau â phetaech chi'n mynd i gael anesthetig cyffredinol. Mae hyn oherwydd ei bod hi weithiau'n angenrheidiol newid o anesthetig asgwrn cefn i anesthetig cyffredinol. Dylai'r ysbyty roi cyfarwyddiadau clir i chi ynghylch pryd i roi'r gorau i fwyta ac yfed cyn eich llawdriniaeth.

Oes rhaid i mi aros yn gwbl effro?

Cyn y llawdriniaeth, gallwch chi a'ch anesthetydd benderfynu gyda'ch gilydd a ydych chi am aros yn hollol effro yn ystod y llawdriniaeth neu a fyddai'n well gennych gael eich tawelu fel nad ydych mor ymwybodol o'r broses gyfan. Fel rheol gellir addasu lefel y tawelu fel eich bod yn ymwybodol, ond ddim mwyach yn bryderus. Mae'n bosibl hefyd cyfuno anesthetig asgwrn cefn ag anesthetig cyffredinol, ond mae hynny'n golygu dwyn risgiau anesthetig asgwrn cefn ac anesthetig cyffredinol.

Fyddda i'n gweld beth sy'n digwydd i mi?

Rhoddir sgrin ar draws eich corff ar lefel y frest, fel na allwch weld y llawdriniaeth. Mae rhai llawdriniaethau'n defnyddio camerâu fideo a thelesgopau ar gyfer llawdriniaethau 'twll clo'. Mae rhai ysbytai yn cynnig dewis i gleifion weld beth sy'n digwydd ar y sgrin.

Ydw i'n cael dewis y math o anesthetig?

Ydych fel arfer, yn dibynnu ar y llawdriniaeth ei hun ac unrhyw broblemau posib petaech chi'n cael anesthetig asgwrn cefn. Bydd eich anesthetydd yn trafod dewisiadau gyda chi.

Mae yna resymau anghyffredin pam efallai na fyddwch chi'n gallu cael anesthetig asgwrn cefn, neu'n cael eich cynghori i beidio â'i gael. Mae'r rhain yn cynnwys:

- rhai annormaleddau yn eich asgwrn cefn neu llawdriniaeth flaenorol ar eich cefn
- 'cyffuriau teneuo gwaed' nad yw'n bosib rhoi'r gorau i'w cymryd neu annormaleddau ceulo gwaed
- haint yng nghroen eich cefn neu dymheredd uchel
- rhai cyflyrau ar y galon.

Ydw i'n gallu gwrthod cael anesthetig asgwrn cefn?

Ydych. Yn dilyn trafodaeth â'ch anesthetydd, os fyddwch chi'n penderfynu nad ydych chi'n dymuno ei gael neu eich bod yn dal i fod yn anhapus ynghylch cael anesthetig asgwrn cefn, gallwch ddweud na.

Fyddda i'n teimlo unrhyw beth yn ystod y llawdriniaeth?

Ni ddylech deimlo poen yn ystod y llawdriniaeth ond ar gyfer rhai triniaethau efallai y byddwch yn ymwybodol o bwysau wrth i'r fîm llawfeddygol wneud eu gwaith.

Ddylwn i ddweud unrhyw beth wrth yr anesthetydd yn ystod y llawdriniaeth?

Dylech. Bydd eich anesthetydd eisiau gwybod am unrhyw deimladau rydych chi'n eu profi yn ystod y llawdriniaeth; mae hyn yn rhan o fonitro'r anesthetig.

A yw anesthetig asgwrn cefn yr un peth ag epidwral?

Na. Er bod y ddau yn cynnwys chwistrelliad o anesthetig lleol rhwng esgyrn yr asgwrn cefn, mae'r pigiadau'n gweithio mewn ffordd ychydig yn wahanol. Gydag epidwral mae tiwb plastig main yn aros yn eich cefn yn ystod y llawdriniaeth gan olygu y gellir defnyddio mwy o anesthetig yn ôl yr angen.

Ceir rhagor o fanylion yn ein taflen *Lleddfu poen yn epidwral ar ôl llawdriniaeth*, sydd ar gael ar ein gwefan: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/leaflets-video-resources

Ble alla i ddysgu mwy am gael anesthetig asgwrn cefn?

Gallwch siarad â'ch anesthetydd neu gysylltu â'r clinig cyn-asesu neu'r adran anesthetig yn eich ysbyty lleol.

Rydym ni'n ceisio sicrhau bod yr wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ac yn gyfoes, ond ni allem warantu hynny. Nid ydym yn disgwyl i'r wybodaeth gyffredinol hon ateb pob cwestiwn sydd gennych, na delio â phopeth sydd o bwys i chi. Dylech drafod eich penderfyniadau ac unrhyw amheuon sydd gennych chi gyda'ch fîm meddygol, gan ddefnyddio'r daflen hon fel canllaw. Ni ddylid ystyried y daflen hon, ar ei phen ei hun, yn gyngor. Ni ellir defnyddio'r daflen hon at unrhyw bwrpas masnachol nac unrhyw bwrpas busnes. I weld yr ymwadiad llawn, cliciwch yma (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/welsh).

Mae pob cyfieithiad yn cael ei darparu gan gymuned cyfieithwyr Translators Without Borders. Mae ansawdd y cyfieithiadau yn cael ei gwirio er mwyn sicrhau bod y cyfieithiadau mor gywir ag sy'n bosib, ond mae yna risg o anghywirdebau a chamddechongli peth gwybodaeth.

Dywedwch wrthym beth yw eich barn

Rydym yn croesawu awgrymiadau ar gyfer gwella'r daflen hon.

Os hoffech chi wneud unrhyw sylwadau, e-bostiwch:

patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists (Coleg Brenhinol yr Anesthetyddion)

Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG

020 7092 1500

www.rcoa.ac.uk

Pumed Argraffiad, Chwefror 2020

Bydd y daflen hon yn cael ei hadolygu o fewn tair blynedd o ddyddiad ei chyhoeddi.

© 2020 Royal College of Anaesthetists (Coleg Brenhinol yr Anesthetyddion)

Caniateir copïo'r daflen hon at ddibenion cynhyrchu deunyddiau gwybodaeth i gleifion. Dyfynnwch y ffynhonnell wreiddiol hon. Os ydych am ddefnyddio rhan o'r daflen hon mewn cyhoeddiad arall, rhaid rhoi cydnabyddiaeth addas a thynnu'r logos, y brandio a'r delweddau. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni.