

A photograph of a woman with blonde hair, smiling and looking towards the camera. She is wearing a blue patterned top and a necklace. The background is a blurred outdoor setting with green foliage and red flowers. An orange triangular graphic is overlaid on the bottom left of the image.

Beth yw MS?

Yr MS Society ydym ni. Mae ein cymuned yma i chi chi drwy'r adegau uchel, isel a phopeth yn y canol. Rydym yn deall sut mae bywyd gydag MS.

Gyda'n gilydd, rydym yn ddigon cryf i atal MS.

Rydym yn dibynnu ar haelioni pobl fel y chi i ariannu ein gwaith hanfodol. Os hoffech chi wneud cyfraniad, cewch:

- Ffonio ni ar: **0300 500 8084**.
Mae Llinellau ar agor o Ddydd Llun i Ddydd Gwener, 9yb – 5yh
- Ymweld â'n gwefan ar: **mssociety.org.uk/donate**
- Bostio eich cyfraniad at: MS Society, National Centre, 372 Edgware Road, London NW2 6ND. Gwnewch sieciau yn daladwy i'r 'MS Society' os gwelwch yn dda.

Cynnwys

Gair gan Eiona, sydd ag MS	4
Pump o bethau i'w gwybod	5
Am y llyfryn hwn	7
Beth yw MS?	8
Beth sy'n digwydd yn MS?	9
Pam fod rhai pobl yn cael MS?	11
Beth yw'r symptomau?	17
Sut y caiff MS ei ddiagnosio?	20
Y gwahanol fathau o MS	24
Trîn MS	29
Sut y gall yr MS Society helpu?	34
Geiriau newydd wedi eu hegluro	36
Rhagor o wybodaeth	38

Gair gan Eiona, sydd ag MS

Ar ôl diagnosis fy hun, ceisiais ddod o hyd i'r wybodaeth i gyd a oedd angen arna' i drwy ffynonellau dibynadwy. Wedi'r cyfan, gwybodaeth yw grym.

Mae'r wybodaeth yn llyfrynnau a chyhoeddiadau'r MS Society wedi bod mor werthfawr trwy gydol fy mywyd gydag MS, fel yw eu gwefan a'u fforymau trafod. Roedd DVDs a llyfrau o'r llyfrgell hefyd yn help mawr, gyda'u disgrifiadau personol o fywyd gydag MS. Roedd y bobl ar y llinell gymorth yn helpu'n fawr hefyd o ran ateb cwestiynau a phwyntio fi tuag at y wybodaeth berthnasol.

Darganfyddais yn gynnar bod MS yn gallu bod yn ffynhonnell o bryder, drysu ac ofn i aelodau agos o'r teulu, perthynasau eraill a ffrindiau. Es i'r Digwyddiadau Ymwybyddiaeth lleol, a ges i ddigon o wybodaeth i dawelu

meddwl pawb, ac i helpu i ni i gyd addasu i fyw gydag MS.

Y dyddiau hyn, dwi hefyd yn dilyn yr MS Society ar Facebook a Twitter, ar gyfer y diweddaraf ar driniaethau potensial newydd ac ymchwil i MS.

Gall bywyd gydag MS gymryd amser hir i addasu iddo, ond yn y pendraw mae'n bosib byw bywyd llawn a hapus iawn. Rydym ni'n wynebu'r dyfodol gyda beth sydd gennym, ac nid beth nad oes gennym.



Pump o bethau i'w gwybod

- 1 Nid oes angen i unrhyw un wynebu MS ar eu pen eu hunain. Mae llawer o gymorth ar gael
- 2 Mae MS pawb yn wahanol
- 3 Mae ymchwil yn datblygu drwy'r amser
- 4 Gall triniaeth wneud gwahaniaeth fawr i MS llawer o bobl, yn enwedig gyda thriniaeth gynnar
- 5 Os oes gennych MS gall hyn olygu gwneud rhai newidiadau ond mae'n dal i fod yn bosib i chi gyflawni beth oeddech yn dymuno eisoes



Am y llyfryn hwn

Efallai rydych wedi cael diagnosis diweddar o sglerosis ymledol (MS). Neu efallai bod MS gan rywun 'rydych yn adnabod, a hoffech chi wybod rhagor. Rydym yn gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn helpu i ateb eich cwestiynau i raddau helaeth.

Gall gwybod rhagor am MS eich helpu i deimlo fel eich bod yn rheoli beth sydd yn digwydd fwy. Dylai hyn wneud i chi deimlo'n llai ansicr a phryderus.

Gall byw gydag MS ddod â heriau go iawn, ond mae llawer wedi newid ers i'r triniaethau effeithiol cyntaf ddod i'r amlwg yn y nawdegau. Mae beth rydym yn gwybod am MS yn tyfu drwy'r amser. Mae ymchwil i driniaethau hyd yn oed yn well yn llwyddo, mae rhai newydd yn cael eu lansio, ac yn ddiweddar mae datblygiadau pwysig wedi digwydd.

Mae bywyd gydag MS y dyddiau hyn yn llai am beth nad ydych yn gallu ei wneud, ac yn fwy am beth ydych yn gallu ei wneud. Rydym ni yn yr MS Society yma i'ch helpu chi neu'r person rydych yn ei adnabod gydag MS a dod o hyd i ffyrdd i chi fyw i gyflawni eich cynlluniau a'ch gobeithion.

Ble'r ydych yn gweld gair mewn print bras yn y llyfryn hwn, mae'n golygu eich bod yn gallu troi i'r cefn ar gyfer eglurhad.

“Ges i fy anfon i ffwrdd gyda diagnosis. Ges i ddim gwybodaeth na chymorth ar y pryd, a oedd yn gwneud pethau'n waeth ac yn gwneud i mi boeni'n fwy. Diolch byth, cysylltais i â'r MS Society ar gyfer gwybodaeth a'r llinell gymorth ar gyfer help hanfodol.”

Carole

Beth yw MS?

Cyflwr niwrolegol yw sglerosis ymledol. Mae hyn yn golygu ei fod yn effeithio ar eich **nerfau**. Y meddygon arbenigol sydd yn gofalu am bobl gydag MS yw niwrolegwyr.

Nid yw'n bosib i ddal MS gan rywun. Rydych yn cael MS pan nad yw eich **system imiwnedd** yn gweithio'n iawn. Fel arfer mae eich system imiwnedd yn eich diogelu drwy eich amddiffyn rhag heintiau. Gydag MS, mae'n ymosod ar eich nerfau ar ddamwain.

“Mae MS yn rhan arwyddocaol ohonof, ond nid yr MS yw'r darn mwyaf diddorol o bell ffordd.”

Helen

Mae'r nerfau hyn yn rheoli llawer o wahanol ddarnau o'ch corff a sut y maent yn gweithio. Dyma pam, os oes gennych MS, yna gall y symptomau ymddangos mewn llawer o rannau o'ch corff gan effeithio ar lawer o bethau y mae eich corff yn ei wneud. Dyma pam fod MS pawb yn wahanol.

“Ydy, mae MS yn ddifrifol, ac ydy, mae'n newid eich bywyd. Ond rydych yn dal i allu mwynhau eich bywyd.”

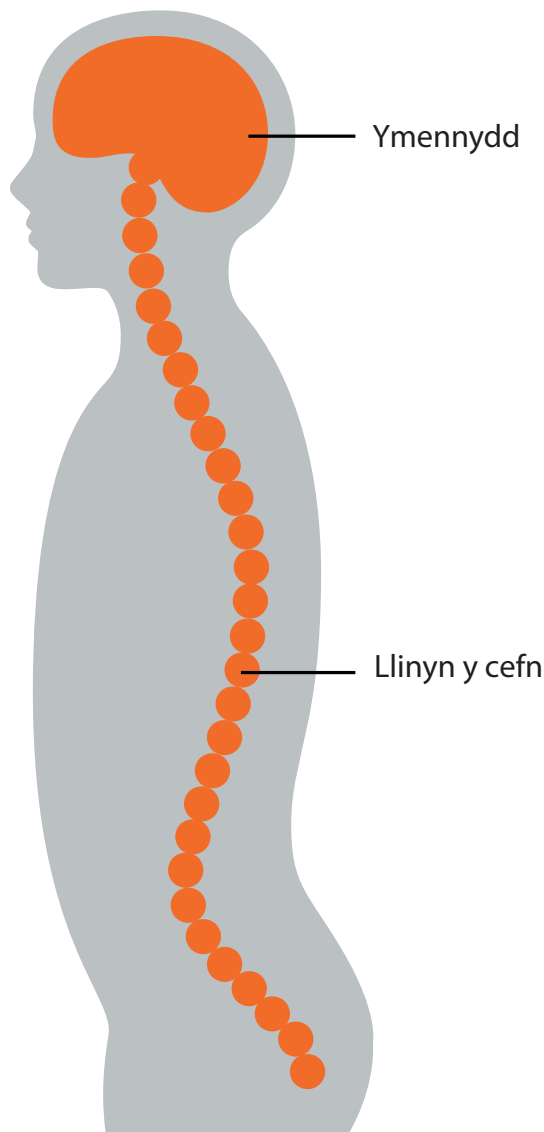
Louisa

Beth sy'n digwydd yn MS?

Eich ymennydd a llinyn y cefn sydd yn gwneud eich **system nerfol ganolog**.

Mae llinyn y cefn yn cysylltu bron i bob rhan o'ch corff â'r ymennydd. Mae negeseuon yn mynd rhwng eich ymennydd a llinyn y cefn, gan deithio ar hyd y nerfau. Mae'r signalau hyn yn rheoli sut y mae rhannau o'ch corff yn symud neu weithio a sut maent yn gadael i chi deimlo pethau fel poen, cyffwrdd ac yn y blaen.

Mae eich system imiwnedd yn eich diogelu rhag heintiau. Mae'n gwneud hyn drwy ymosod ar a lladd feirysau a bacteria sydd yn eich corff. Ond gydag MS mae eich system imiwnedd yn ymosod ar y nerfau yn eich ymennydd a llinyn y cefn yn gamarweiniol. Mae hyn yn niweidio'r gorchudd o amgylch eich nerfau.



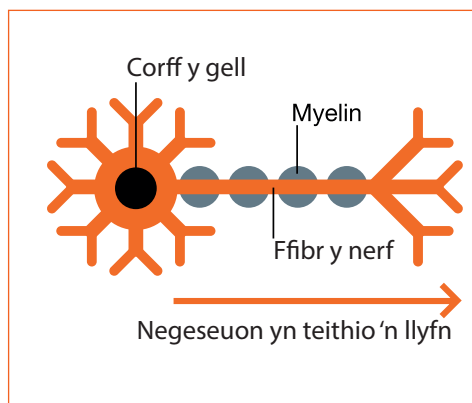
Mae negeseuon yn teithio ar hyd y nerfau rhwng yr ymennydd a llinyn y cefn, gan reoli sut y mae rhannau o'ch corff yn gweithio.

Mae'r gorchudd yn cael ei wneud o sylwedd brasterog o'r enw **myelin**. Mae hyn yn diogelu pob nerf rhag niwed ac yn helpu i negeseuon deithio ar eu hyd. Pan fod myelin yn cael ei niweidio, mae negeseuon yn cael problemau teithio – ac weithiau yn methu pasio trwyddo o gwbl. Dyma pryd y mae symptomau MS yn dechrau. Yn y pendraw, mae cymaint o niwed yn digwydd nes ei fod yn amhosib i drwsio'r nerf, ac mae'n marw.

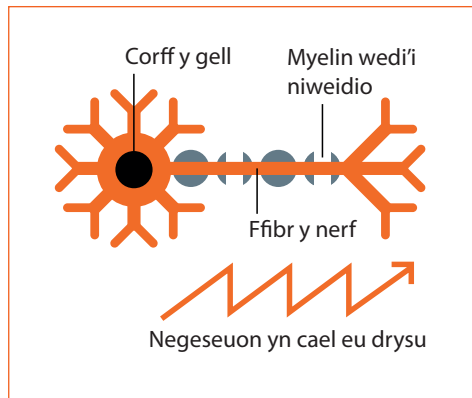
Meddyliwch am hyn fel cebl trydanol. Mae'r wifren y tu fewn i'r

cebl fel eich nerf. Mae trydan yn teithio i lawr y wifren er mwyn i'r peiriant ar y diwedd weithio. Mae hyn yn debyg i'r signal y mae'r ymennydd yn anfon drwy nerf i ddweud wrth ran o'ch corff beth i'w wneud.

Mae gan gebl orchudd plastig o'i gwmpas i'w ddiogelu rhag niwed. Os ydy gorchudd y cebl yn torri, mae'n golygu nad yw trydan yn gallu pasio trwyddo fel y dylai, ac na fydd y peiriant yn gweithio'n iawn. Mae myelin yn diogelu eich nerfau yn yr un ffordd.



Myelin fel y dylai fod. Negeseuon yn teithio'n llyfn



Myelin wedi'i niweidio. Negeseuon yn cael eu drysu

Pam fod rhai pobl yn cael MS?

Yn y DU mae rhyw 1 o bob 500 ohonom yn cael MS. Mae hynny dros 130,000 o bobl. Bob wythnos, dywedir wrth dros 100 o bobl fod ganddyn nhw MS. Mae bron i dair gwaith cymaint o fenywod na dynion yn cael MS. Nid ydym eto yn gwybod pam.



Yn y DU mae pobl yn fwyaf tebygol o gael gwybod ganddynt MS yn eu tridegau, pedwardegau a'r pumdegau. Ond yr arwyddion cyntaf o MS yn aml yn dechrau mlynedd yn gynharach. Mae'n beth prin bod plant yn cael MS.

Nid oes unrhyw un yn gwybod yn sicr pam fod MS yn digwydd i rai pobl. Mae beth ydym yn gwybod yn cynyddu drwy'r amser. Yn araf, rydym yn rhoi mwy o ddarnau o'r pysl at ei gilydd.

Mae'n ymddangos fod pethau penodol yn chwarae rhan mewn sbarduno MS. Mae'n debyg fod nifer o bethau wedi'u cyfuno sydd yn arwain ato, fel:

- eich genynnau
- yr amgylchedd
- eich ffordd o fyw

Genynnau

Nid yw MS yn cael ei basio'n uniongyrchol o riant i'w blentyn. Nid oes un gennyn sydd yn achosi MS. Yn wir, gall dros 200 o enynnau effeithio ar eich tebygolrwydd o'i gael. Nid genynnau yn unig sydd yn penderfynu pwy sydd yn cael MS.

Mae gan efeilliaid unwy yr un genynnau. Ond fel arfer, pan fod un yn cael MS, nid yw'r llall yn ei gael. Mae risg uwch o'r efaill hwnnw yn cael MS, ond nid yw'r mwyafrif yn ei gael. Mae hyn yn

dangos fod genynnau yn ffactor, ond nid dyma'r stori gyflawn o bell ffordd.

Os oes gennych berthynas agos ag MS, mae'r siawns o'i gael ychydig yn uwch, ond mae'r risg yn dal i fod yn isel. Mae ymchwilyr wedi dod i fyny gyda ffigyrau ar gyfer y risg o gael MS.

Os oes gennych MS ac eisiau plentyn, dim ond 1 siawns mewn

67 sydd ohoni / ohono'n ei gael hefyd.

Yn 2014 darganfyddwyd gan astudiaeth fawr iawn fod MS hyd yn oed yn llai tebygol o gael ei basio ymlaen nag y mae'r ffigyrau hyn yn eu hawgrymu. Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar genynnau yn ffeithlen yr MS Society 'Genes and MS'.

Y Risg o MS yn eich bywyd Os oes gennych	
riant gydag MS	1.5% o siawns (1 o bob 67)
frawd neu chwaer gydag MS	2.7% o siawns (1 o bob 37)
blentyn gydag MS	2.1% o siawns (1 o bob 48)
efaill unwy gydag MS	18% o siawns (1 o bob pump)
Mae'r risg tua 1% pe bai modryb, ewythr, cefnder, nai neu nith ag MS.	

Amgylchedd

Mae pethau yn y byd o'ch cwmpas sydd yn gallu effeithio ar eich risg o gael MS, fel:

- rhai heintiau
- heulwen a fitamin D



Heintiau

Mae tystiolaeth gynyddol fod rhai feirysau, ac efallai bacteria, yn gallu helpu i sbarduno MS, yn enwedig feirws Epstein Barr. Dyma'r feirws sydd yn achosi twymyn y chwarennau. Nid yw hyn yn golygu y byddwch yn cael MS os ydych wedi cael twymyn y chwarennau. Mae'r mwyafrif ohonom wedi cael y feirws hwn ond ychydig iawn ohonom sydd yn cael MS.

Nid ydym yn deall y cysylltiad yn gyflawn ond gall heintiau weithio gyda'i gilydd gyda phethau eraill i sbarduno MS.

Fitamin D

Flynnyddoedd yn ôl sylwyd fod mwy o bobl yn cael MS wrth fynd yn bellach i ffwrdd o wledydd twym sydd yn agos at y cyhydedd sydd yn cael llawer o haul. Mae hyn yn wir heb ystyried eich cefndir ethnig. Dechreuodd ymchwilwyr edrych ar ddiffyg fitamin D, 'fitamin yr heulwen', fel achos posibl o MS.

Mae mwy a mwy o astudiaethau yn awgrymu cysylltiad rhwng MS a fitamin D. Mae'r risg yn ymddangos yn uwch os ydych yn isel yn y fitamin hwn cyn dod yn oedolyn.

Mae llawer ohonom mewn gwledydd llai heulog fel y DU yn isel mewn fitamin D, yn enwedig pan nad yw'n haf.

Rydym yn cael rhwyfaint o fitamin D o fwyd (pysgod olewog, wyau, menynd a grawnfwydydd gyda fitamin D ychwanegol er enghraifft). Ond mae'r mwyafrif ohono yn dod o heulwen. Mae ein croen yn cynhyrchu'r fitamin hwn pan fod yr haul yn tywynnu arnom.

O fewn y DU, mae cyfraddau uwch o MS yn yr Alban a Gogledd Iwerddon. Efallai bod hyn oherwydd fod pobl yn y gogledd hyd yn oed yn fwy tebygol o fod yn isel mewn fitamin D.

Dyma resymau posibl eraill am beidio cael digon o'r fitamin hwn:

- mae gennych genynnau sydd yn ei wneud yn anoddach i'ch

corff wneud fitamin D

- rydych yn fenyw feichiog
- mae croen tywyll gennych (mae hyn yn ei wneud yn anoddach i'ch corff wneud fitamin D)

Mae canllawiau yn dweud y dylai pobl ym Mhrydain feddwl am gymryd fitamin D ychwanegol, yn enwedig o fis Medi i Ebrill. Ond mae'r cyngor hwn yn sôn am gadw eich esgyrn yn iach. Nid oes eto unrhyw dystiolaeth fod fitamin D ychwanegol yn eich diogelu rhag gael MS. Mae ymchwilwyr yn edrych ar hyn.

Os oes gennych MS yn barod, mae astudiaethau wedi darganfod cysylltiad rhwng lefelau o fitamin D a pha mor wael yw MS pobl. Mae llawer o bobl gydag MS yn cymryd fitamin D ychwanegol. Nid oes unrhyw dystiolaeth gadarn fod hyn yn arafu MS nag yn helpu gyda symptomau ond mae astudiaethau yn cael eu gwneud ar hyn hefyd.

Os hoffech chi wybod os ydych yn isel mewn fitamin D, gall eich meddyg teulu neu arbenigydd MS wirio eich lefelau gyda phrawf gwaed. Os ydy'ch lefelau yn isel, chwiliwch am gyngor meddygol am ffyrdd o'u cynyddu. Ond gall gymryd gormod ohono fod yn niweidiol.

Cewch ddarllen rhagor am MS a beth rydych yn ei fwyta, gan gynnwys fitamin D, yn ein llyfryn 'Diet and Nutrition'. Edrychwch ar dudalennau ein gwefan ar fitamin D hefyd.

Ffordd o fyw

Mae dau ffactor o ran ffordd o fyw wedi cael eu cysylltu ag MS:

- ysmegu
- gorbwysedd (**gordew**)

Ysmegu

Mae astudiaethau yn dangos eich bod yn fwy tebygol o gael MS os ydych yn ysmegu. Gall y cemegolion mewn mwg sigaret effeithio ar eich system imiwnedd, gan helpu i ddechrau MS. Mae ysmegu goddefol – anadlu mwg

pobl eraill – hefyd yn gysylltiedig â risg uwch o gael MS.

Mae astudiaethau yn dangos y gall rhoi'r gorau i ysmegu arafu pa mor gyflym ydych yn symud o gael MS atglafychol i MS eilaidd sy'n gwaethygu. Cewch ddarllen rhagor am y mathau gwahanol o MS ar dudalen 25.

Os ydych chi eisiau rhoi'r gorau i ysmegu, gall eich meddyg teulu awgrymu pethau i'ch helpu. Mae gan y wefan hon syniadau a chefnogaeth o gwm nicotin a phatsys i e-sigarets

www.nhs.uk/smokefree

Gorbwysedd

Mae astudiaethau wedi darganfod bod gorbwysedd eithafol (gordew), yn enwedig pan yn blentyn neu yn oedolyn ifanc, yn gysylltiedig ag MS. Gall hyn fod oherwydd bod gorbwysedd yn:

- eich gwneud yn isel mewn fitamin D
- gwneud eich system imiwnedd yn orweithredol ac achosi llid yn eich corff
- gall fod rhesymau eraill nad

ydym yn eu deall eto

Wrth gwrs, nid yw pawb sydd yn ordew yn cael MS ac nid yw pawb sydd ag MS yn neu arfer bod yn ordew. Ond os ydy'r risg o gael MS yn pwysu ar eich meddwl, gan fod y cyflwr gan berthynas agos er enghraifft, mae eich pwysau yn ffactor risg y gallech ei newid.

Nid bai unrhyw un yw MS

Gall clywed am bethau sydd yn gallu achosi MS wneud i chi ofyn: 'A fyddwn i wedi gallu gwneud rhwybeth i'w osgoi?' Yr ateb yw na, gan fod neb yn gwybod yn sicr pa bethau sydd yn dod at ei gilydd i achosi MS ymhob person. Ac yn y gorffennol, roedd pawb yn gwybod llai o lawer am achosion posib MS. Felly nid oeddech mewn safle i wneud unrhyw beth i'w atal.

Beth yw'r symptomau?

Mae MS yn niweidio'r nerfau mewn gwahanol rannau o'ch ymennydd a llinyn y cefn. Bydd lleoliad y niwed hwn yn effeithio ar ba ran o'ch corff sydd yn cael symptomau.

Gall eich symptomau fod yn anodd i'w rhagweld. Gallent newid o ddydd i ddydd, neu hyd yn oed o awr i awr. Gallent barhau am ddiwrnodau, wythnosau neu fisoddd. Yn dibynnu ar y math o MS, gall y symptomau hyn barhau, leihau neu ddiflannu yn gyfan gwbl.

Yn ôl rhai pobl, gall fod yn rhy dwym, yn flinedig, dan straen neu wneud gormod waethygu symptomau neu ddechrau **atglafychiad** (gwaethygiad o'ch symptomau MS). Mae gan bawb eu symptomau eu hunain, ac ni fyddent yr un peth â rhai pobl eraill. Hefyd, mae sut mae MS yn datblygu dros amser yn unigryw i bob person.

Y mathau o symptomau MS

Nid oes unrhyw un yn debygol o gael symptomau MS i gyd. Ond dyma'r rhai mwyaf cyffredin.

- 'Gorflinder'. Nid yw'r teimlad hwn o fod yn orflinedig fel blinder normal. Gallai wneud i dasgau (hyd yn oed meddwl) yn anodd iawn neu'n amhosib
- Teimladau od. Gallech gael diffyg teimlad neu dinglo yn eich breichiau, coesau, dwylo neu draed
- Problemau â'ch llygaid. Gall eich golwg fod yn aneglir, neu gallech weld dwbl. Weithiau, gall fod cyfnodau ble nad ydych yn gallu gweld drwy un neu'r ddau o'ch llygaid
- Teimlo'n benysgafn a chael problemau cydbwysedd
- Poen
- Problemau cerdded
- Problemau siarad neu lyncu
- Stiffwrwydd cyhyrau a gwingiadau (symudiadau

sydyn nad ydych yn gallu eu rheoli)

- Y bledren neu goluddyn ddim yn gweithio'n iawn
- Ysgwyd yn eich breichiau neu goesau (o'r enw 'tremor').
- Anghofio pethau ac anawsterau gyda'ch meddwl
- Problemau rhywiol
- Problemau emosiynol. Gall deimlo'n isel neu grïo llawer fod yn ymateb normal i gael y newyddion bod gennych MS, ond gallai fod yn un o'r ffyrdd y mae MS yn effeithio ar eich ymennydd hefyd

Mae gan yr MS Society wybodaeth ar symptomau MS i gyd. Maent ar gael ar:
mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications

Symptomau nad ydych yn gallu eu gweld

Os ydy pobl yn gweld bod gan rywun symptom o MS, gallent ddeall a chynnig cymorth. Ond mae rhai symptomau yn anweledig.

Mae pethau nad ydynt yn amlwg yn cynnwys poen, problemau y bledren a'r coluddyn, gorflinder a phroblemau cydbwysedd, cof neu feddwl. Nid yw'n hawdd egluro'r rhain i bobl.

Pan fod gennych MS gallai fod yn rhwystredig os ydy rhywun yn dweud 'rydych yn edrych mor dda'. Gallai deimlo fel bod eich symptomau go iawn ond anweledig yn cael eu hanwybyddu. Gall hyn fod yn broblem hyd yn oed yn fwy yn y gwaith.

“Rydw i'n rheoli fy amser yn ofalus oherwydd gorflinder ond weithiau dwi'n cael diwrnod ble mae popeth yn iawn heb anawsterau o gwbl. Mae'r diwrnodau hynny yn werthfawr iawn a dwi'n ddiolchgar amdanynt. Mae pobl heb MS yn cymryd pethau fel 'na yn ganiataol!”

Ellie

Os nad oes gennych MS, cadwch y symptomau anweledig hyn mewn golwg. Er enghraifft, efallai nad yw rhywun yn frwd i wneud rhywbeth gan fod eu MS yn eu gwneud i deimlo'n orflinedig. Nid yw hyn yn golygu eu bod yn ddiog nag yn anfodlon.

Beth y gellir ei wneud am symptomau?

Os ydy'ch MS yn cael **atglafychiadau**, mae triniaeth gynnar gyda **therapi addasu clefydau (DMT)** yn gallu gwneud gwahaniaeth fawr. Gall hyn

olygu eich bod yn cael llai o atglafychiadau ac yn gweld arafiad mewn cyflymder gwaethygu eich symptomau neu anabledd. Gall hyn olygu bod llai o symptomau gennych i'w delio â nhw. Ond pan fod symptomau yn digwydd mae llawer o ffyrdd o'u rheoli. Trowch at dudalen 30 i ddysgu rhagor.



Sut y caiff MS ei ddiagnosio?

Nid yw diagnosio MS yn hawdd. Gall symptomau gael eu drysu gyda phroblemau mwy cyffredin. Rhaid i feddygon ystyried y rhain gyntaf, cyn iddynt edrych am arwyddion o MS. Gallai gymryd amser hir o'r adeg pan ydych yn sylwi bod rhywbeth o'i le yn gyntaf, i'r adeg pan ydych yn cael y newyddion swyddogol fod MS gennych.

Nid oes prawf syml, fel prawf gwaed, ar gyfer MS. Dim ond niwrolegydd sydd yn gallu ei ddiagnosio, nid eich meddyg teulu. Os ydy'ch meddyg teulu yn meddwl mai MS sydd o bosib yn achosi eich symptomau byddent yn eich anfon at niwrolegydd ar gyfer profion.

Cewch ddysgu rhagor yn ein ffeithlen 'Have I got MS? And why is it taking so long to find out?'

Gweld y niwrolegydd

Pan ydych yn gweld niwrolegydd, gall fod angen nifer o brofion dros nifer o fisoedd cyn i chi gael diagnosis pendant. Gall hyn fod yn amser rhwystredig iawn. Defnyddir pedwar math o brawf i ddiagnosio MS:

- Archwiliad niwrolegol
- Sganiau MRI
- Profion 'evoked potentials'
- Pigiad meingefnol

Beth ydy'r profion yn chwilio amdano?

Mae niwrolegydd yn chwilio am arwyddion o faint o niwed sydd wedi ei wneud i'ch **system nerfol ganolog**. Mae angen iddynt wybod fod niwed wedi digwydd ar adegau gwahanol ac mewn o leiaf dau ran gwahanol o'ch ymennydd neu linyr y cefn. Yn y mwyafrif o achosion, defnyddir **sganiau MRI** i helpu i ddangos hyn.

Archwiliad niwrolegol

Bydd niwrolegydd yn gofyn am eich 'hanes', hynny yw eich problemau iechyd a symptomau, yn awr ac yn y gorffennol. Bydd archwiliad corfforol yn gwirio eich symudiadau, eich symud atgyrchol, a'r synhwyrau megis eich golwg. Hyd yn oed os ydy niwrolegydd yn amau MS mae angen profion eraill i sicrhau hyn.

MRI (delweddu atseiniol magnetig)

Mae peiriant o'r enw sganiwr **MRI** yn cymryd lluniau o'ch ymennydd a llinyn y cefn. Rydych yn gorwedd ar wely sydd yn llithro i'r sganiwr ac yn aros yna am unrhyw beth rhwng ychydig o funudau i hyd at awr.

Gan ddefnyddio meysydd magnetig a thonnau radio mae'n adeiladu llun o du fewn eich ymennydd neu llinyn y cefn. Ar y sgan, gall arbenigwr MS weld unrhyw **lid** a niwed a achoswyd gan eich MS. Gelwir yr ardaloedd hyn o niwed yn **friwiau** neu **blaciau**. Nid yw cael sgan yn achosi unrhyw boen o gwbl ond

gallai fod ychydig yn swnllyd a theimlo braidd yn glawstroffobig.

Sganiau MRI yw'r ffordd mwyaf cywir o ddiagnosio MS. Mae dros 90% o bobl yn cael eu MS wedi ei gadarnhau yn y modd hwn.

Pigiad meingefnol

Yn ystod pigiad meingefnol (neu 'spinal tap') rhoddir nodwydd yng ngwaelod eich cefn, i'r gwagle o amgylch llinyn y cefn. Mae ychydig bach o hylif yn cael ei gymryd allan a'i wirio am arwyddion bod eich system imiwnedd wedi bod yn weithredol yn eich ymennydd a llinyn y cefn (nid yw hyn yn digwydd os oes gennych MS). Mae'r arwyddion hyn, sydd yn gallu cynnwys '**gwrthgyrff**', yn dangos eich bod yn debygol iawn o gael MS.

Rydych yn cael rhywbeth i atal poen y nodwydd. Ond gallai fod yn anghyfforddus a gallai rhoi pen tost i chi. Nawr bod gennym sganiau MRI, ni ddefnyddir pigiadau meingefnol mor aml.

Prawf ‘Evoked potentials’

Mae’r prawf hwn yn mesur pa mor gyflym y mae negeseuon yn teithio rhwng yr ymennydd, y llygaid, clustiau a chroen. Os ydy MS wedi niweidio’r myelin o amgylch eich nerfau yn rhannau hyn o’r corff, bydd eich ymatebion yn arafach.

I fesur eich llygaid, dangosir patrymau i chi ar sgrîn. Mae electrodau yn mesur sut y mae eich ymennydd yn ymateb i beth rydych yn ei weld. I brofi eich clustiau, byddwch yn gwrando ar gliciau drwy glustffonau. Mewn prawf arall rydych yn cael siociau bach ar eich croen (mae’n teimlo fel ‘pinnau bach’), a chaiff ymatebion eich cyhyrau eu mesur.

Pan ydych yn cael y newyddion bod gennych MS

Gall ddarganfod bod gennych MS arwain at deimladau cryf. Mae’n naturiol i deimlo’n ofnus, wedi drysu, yn drist neu yn bryderus iawn. Ond mae’n bosib y byddwch yn teimlo rhyddhad. Efallai ‘roeddech yn ofni bod gennych ryw beth marwol fel tiwmor yn yr

ymennydd. O’r diwedd rydych yn gwybod beth sydd yn bod ac nad ydych yn dychmygu pethau. A gallwch gymryd camau i ofalu amdanoch chi eich hun a meddwl am driniaeth.

Beth bynnag yw’r ymateb, mae cymorth ar gael gan yr MS Society. Mae Llinell gymorth ar gael, gwybodaeth brintiedig ac arlein, grwpiau lleol a’r fforwm ar y wefan.

- Llinell gymorth: **0808 800 8000** (Dydd Llun – Dydd Gwener. Ar gau ar wyliau’r banc).
- Cewch ddod o hyd i’ch grŵp agosaf, canolfan MS neu arbenigwr ar **www.mssociety.org.uk/near-me**
- Siaradwch â phobl sydd ag MS ar ein fforwm ar **www.mssociety.org.uk/forum**

Gall dau lyfryn gennym fod yn ddefnyddiol i bobl sydd wedi darganfod yn ddiweddar bod MS ganddynt: ‘Newydd eich Diagnosio’ a ‘Living with the Effects of MS’.

“Teimlais ryddhad pan
ges i’r newyddion. Fel
pwysau mawr bant o
f’ysgwyddau. Doedd
dim wedi newid o fewn

yr eiliadau hynny. Felly
es i ar fy ngwyliau gan
benderfynu i daflu fy
hun mewn i ddysgu am y
cyflwr pan ddes i adref”

Eleanor



Y gwahanol fathau o MS

Mae MS pawb yn wahanol. Wedi dweud hynny, gallwn roi MS mewn i ddau fath eang.

Mae gan y mwyafrif o bobl MS sydd yn **atglafychu**, gyda **llid** yn yr ymennydd neu linyn y cefn. Gelwir hyn yn 'MS atglafychol'. Mae cyffuriau sydd yn gallu helpu gyda hyn.

Mae gan nifer llai o bobl MS sydd yn gwaethygu'n raddol dros amser heb atglafychiadau na llid. 'MS cynyddol' yw hyn ac mae'n anoddach o lawer i ddod o hyd i driniaethau sydd yn helpu'r math hwn.

Gellir rhannu MS yn bellach i'r mathau hyn:

- MS atglafychol ysbeidiol
- MS sy'n gwaethygu'n raddol o'r dechrau'n deg heb unrhyw wella o gwbl
- MS eilaidd sy'n gwaethygu

Weithiau nid yw'r llinellau rhwng y gwahanol fathau yn glir, hyd yn oed i arbenigwyr MS.

Y gwahaniaeth fawr rhynddynt yw os ydych yn cael 'atglafychiadau'.

Atglafychiadau

Mae'r mwyafrif o bobl sydd yn cael eu diagnosio gydag MS yn cael atglafychiadau i ddechrau. Mae atglafychiad yn golygu, ar ôl cyfnod o sefydlogrwydd gyda'ch MS, mae eich system imiwnedd yn ymosod ar eich nerfau. Mae hyn yn achosi **llid** i'r orchudd myelin o'u cwmipas. Mae'r niwed hwn yn atal signalau rhag deithio ar hyd y nerfau fel y dylent, ac yn achosi symptomau MS.

Am ddyddiau, wythnosau neu fisoedd gall y symptomau a oedd gennych eisoes waethygu neu gall rhai newydd ymddangos. Mae eich corff yn gwneud ei orau glas i drwsio'r niwed i'r myelin. Yna gall symptomau wella neu ddiflannu yn gyfan gwbl. Gelwir y gwelliant hwn yn 'atglafychiad'.

Efallai y bydd rhai symptomau yn dal i fod gennych, neu anabledd neu niwed i'r nerfau. Wrth i amser fynd heibio, mae'n anoddach i'ch corff drwsio'r niwed ar ôl pob atglafychiad.

Roedd meddygon yn arfer credu nad oedd MS yn achosi unrhyw niwed yn ystod atglafychiad. Ond rydym erbyn yn yn gwybod y gall MS wneud niwed i'ch nerfau hyd yn oed pan nad ydych yn cael atglafychiad.

Pam fod atglafychiadau yn bwysig?

Os ydy'ch MS yn cael atglafychiadau mae'n golygu fod **llid** yn digwydd yn eich ymennydd a llinyn y cefn. Gall y triniaethau MS sydd gennym ar hyn o bryd wneud gwahaniaeth i'r llid a'r atglafychiadau sydd yn digwydd o ganlyniad.

Mae'r triniaethau hyn yn cynnwys **therapiau addasu clefydau (DMTs)**. Gall cymryd un o'r rhain olygu llai o symptomau ac atglafychiadau llai difrifol, a gall hyn arafu gwaethgiad eich anabledd neu symptomau.

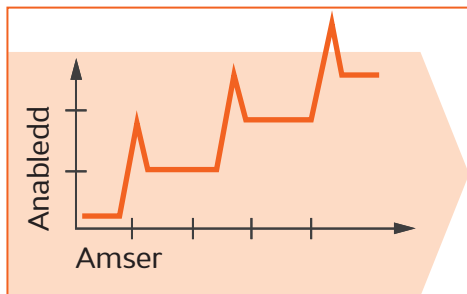
Mae MS heb atglafychiadau yn anoddach o lawer i'w drin. Tan yn ddiweddar iawn nid oedd unrhyw gyffur ar gyfer y math hon o MS (MS cynyddol). Mae hyn yn newid, ac mae disgwyl i un fod ar gael yn fuan a fydd yn gallu helpu gyda rhai agweddau o MS cynyddol.

Cewch ddarganfod rhagor am drin MS ar dudalen 29.

MS atglafychol ysbeidiol

Gyda'r math hwn o MS mae gennych batrwm o atglafychiadau (symptomau yn gwaethgu) sydd yn cael ei ddilyn gan wellhad ('ysbaid'). Nid yw eich anabledd neu symptomau yn gwaethgu rhwng atglafychiadau ond ar ôl pob atglafychiad gallent fod yn waeth nag o'r blaen.

Wrth i amser fynd heibio, mae'n anoddach i'ch corff drwsio'r niwed a achosir gan bob atglafychiad. Felly mae eich anabledd neu symptomau yn debygol o waethgu, yn enwedig os nad ydych yn dechrau triniaeth.



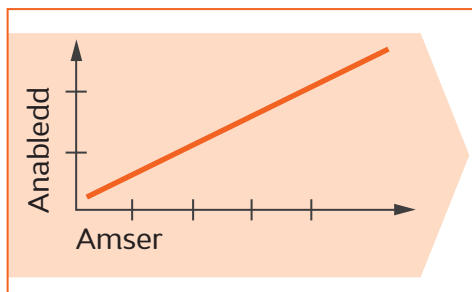
Mae tua 85% o'r bobl a ddiagnosisir gydag MS yn cael y math hwn o MS i ddechrau. Yn bennaf yn cael diagnosis pan frydd pobl yn eu hugeiniau i pumdegau. Mae menywod yn ei gael yn fwy na dynion am resymau nad ydym eto yn eu deall. Erbyn hyn mae tua dwys o **therapiau addasu clefydau (DMTs)** sydd yn gallu helpu gydag MS atglafychol.

Darllenwch ragor yn ein llyfryn 'Understanding relapsing remitting MS'.

MS sy'n gwaethygu'n raddol o'r dechrau'n deg heb unrhyw gyfnodau o wella o gwbl

O'r dechrau, gydag MS cynyddol nid oes unrhyw atglafychiadau fel arfer. Mae hyn oherwydd fod llai o lid gyda'r math hon o MS. Yn lle, mae'n ymosod ar y nerfau

yn uniongyrchol, gan achosi i anabledd neu symptomau adeiladu i fyny yn araf fel arfer.



Mae gan tua 10-15% o bobl gydag MS y math hwn. Mae dynion yr un mor debygol â menywod i'w gael.

Mae pobl yn tueddu i gael eu diagnosio yn eu 40au neu hŷn. Gan fod y DMTs sydd gennym ar hyn o bryd yn lleihau llid, nid ydynt yn gweithio yn erbyn MS cynyddol.

I nifer fach o bobl (tua un o bob 20) mae eu MS yn gwaethygu'n raddol ond maent yn cael atglafychiadau ar ben hynny. Enw hyn yw **MS cynyddol atglafychol**. Gall triniaethau helpu gyda'r llid sydd yn rhan o atglafychiadau'r math hwn ond nid gyda'r rhan gynyddol.

Am ragor o wybodaeth ar MS cynyddol cynradd darlennwch ein llyfryn 'Understanding progressive MS'.

MS eilaidd sy'n gwaethygu

Mae person dim ond yn cael yr MS hwn os ydynt yn barod wedi cael MS atglafychol ysbeidiol. Nid yw eich corff yn gallu trwsio'r myelin rhagor, felly mae'r patrwm o atglafychiadau a ddilynir gan welliant yn dod i ben. Mae llid ac atglafychiadau fel arfer yn dod i ben neu yn digwydd yn llai aml.

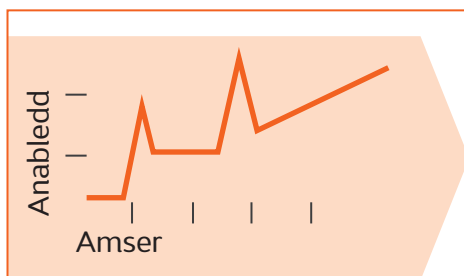
Yn lle, mae eich MS yn niweidio'r nerfau eu hunain yn uniongyrchol. Rhwng eich atglafychiadau roedd eich anabledd neu symptomau yn sefydlog o'r blaen. Nawr mae'n gwaethygu'n raddol. Yn y gorffennol, roedd fel arfer yn cymryd tua 20 blynedd i MS atglafychol newid i MS eilaidd sy'n gwaethygu. Diolch i DMTs mae hyn yn newid:

- mae llai o bobl yn debygol o gael MS eilaidd sy'n gwaethygu
- i'r rheiny sydd yn ei gael bydd

hyn yn cymryd rhagor o amser i ddigwydd

Nid yw'n rhwydd bob amser i feddygon wybod pan fod eich MS yn troi yn eilaidd sy'n gwaethygu. Os ydy'ch anabledd neu symptomau yn gwaethygu'n raddol dros o leiaf chwe mis, yna mae'n debyg fod eich MS atglafychol wedi troi yn eilaidd sy'n gwaethygu.

Nid yw MS unrhyw un yn dechrau allan fel MS eilaidd sy'n gwaethygu. Gallech gael diagnosis heb fynd drwy'r broses o gael diagnosis o MS atglafychol yn gyntaf. Mae hyn yn digwydd os oedd symptomau MS atglafychol gennych yn gynharach a gafodd eu hanwybyddu neu eu camddiagnosisio.



Darlennwch ragor ar MS eilaidd sy'n gwaethygu yn 'Understanding progressive MS'.

MS 'Anfalaen'?

Mae rhai pobl yn cael y newyddion bod ganddynt 'MS anfalaen'. Mae 'anfalaen' fel arfer yn golygu nad yw'n achosi niwed. Gall symptomau fod yn annifrifol heb lawer neu heb unrhyw atglafychiadau. Gall hyd at 30% o bobl gydag MS ffio'r disgrifiad hwn.

Gall galw MS yn 'anfalaen' fod yn gamarweiniol. Nid yw'n golygu nad yw eich MS yn effeithio arnoch. Efallai nad ydych yn cael llawer o atglafychiadau neu lawer o anabledd neu symptomau ond gallech fod yn dioddef o orflinder neu broblemau gyda'ch meddwl neu'ch cof.

Gallwn weld o sganiau MRI hyd yn oed pan fod MS yn ymddangos yn annifrifol, nid yw'n golygu nad yw'n weithredol rhagor. Gallai fod yn dal i wneud niwed i'ch ymennydd a llinyn y cefn, hyd yn oed pan nad ydych yn cael atglafychiadau. Yn wir, nid yw'r

mwyafrif o niwed a achosir gan MS yn cael ei sylwi, a'r unig ffordd i'w weld yw ar sganiau.

Gall MS 'anfalaen' droi'n fwy gweithredol yn sydyn. Rydych ddim ond yn gwybod os yw eich MS yn anfalaen go iawn os ydych yn gallu edrych yn ôl ar ôl rhyw 15 blynedd a gweld nad yw MS wedi achosi llawer o broblemau i chi.

“Ni fydd yr afiechyd yn fy niffinio yn fwy na lliw fy ngwallt. Dwi eisiau cael fy nisgrifio fel gŵr, tad, person clyfar, doniol, gwybodus a charedig. Dyna i gyd.”

Martin

Trin MS

Nid oes unrhyw wellhad eto i MS ond gellir ei drin mewn gwahanol ffyrdd. Mae llawer o driniaethau ar gyfer y symptomau amrywiol o MS. Mae'r rhain yn cynnwys moddion, ffisiotherapi a therapïau amgen.

Arafu MS a lleihau atglafychiadau

Y gwahaniaeth fwyaf hir-dymor y mae pobl yn gallu gwneud i'w MS yw cymryd **therapi addasu clefydau (DMT)**. Maent yn cael eu galw yn 'addasu clefydau' gan eu bod yn newid cwrs yr MS, ac nid yn taclo symptomau yn unig.

Gallent:

- arafu cyflymder gwaethygu eich anabledd neu symptomau
- leihau'r nifer o atglafychiadau rydych yn eu cael ac yn eu gwneud yn llai difrifol

I rai pobl, gall y cyffuriau hyn weithio mor dda fel nad oes unrhyw arwyddion fod eu MS yn dal i fod yn weithredol.

Mae'r DMTs sydd gennym ar hyn o bryd yn gweithio yn unig yn erbyn MS sydd yn atglafychu. Yn hapus, y gobaith yw y bydd cyffur sydd hefyd yn gweithio ar gyfer MS sy'n gwaethygu, o'r enw ocrelizumab, ar gael yn 2019.

Am ragor ar DMTs gweler ein llyfryn 'Disease modifying therapies (DMTs) for MS' ac mae'r ffeithlenni ar gyfer pob cyffur ar **gael ar www.mssociety.org.uk/dmts**

Trin atglafychiadau

Ni fydd angen triniaeth arbennig ar rai atglafychiadau llai difrifol (dylech chi barhau i gymryd eich DMT os ydych yn cymryd un yn barod).

Gallech gyflymu pa mor gyflym ydych yn gwella o atglafychiadau mwy difrifol gyda chwrs byr o steroidau. Mae'r rhain yn cael eu cymryd fel tabled neu drwy 'drip' sydd yn mynd i wythïen. Nid yw pa un a yw atglafychiad yn cael ei drin ai peidio yn gwneud unrhyw wahaniaeth i faint o anabledd a fydd yn ganlyniad i chi. Gall adsefydlu ar ôl atglafychiad eich helpu i deimlo'n well. Mae hyn yn cynnwys ffisiotherapi, therapi galwedigaethol, cyngor ar beth rydych yn ei fwyta a chymorth yn y gwaith ac yn eich cartref.

Mae rhagor o wybodaeth ar hyn i gyd yn ein llyfryn 'Managing a relapse'

“Roedd newid mawr arall yn fy mywyd rhai misoedd ar ôl y diagnosis. Wnes i gwrdd â fy ngŵr ac er y cafodd y brêcs eu rhoi ar rai agweddau o fy mywyd, mewn agweddau eraill roeddwn yn gwneud y

pethau ‘roeddwn wedi gobeithio amdanynt erioed.’
Rachel

Rheoli symptomau

Mae llawer o gyffuriau a therapïau ar gyfer delio â symptomau MS. Efallai na fyddent yn gallu cael gwared â symptom yn gyfan gwbl ond gallent eu gwneud yn haws i fyw gyda nhw.

Gall ffisiotherapi helpu gydag anhyblygrwydd cyhyrau. Gall therapi galwedigaethol helpu gyda rhywbeth fel cryndod (crynu nad ydych yn gallu ei reoli). Gall y therapi hwn olygu gwneud addasiadau yn y cartref neu yn y gwaith a dod o hyd i ddatrysiadau neu dechnegau ymarferol ar gyfer symptomau penodol.

Mae rhai pobl ag MS yn defnyddio therapïau amgen. Mae tyllino, adweitheg, ioga, aciwbigo a t'ai chi yn enghreifftiau o'r rhain. I lawer o'r mathau hyn o driniaethau, nid oes llawer o dystioaleth sydd yn dangos eu bod yn cael effaith.

Mae rhai pobl yn dweud y gallent helpu gyda symptomau neu eu gwneud i deimlo'n well yn gyffredinol.

Mae ein llyfryn 'Complementary and alternative medicines' yn sôn am y therapïau hyn yn fanwl. Gweler ein llyfryn ar 'Moving more with MS', hefyd.

Straen

Mae llawer o bobl ag MS yn dweud bod straen yn effeithio ar sut y maent yn teimlo ac yn gwneud eu MS yn waeth. Gall leihau eich lefelau o straen bendant wella eich iechyd yn gyffredinol a sut ydych yn teimlo. Mae rhai astudiaethau yn dangos cysylltiad rhwng MS a straen ond nid yw rhai eraill. Mae rhai yn dangos fod straen dros gyfnod hir o amser yn gallu sbarduno atglafychiad.

Mae gan wefan yr MS Society dudalen ar straen, gorbryder a sut i'w rheoli yn well.

Beth rydych yn ei fwyta

Mae deiet iachus a chytbwys yn dda i ni i gyd. Mae bwyta'n iach yn

bwysicach fyth os oes angen i chi ymdopi â chyflwr hir-dymor fel MS.

Mae llawer o bobl ag MS yn ofalus o ran beth maent yn ei fwyta. Maent yn gobeithio y bydd hyn yn gwneud gwahaniaeth i'w MS, eu symptomau a'r nifer o atglafychiadau y maent yn eu cael. Mae rhai yn dilyn 'deiet MS' arbennig, ond ychydig iawn o dystiolaeth sydd bod y rhain yn cael unrhyw effaith.

Mae 'Diet and nutrition' yn lyfryn sydd yn edrych ar fwyd, coginio ac MS, gan gynnwys fitaminau, a 'deiet MS' arbennig y gallwch glywed amdanynt.

Ymarfer corff

Mae aros yn gorfforol fywiog yn fanteisiol iawn os oes gennych MS. Nid yw hyn yn golygu gwneud chwaraeon os nad ydych yn teimlo fod hynny'n iawn i chi. Gallai olygu unrhyw weithgaredd sydd yn briodol i chi fel garddio, cerdded neu ymarfer corff yn y cartref.



Mae ymarfer corff rheolaidd yn helpu gyda rhai symptomau o MS fel gorflinder, problemau'r bledren a'r coluddyn ac anystwythder neu wingiadau cyhyrau. Gallai fod yn help i'ch cadw'n symudol os oes rhywfaint o anabledd gennych,

gan gryfhau eich cyhyrau neu wella'ch ystum. Gallai wella'ch hwyliau a chadw eich cof a'ch meddwl yn dda. Mae hyn yn bwysig gan fod MS yn gallu effeithio ar y rhain i gyd.

Mae gwybodaeth a sïon sicr ar ein DVD 'MS and exercise', ein llyfryn 'Moving more with MS' a'r tudalennau 'ymarfer corff' ar ein gwefan.

Pwy sydd yn gallu helpu gyda symptomau?

Mae llawer o wahanol arbenigwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu helpu. Mae'r rhain yn cynnwys therapyddion iaith a lleferydd, cynghorwyr ymataliaeth (ar gyfer problemau â'r bledren neu'r coluddyn),

ffisiotherapyddion, seicolegwyr, a therapyddion galwedigaethol.

Dyma rai yn unig o'r llyfrynnau sydd gennym ar drin symptomau: 'Move more with MS', 'Speech difficulties', 'Fatigue', 'Muscle spasms and stiffness', 'Managing bladder problems' a 'Managing the bowel in MS'. Mae manylion arnynt i gyd ar ein gwefan ac ar y llinell gymorth. Gweler:

www.mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications

Beichiogrwydd ac MS

Mae MS yn aml yn effeithio ar fenywod ar adeg pan maent yn meddwl am gael plant. Mae hyn dal yn bosibl i chi. Nid yw MS yn golygu ei fod yn anoddach i feichiogi. Rydych hefyd yn llai tebygol o gael atglafychiadau pan ydych yn feichiog. Ond rydych yn fwy tebygol o gael un ar ôl genedigaeth os nad ydych yn cymryd DMT. Yn yr hir dymor nid yw beichiogrwydd yn gwneud MS yn waeth.

Os ydych yn beichiogi, nid yw'n golygu bob amser bod angen i chi roi'r gorau i gymryd eich cyffuriau MS. Ni ddylech gymryd rhai DMTs yn ystod beichiogrwydd ond mae rhai yn iawn i'w cymryd. Dywedwch wrth eich arbenigwr MS os ydych yn ystyried dechrau teulu a byddent yn eich cynghori.

Darllenwch ragor yn ein llyfryn 'Women's health' ac yn ein ffeithlenni ar bob DMT.

Sut y gall yr MS Society eich helpu?

Rydym yn rhoi cymorth i filoedd o bobl gydag MS a'u teuluoedd, gofalmwyr a ffrindiau. Mae gennym grwpiau lleol ar hyd a lled y wlad sydd yn cynnig cymorth a gwybodaeth. Gweler eich rhai lleol ar www.mssociety.org.uk/near-me

Mae cymorth cyfrinachol a gwybodaeth ar gael ar ein Llinell Cymorth rhadffôn ar 0808 800 8000 neu ebostiwn nhw ar helpline@mssociety.org.uk

Mae ein llyfrynnau a'n ffeithlenni ar bob agwedd o fyw gydag MS ar gael ar

www.mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications

Cewch eu harchebu o'r Llinell Gymorth MS yn ddi-dâl.

Cewch ddod o hyd i lawer o bobl gydag MS neu a effeithir gan MS ar ein fforwm arlein, sydd yn rhan o'n gwefan. Mae adran ar gyfer pobl sydd wedi darganfod yn

ddiweddar bod ganddynt MS.

www.mssociety.org.uk/forum

Ymchwil

Mae ymchwil yn gweld cynnydd mawr yn erbyn MS ac yn gwneud gwahaniaeth anferth i fywydau pobl gydag MS. Mae'r MS Society yn ariannu ymchwil newydd i bam fod MS yn digwydd a thriniaethau i'w atal neu ei arafu. Rydym yn helpu i ddarganfod triniaethau gwell i symptomau hefyd. Rydym hefyd yn datblygu gwasanaethau i wneud bywydau pobl yn well. I ddarganfod beth rydym yn ariannu, y darganfyddiadau gwyddonol diweddaraf a sut y gallwch helpu, gweler www.mssociety.org.uk/research

Cyfranogwch!

Beth am ddod yn aelod o'r MS Society? I ddarganfod rhagor ffoniwch ein Tîm Gofal Cefnogwyr ar **0300 500 8084** neu gweler ein gwefan ar www.mssociety.org.uk

Helpwch ni i godi arian hanfodol

www.mssociety.org.uk/fundraising

Gwirfoddolwch

mssociety.org.uk/volunteering
0300 500 8084

Ymgyrchwch gyda ni, yn lleol a chenedlaethol

campaigns@mssociety.org.uk
0300 500 8084

Ymunwch â Chofrestr MS



Mae prosiect Cofrestr MS y DU yn brosiect unigryw â'r nod o chwyldroi ein

dealltwriaeth o MS a'i effaith ar fywydau pobl ag MS. Mae llawer o bethau rydym yn eu gwybod am MS, ond cymaint yn fwy y mae pobl gydag MS yn unig yn gallu dweud wrthym. Faint o bobl sydd yn byw gyda phob math o MS? Sut mae'n effeithio arnynt? Pa wasanaethau sydd angen fwyaf?

Dyma ble mae Cofrestr MS y DU yn ddefnyddiol. Mae'r gwaith

chwyldroadol hwn yn cyfuno data clinigol a GIG gyda phrofiadau llaw cyntaf pobl gydag MS, i adeiladu darlun o sut mae bywyd gydag MS. Gall wybod hyn drawsnewid datblygiad a chyflenwad ymchwil, gofal a gwasanaethau i bobl gydag MS.

Gall unrhyw un dros 18 oed gyda diagnosis sydd wedi'i gadarnhau o MS a chyfeirad ebost ymuno â Chofrestr MS y DU:

www.msregister.org

Geiriau newydd wedi eu hegluro

Gwrthgyrff – mae eich system imiwnedd yn gwneud y rhain i ladd pethau fel feirysau a bacteria sydd yn eich corff. Os oes gwrthgyrff yn cael eu darganfod yn yr hylif o gwmpas llinyn y cefn, mae'n arwydd gryf bod MS gan rywun

System nerfol ganolog – yr ymennydd a llinyn y cefn. Mae nerfau yn cario negeseuon rhwng y ddau sydd yn rheoli sut y mae rhannau o'ch corff yn gweithio

Therapi addasu clefydau (DMT) – cyffuriau sydd yn gallu cael eu defnyddio os oes MS atglafychol gennych. Maent yn lleihau'r nifer o atglafychiadau rydych yn eu cael neu yn eu gwneud yn llai difrifol. Gallent hefyd arafu gwaethygiad eich symptomau neu anabledd. Nid yw'r DMTs sydd ar gael ar hyn o bryd yn gweithio yn erbyn MS sy'n gwaethygu

System imiwnedd – sut y mae eich corff yn eich hamddiffyn rhag

y pethau sydd yn rhoi heintiau neu glefydau i chi (fel feirysau neu facteria). Yn MS mae'r system hon yn mynd yn anghywir ac yn ymosod ar eich system nerfol ganolog

Llid – pan fod eich system imiwnedd yn ymateb i ymosodiad neu niwed mae'n anfon mwy o waed a celloedd imiwnedd i'r ardal sydd wedi'i niweidio, gan ei chwyddo. Pan nad yw llid yr ymennydd a llinyn y cefn yn cael eu thrîn, mae'n dechrau achosi niwed, gan arwain at symptomau MS

Briwiau (a elwir hefyd yn 'placiau') – ardaloedd o niwed a achosir gan MS yn yr ymennydd neu llinyn y cefn. Maent yn arafu neu yn atal y negeseuon sydd yn teithio drwy nerfau, gan effeithio ar eich rheolaeth o rannau o'ch corff. Gellir gweld briwiau ar sganiau MRI

Sganiau MRI – lluniau o du fewn yr ymennydd neu llinyn y cefn gan

‘ddelweddu atseiniol magnetig’. Maent yn dangos ble mae MS yn achosi niwed drwy llid a niwed i’r myelin o amgylch y nerfau

Myelin – gorchudd brasterog sydd yn dioglu rhannau o’ch nerfau. Pan fod MS gennych, ymosodir yn ddamweiniol ar y myelin gan eich system imiwnedd. Mae hyn yn torri ar draws y negeseuon sydd yn teithio ar hyd eich nerfau ac sydd yn rheoli rhannau o’ch corff, gan achosi symptomau MS

Nerfau – bwndeli o ffibrau yw nerfau. Mae signalau yn teithio ar eu hyd o’r ymennydd neu llyn y cefn. Mae’r signalau nerfol hyn yn rheoli sut y mae rhannau o’ch corff yn gweithio ac yn sicrhau bod eich meddwl a’ch cof yn gweithio’n iawn

Gordew – bod yn rhy drwm. Diffinir gan y GIG fel mynegai mas y corff (BMI) o 30 a mwy. Darganfyddwch eich BMI ar

www.nhs.uk/Tools/Pages/Healthyweightcalculator.aspx

Placiau – gweler ‘briwiau’.

Atglafychiad – ymosodiad o’ch MS pan fod symptomau newydd yn ymddangos neu hen symptomau yn gwaethygu. Mae symptomau wedyn yn mynd i ffwrdd, yn llai amlwg neu gallent ddod yn barhaol

Rhagor o wybodaeth

Adnoddau

Mae ein hadnoddau gwybodaeth sydd wedi ennill gwobrwyon yn sôn am bob agwedd o fyw gydag MS.

I archebu ebostiwlch:

shop@mssociety.org.uk neu
gweler
mssociety.org.uk/publications

Llinell Gymorth MS

Mae Llinell Gymorth di-dâl MS yn cynnig cymorth cyfrinachol emosiynol a gwybodaeth i unrhyw un a effeithir gan MS, yn cynnwys teulu, ffrindiau a gofalwyr.

Mae gwybodaeth ar gael mewn dros 150 o ieithoedd drwy wasanaeth cyfieithu.

0808 800 8000 (ar gau penwythnosau a gwyliau'r banc)
helpline@mssociety.org.uk

Am yr adnodd hwn

Gyda diolch i'r bobl i gyd a effeithir gan MS a'r bobl broffesiynol a oedd yn cyfrannu at y llyfryn hwn, yn enwedig Alan Izat, Maureen Ennis, Audrey Owen a Carmel Wilkinson

Os oes gennych unrhyw sylwadau ar y wybodaeth hon, anfonwch nhw at: resources@mssociety.org.uk

Ymwrthodiad: Rydym wedi gwneud pob ymdrech i sicrhau bod y wybodaeth yn y cyhoeddiad hwn yn gywir. Nid ydym yn derbyn atebolrwydd ar gyfer unrhyw gamgymeriadau neu

hepgoriadau. Gall argaeledd a'r meini prawf ar gyfer rhagnodi cyffuriau newid mewn gwahanol rannau o'r DU. Chwiliwch am gyngor gan y ffynonellau a restrir.

Cyfeiriadau

Mae rhestr o gyfeiriadau ar gael ar ofyn. Ffoniwch **0300 500 8084**.

Ffotograffiaeth

Mae cydnabyddiaeth ar gyfer ffotograffiaeth yn mynd i Simon Rawles (clawr, t13, 17, 24 a 30), Alex Grace (t6) ac Amit Lennon (t20 a 32).

Mae'r adnodd hwn ar gael mewn print bras hefyd.

Ffoniwch **0300 500 8084** neu ebostiwch shop@mssociety.org.uk

Cysylltwch â ni



Llinell Gymorth MS

Rhadffôn 0808 800 8000

(Dydd Llun – Dydd Gwener. Argau ar wyliau'r banc)

helpline@mssociety.org.uk

Canolfan Genedlaethol MS

0300 500 8084

info@mssociety.org.uk

supportercare@mssociety.org.uk

Arlein

mssociety.org.uk

facebook.com/MSSociety

twitter.com/mssocietyuk

MS Society Yr Alban

0131 335 4050

msscotland@mssociety.org.uk

MS Society Gogledd Iwerddon

028 9080 2802

nireception@mssociety.org.uk

MS Society Cymru

0300 500 8084

mscymru@mssociety.org.uk

BK17WE

© MS Society. Medi 2016 (c)

Bydd y teitl hwn yn cael ei adolygu o fewn tair blynedd o'i gyhoeddi.

Multiple Sclerosis Society. Elusen goftrestredig rhif 1139257/SC041990.

Cofrestrwyd fel cwmni cyfyngedig yn Lloegr a Chymru 07451571.

