



ENCEPHALITIS
SOCIETY

The brain inflammation charity



Beth yw enseffalitis?

LLYFRYN GWYBODAETH I GLEIFION

Cynnwys

Beth yw encephalitis?	1
Achosion encephalitis	1
Symptomau encephalitis	2
Diagnosis o encephalitis	2
Triniaeth ar gyfer encephalitis	3
Ôl-ffeithiau encephalitis	4
Adferiad ac adsefydlu yn dilyn encephalitis	5
Profedigaeth	6
Brechu a chanllawiau teithio	6
Ffynonellau gwybodaeth a chymorth	7
Geirfa	8
Encephalitis Society	9

Ynglŷn â'r llyfryn hwn

Mae'r llyfryn hwn ar gyfer pobl sydd wedi eu heffeithio gan encephalitis, eu teuluoedd, ffrindiau a gofalwyr. Mae'n darparu gwybodaeth allweddol ynghylch y symptomau, diagnosis, triniaeth a deilliannau encephalitis i helpu pobl i ddod i delerau gyda beth sydd wedi digwydd iddynt ac i wybod beth i'w ddisgwyl yn y dyfodol. Mae hefyd yn rhoi gwybodaeth am frechu a chynghor ar deithio. Ceir rhagor o wybodaeth fwy manwl ar encephalitis ar ein gwefan www.encephalitis.info

Os hoffech chi gael gwybodaeth ar y deunydd ffynhonnell a chyfeiriadau a ddefnyddiwyd i ysgrifennu'r llyfryn hwn, cysylltwch â'r Encephalitis Society.

YMWARTHODIAD

Nid yw'r wybodaeth a gyflwynir yma yn adlewyrchu pob sefyllfa yn ymwneud ag encephalitis ac efallai na fydd rhywfaint o'r wybodaeth yn berthnasol i bob claf. Bwriad yr wybodaeth a ddarperir yn y llyfryn hwn yw cefnogi, yn hytrach na disodli, y berthynas sy'n bodoli rhwng claf a gweithwyr meddygol.

Os bydd unrhyw ddarn o wybodaeth yn codi materion neu'n achosi gofid i chi, gofynnwn i chi gysylltu â ni ar +44 (0) 1653 699599 neu support@encephalitis.info



Beth yw enseffalitis?

Mae enseffalitis yn llid ar yr ymennydd. Gall unrhyw un o unrhyw oed gael enseffalitis. Mae yna hyd at 6,000 o achosion yn y Deyrnas Unedig pob blwyddyn ac o bosibl cannoedd o filoedd yn fyd eang. Yn yr Unol Daleithiau, cafodd oddeutu 250,000 o gleifion eu derbyn i ysbty gyda diagnosis o enseffalitis yn ystod y ddegawd ddiwethaf.

Achosion enseffalitis

Mae'r llid wedi ei achosi naill ai gan haint sy'n mynd i'r ymennydd (enseffalitis heintus) neu trwy'r system imiwnedd yn ymosod ar yr ymennydd ar gam (enseffalitis yn dilyn haint neu awtoimiwn). Ffyrsgau yw achos mwyaf cyffredin enseffalitis heintus (e.e. ffyrsgau herpes, enterofffyrsgau, Nîl y Gorllewin, enseffalitis Japaneaidd, La Crosse, St Louis, ffyrsgau ceffylaidd Gorllewinol, ceffylaidd Dwyreiniol a ffyrsgau a drosglwyddir gan drogod). Mae gan unrhyw ffirws y potensial i achosi enseffalitis, ond ni fydd pawb sydd wedi ei heintio â'r ffyrsgau hyn yn datblygu enseffalitis. Yn anaml iawn, gall bacteria, ffwng neu barasitiaid hefyd achosi enseffalitis.

Mae rhai mathau o enseffalitis awtoimiwn, fel enseffalomyelitis ymledol aciwt (ADEM), wedi eu hachosi gan haint, ac felly fe ddefnyddir y term 'enseffalitis yn dilyn haint'. Mae mathau eraill o enseffalitis awtoimiwn yn gysylltiedig gyda chanfod gwrthgyrff penodol yn y gwaed megis cymhlygyn VGKC (gwrth-LGI1 a Caspr2), derbynnydd NMDA, gwrthgyrff GAD, AMPAR a GABA. Mae gwrthgyrff, a elwir hefyd yn imiwnoglobwlinau, yn broteinau mawr siâp Y sy'n adnabod ac yn helpu diddymu gwrthgyrff estron fel ffyrsgau a bacteria. Nid yw'r rheswm pam fod y gwrthgyrff hyn yn cael eu cynhyrchu gan y system imiwnedd mewn pobl gydag enseffalitis awtoimiwn yn hysbys yn y rhan fwyaf o achosion. Weithiau gall tiwmor (anfalaen neu ganseraiidd) gynhyrchu'r gwrthgyrff.

Yn oddeutu hanner y cleifion, ni ellir canfod beth sydd wedi achosi'r enseffalitis er gwaethaf profion helaeth mewn labordai.

Symptomau enseffalitis

Mae enseffalitis heintus fel arfer yn dechrau gyda ‘salwch tebyg i ffliw’ neu gur pen, ac yna symptomau mwy difrifol oriau i ddyddiau, neu weithiau wythnosau yn ddiweddarach. Y canfyddiad mwyaf difrifol yw **addasiad yn y lefel o ymwybyddiaeth**. Gall hyn amrywio o ddryswch neu syrthni heb fod yn rhy ddifrifol, i golli ymwybyddiaeth a choma. Mae symptomau eraill yn cynnwys **tymheredd uchel, trawiadau (ffitiau), gwrthnawsedd i olau llachar, anallu i siarad neu reoli symudiad, newidiadau synhwyrdd, anystwythder yn y gwddf neu ymddygiad annodweddiadol**.

Mae cychwyniad enseffalitis awtoimiwn yn tueddu i fod yn hirach. Bydd symptomau’n amrywio yn ôl y math o wrthgorff cysylltiedig ag enseffalitis, ond gall gynnwys: **dryswch, newid personoliaeth neu ymddygiad, seicosis, anhwylderau symud, ffitiau, rhithweledigaethau, colli cof neu anhunedd**.

Diagnosis o enseffalitis

Yn aml nid yw symptomau ynddynt eu hunain yn ddigon i wahaniaethu rhwng y nifer o glefydau a all efelychu enseffalitis. Felly, mae meddygon yn cyflawni amrywiol brofion ysbyty megis tynnu hylif o'r meingefn (tap cefn), sganiau o'r ymennydd (tomograffeg gyfrifiadurol – CT neu ddelweddu atseiniol magnetig – MRI), electroencefalogram (EEG) ac amrywiol brofion gwaed. Weithiau, ni ellir cyflawni rhai o'r profion ar unwaith oherwydd cyflwr meddygol y claf (e.e. mae'r claf wedi cynhyrfu). Fodd bynnag, mae'n bwysig cyflawni ymchwiliadau cyn gynted â phosibl gan fod **diagnosis prydlon yn lleihau marwoldeb ac yn gwella'r canlyniadau**.

Triniaeth ar gyfer enseffalitis

Mae dwy nod i driniaeth ar gyfer cleifion gydag enseffalitis. Yn gyntaf, bydd y claf yn derbyn triniaeth benodol ar gyfer achos yr enseffalitis: cyffuriau gwrthfeirysol ar gyfer mathau feirysol o enseffalitis (e.e. aciclovir ar gyfer enseffalitis herpes simplecs); gwrthfotigau ar gyfer mathau bacteriol a chyffuriau imiwnogyweiriadurol ar gyfer enseffalitis awtoimiwn (e.e. steroidau, imiwnoglobwlin mewnythiennol, cyfnewid plasma). Ar gyfer rhai mathau o enseffalitis, does yna ddim triniaeth benodol wedi ei anelu at yr achos (e.e. enseffalitis Nîl y Gorllewin). Yn ail, mae triniaeth wedi ei hanelu at y symptomau a chymhlethdodau sy'n deillio o enseffalitis (e.e. ffitiau, cynnwrf) ac i gefnogi'r claf tra na fydd yn gallu cyflawni ei weithrediadau corfforol arferol (e.e. cymorth anadlu, mewnosod tiwb wrinol neu fwydo).

Ceir sgil-ffeithiau i rai o'r cyffuriau (e.e. steroidau) ond manteision pwysig hefyd. Ym mhob claf gall y cydbwysedd risg a budd amrywio, felly mae'r dewis o driniaeth yn ddibynnol ar bob achos unigol. Mae'n bwysig **cychwyn ar y driniaeth yn brydlon, weithiau cyn canfod achos diffiniol, gan y gallai oedi mewn triniaeth fod yn gysylltiedig â deilliannau anffafriol.**

Weithiau gellir cymell y claf i goma, sef coma dros dro yn dilyn derbyn dos a reolir o gyffuriau i gau'r ymennydd i lawr a chaniatáu amser i wella o'r chwydd a achosir gan enseffalitis. Mae'r meddygon yn penderfynu ar hyd y coma yn ddibynnol ar raddfa'r anaf a sut mae'r claf yn ymateb.

Yn ystod ac wedi cyfnod aciwt enseffalitis, efallai y bydd y claf yn annodweddiadol o anghydweithredol, ymosodol a hyd yn oed treisgar (cyflwr dryslyd aciwt). Yn ystod y cyfnod hwn, nid yw'r claf yn ymwybodol o'i ymddygiad na'r effaith a gaiff ar y rhai o'i gwmpas nac ychwaith yn gallu ei reoli. Pan fyddant yn y cyflwr hwn, mae cleifion yn elwa o amgylchedd 'symbyliad isel'. Golyga hyn amgylchedd tawel ble cedwir sŵn (e.e. o'r teledu neu'r ffôn) ac ymweliadau gan eraill i isafswm.

Ôl-ffeithiau enseffalitis

Efallai y bydd celloedd nerfau (niwronau) wedi eu difrodi neu ddinistrio ac fel elwir y difrod hwn yn anaf caffaeledig i'r ymennydd (ABI). **Ni fydd dau o bobl sydd wedi eu heffeithio fyth yn cael yr un canlyniad.** Gall effeithiau enseffalitis fod yn hirdymor.

Mewn plant, gall anaf i'r rhannau o'r ymennydd nad oeddynt wedi datblygu ar adeg y salwch ddod i'r amlwg yn hwyrach yn eu bywydau, ymhell wedi'r salwch gydag enseffalitis.

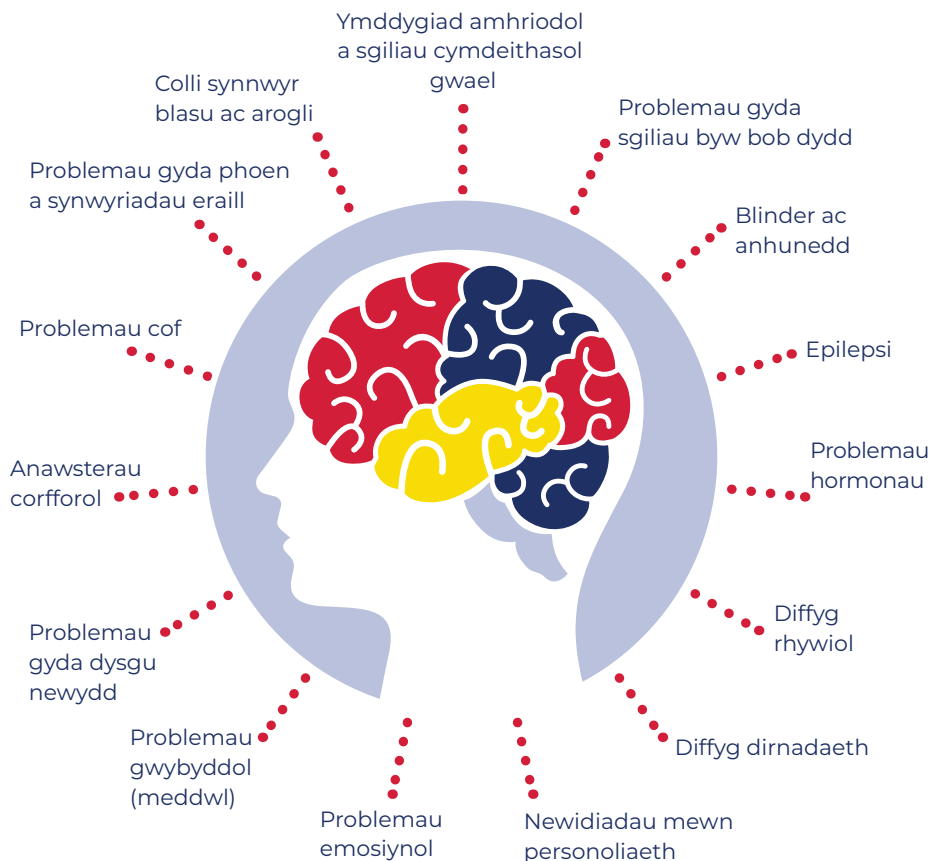
Mae blinder, cur pen mynych, problemau gyda'r cof, canolbwytio, balans, hwyliu ansad, ymosodedd, lletchwithdod, epilepsi, problemau corfforol (gwendid i lawr un ochr o'r corff, colli teimlad a rheolaeth o weithrediadau'r corff a symudiad), problemau lleferydd ac iaith, arafu cyflymder y meddwl ac adweithiau, newidiadau mewn personoliaeth a'r gallu i weithredu o ddydd i ddydd, problemau gyda synhwyrâu a hormonau oll wedi eu hadrodd. Ni ddylid diystyru'r effaith posibl ar berthnasau cymdeithasol a theuluol. Gall dychwelyd i'r gwaith a'r ysgol fod yn anodd.

Adferiad ac adsefydlu yn dilyn enseffalitis

Mae'r ymennydd yn cymryd llawer mwy o amser i wella o anaf na rhannau eraill o'r corff fel y cyhyrau, esgyrn a chroen. Gall adferiad fod yn broses hir ac araf ac ni ddylid brysio hyn. Prif nod adsefydliad yw helpu'r sawl sydd wedi ei effeithio gan enseffalitis i ddatblygu sgiliau, arferion a strategaethau newydd i ymdopi gyda'r anawsterau maent yn dal i wynebu. Yn ddibynol ar natur problemau'r unigolyn, gall adsefydlu amrywio o raglenni preswyl i wasanaethau cleient yn y cartref. Mae anghenion pob claf yn unigryw a lluosog. **Mae mewnbwn gan amrywiol weithwyr proffesiynol, wedi teilwra i anghenion unigol, yn angenrheidiol** (niwroseicolegydd, seicolegydd addysgol, therapydd galwedigaethol, therapydd lleferydd ac iaith, ffisiotherapydd, seiciatrydd, dietegydd a/neu nyrs arbenigol).

Gall dod i delerau â'r problemau sy'n dilyn enseffalitis fod yn aflonyddus a heriol i bawb. Yn wahanol i rannau eraill o'r ymennydd, ni allwch weld yr anaf i'r ymennydd na'r ymennydd yn gwella. Mae pawb yn tybio fod popeth yn ôl fel yr oedd pan fydd rhai pethau'n dal i wella. **Gellir disgrifio enseffalitis fel anabledd anweledig sy'n effeithio nid yn unig ar un person, ond ar y teulu cyfan.** Efallai y bydd angen cefnogaeth emosiynol ar gyfer y teulu cyfan.

CANLYNIADAU YN DILYN ENSEFFALITIS



©Encephalitis Society

Profedigaeth

Yn anffodus, er gwaethaf gwelliannau mewn triniaethau penodol a mwy cefnogol (h.y. rheolaeth gofal dwys), mae cyfradd marwoldeb enseffalitis yn dal i fod yn uchel (10–30%) yn ddibynnol ar yr achos a chwrs y clefyd. Gall cyflymder buan enseffalitis fod yn llethol. Mae'r sylweddoliad nad yw cyffuriau, rheolaeth feddygol ac offer soffistigedig heddiw bob tro'n ddigon i drin y clefyd yn llwyddiannus yn frawychus. Yn aml bydd hyn yn dychryn a rhoi ysgytwad i deuluoedd sydd wedi dioddef profedigaeth. Efallai y bydd angen cefnogaeth gan deulu, ffrindiau, cynghorydd, meddyg neu sefydliadau gwirfoddol.

Brechu a chanllawiau teithio

Gyda nifer cynyddol o bobl yn teithio yn fyd eang, mae'n bwysig amlygu'r **rîsg o enseffalitis heintus** a'u mesurau ataliol. Gellir atal enseffalitis a drosglwyddir gan foscitos (enseffalitis firws Japaneaidd, Nîl y Gorllewin a Deng), enseffalitis a drosglwyddir gan drogod ac enseffalitis y gynddaredd trwy gymryd camau digonol wrth deithio mewn ardaloedd gydag achosion uchel o'r salwch yma:

- osgoi brathiadau trwy ddefnyddio ymlidydd pryfed yn cynnwys N,N-Deuethyl-meta toluamid (DEET), gwisgo dillad priodol a defnyddio rhwydi gwely
- cael brechiad os yn bosibl (e.e. enseffalitis Japaneaidd, enseffalitis a drosglwyddir gan drogod a'r gynddaredd)
- tynnu'r drogen yn ddigonol ac yn brydlon os ceir brathiad
- derbyn sylw meddygol ar unwaith wedi'r brathiad ar gyfer y gynddaredd

Argymhellir eich bod yn gwirio gyda'ch meddyg os ydych chi angen brechiadau cyn eich taith.

Ffynonellau gwybodaeth a chymorth

THE ENCEPHALITIS SOCIETY

wedi ei lleoli yn y Deyrnas Unedig ac yn darparu gwybodaeth a chefnogaeth i bobl sydd wedi eu heffeithio gan unrhyw fath o enseffalitis, eu teulu a ffrindiau; mae'n darparu gwybodaeth a chyfleoedd addysgol ar gyfer gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol; yn codi ymwybyddiaeth o'r cyflwr hwn; ac yn cynnal a hyrwyddo ymchwil.

www.encephalitis.info

AUTOIMMUNE ENCEPHALITIS ALLIANCE

wedi ei lleoli yn yr Unol Daleithiau gan gynrychioli cymuned o gleifion gydag enseffalitis awtoimiwn, teuluoedd a rhai sy'n rhoi gofal.

<https://aealliance.org>

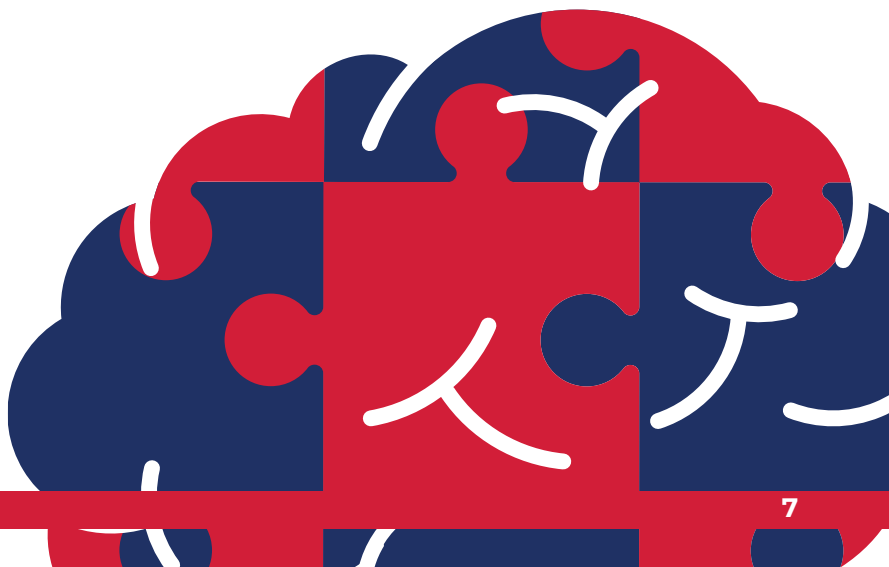
HASHIMOTO'S ENCEPHALOPATHY SREAT ALLIANCE (HESA)

wedi ei lleoli yn yr Unol Daleithiau, mae'n darparu gwybodaeth a dolenni i amrywiaeth o adnoddau ar gyfer cleifion, meddygon, gofawyr ac eraill sydd â diddordeb mewn enseffalopathi Hashimoto. www.hesaonline.org

THE ANTI-NMDA RECEPTOR ENCEPHALITIS FOUNDATION

wedi ei lleoli yng Nghanada, mae'n hyrwyddo ymwybyddiaeth, darparu cefnogaeth ac yn codi arian ar gyfer ymchwil sy'n ymroddedig i ddeall a rhoi terfyn ar y clefyd hwn a rhai cysylltiedig.

<http://www.antinmdafoundation.org>



Geirfa

COMA

Cyflwr o anymwybyddiaeth ble mae unigolyn yn anymatebol ac ni ellir ei ddeffro.

CYFNEWID PLASMA

Cymerir rhywfaint o waed unigolyn o'r wythïen, ac yna bydd rhan plasma'r gwaed (sy'n cynnwys gwrthgyrff) yn cael ei wahanu a'i amnewid gyda'r plasma newydd. Yna bydd yn cael ei roi yn ôl yn yr wythïen mewn diferiad.

CYFFURIAU GWRTHFEIRYSOL

cyffuriau a ddefnyddir i drin heintiau feirysol trwy atal y firws rhag lluosogi.

CYFFURIAU IMIWNOGYWEIRIADUROL

Cyffuriau a ddefnyddir i leihau ymateb y system imiwnedd.

DELWEDDU ATSEINIOL MAGNETIG YR YMENNYDD

Sgan o'r ymennydd sy'n defnyddio meysydd magnetig cryf a thonnau radio i greu darluniau o'ch ymennydd.

ELECTRO- ENSEFFALOGRAFFEG

Proses ble bydd synwryddion arbennig a elwir yn electrodau yn cael eu gosod ar y pen i fesur a chofnodi gweithgaredd trydanol yr ymennydd.

IMIWNOGLOBWLIN

Cynnyrch gwaed sy'n caei roi yn y wythïen mewn diferiad sy'n gallu helpu rheoleiddio system imiwnedd gorweithgar.

SEICOSIS

Pan fyddwch chi'n deall neu ddehongli realiti mewn ffordd wahanol iawn i'r bobl o'ch cwrmpas.

STEROIDAU

Cyffuriau a ddefnyddir i leihau llid.

TAP Y CEFN (TYNNU HYLIF O'R MEINGEFN)

Proses ble bydd nodwydd yn cael ei phasio, dan anaesthetig lleol, rhwng dau asgwrn cefn ar waelod eich meingefn i gasglu hylif yr ymennydd (CSF).

TOMOGRAFFEG GYFRIFIADUROL O'R YMENNYDD

Sgan i'r ymennydd sy'n defnyddio offer pelydr X arbennig i greu lluniau manwl o'ch ymennydd.

Encephalitis Society

Mae Encephalitis Society yn elusen ryngwladol sy'n ymroddedig i gefnogi oedolion a phlant sydd wedi eu heffeithio gan enseffalitis.

Yn gyffredinol, mae ein gwaith yn cynnwys:

- darparu cefnogaeth a gwybodaeth i bawb sydd wedi eu heffeithio gan enseffalitis ar draws y byd ac i amrywiaeth o weithwyr a sefydliadau o feysydd iechyd, gofal cymdeithasol ac addysg.
- gweithio ar y cyd gyda phartneriaid academiaidd a chlinigol i hyrwyddo a chynnal ymchwil o safon uchel i enseffalitis a'i oblygiadau, ac i hyrwyddo safonau uchel ar gyfer diagnosis, rheolaeth a gofal i gleifion.
- codi ymwybyddiaeth ynghylch enseffalitis, ei oblygiadau a'r angen am wella gwasanaethau trwy drefnu digwyddiadau fel Diwrnod Enseffalitis y Byd ar 22 Chwefror pob blwyddyn.



Diolchiadau

Hoffai'r Encephalitis Society ddiolch i'r arianwyr a gefnogodd cynhyrchu'r adnodd hon.



ENCEPHALITIS SOCIETY

The brain inflammation charity

TÎM CEFNOGAETH

+44(0) 1653 699599
support@encephalitis.info

GWEINYDDOL

+44(0) 1653 692583
admin@encephalitis.info

LLYWYDD

Yr Athro Tom Solomon

LLYWYDD EMERITWS

Yr Athro Barbara A Wilson OBE

IS-LYWYDDION

Richard Lockwood
Kika Markham
Y Farwnes Anne McIntosh
Tom Naylor-Leyland
Tiggy Sutton
Robert Sutton

LLYSGENHADON

Rebecca Adlington OBE
Mathew Bose
Tonia Buxton
Susannah Cahalan
Aliko Chrysochou
Alecia Emerson-Thomas
Simon Hattenstone
Charlotte Leeming

Encephalitis Society

32 Castlegate, Malton,
North Yorkshire
YO17 7DT, Y Deyrnas Unedig
www.encephalitis.info



@encephalitis



/encephalitisociety



The_Encephalitis_Society_



/company/the-encephalitis-society



Youtube.com/EncephalitisSociety

The Encephalitis Society yw enw gweithredol y Grŵp Cefnogaeth Enseffalitis
Elusen Gofrestredig yng Nghymru a Lloegr, Rhif 1087843, Elusen Gofrestredig yn yr Alban, Rhif SC048210,
Cwmni Elusenol a gofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr, Rhif 04189027

Beth yw enseffalitis? Llyfryn gwybodaeth i gleifion. ©Hawlfraint 2020 The Encephalitis Society