

A photograph of two women sitting and smiling. The woman on the left has blonde hair and wears glasses and a dark patterned sweater. The woman on the right has dark hair and is wearing a grey top. They are in a room with wooden chairs in the background.

Beth yw MS?

Ni yw'r Gymdeithas MS ac rydyn ni yma i chi. Cyllido ymchwil o'r radd flaenaf, rhannu gwybodaeth, sicrhau bod lleisiau'n cael eu clywed ac ymgyrchu dros hawliau pawb.

Gyda'n gilydd, rydym yn gymuned. Gyda'n gilydd, byddwn yn atal MS.

Rydym yn dibynnu ar haelioni pobl fel chi i ariannu ein gwaith hanfodol. Os hoffech roi cyfraniad, gallwch wneud hynny drwy:

- Ein ffonio ar: **0300 500 8084**. Mae'r llinellau ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener
- Mynd i: **mssociety.org.uk/donate**
- Postio eich rhodd i: MS Society, National Centre, 372 Edgware Road, Llundain NW2 6ND. Dylech wneud sieciau'n daladwy i 'MS Society'.

Cynnwys

Gair gan Euna, sydd ag MS	4
Pum peth y dylech eu gwybod	5
Ynglŷn â'r llyfryn hwn	7
Beth yw MS?	8
Beth mae MS yn ei wneud?	9
Pam mae rhai pobl yn cael MS?	11
Beth yw'r symptomau?	17
Sut penderfynir ar ddiagnosis o MS?	20
Y gwahanol fathau o MS	24
Trin MS	31
Sut allwn ni eich helpu?	37
Egluro geiriau newydd	40
Rhagor o wybodaeth	42

Gair gan Euna, sy'n dioddef o MS

Ar ôl fy niagnosis fy hun, chwiliais am yr holl wybodaeth yr oedd ei hangen arnaf o ffynonellau dibynadwy y gellir ymddiried ynddynt. Wedi'r cyfan, does yna ddim grym heb wybodaeth.

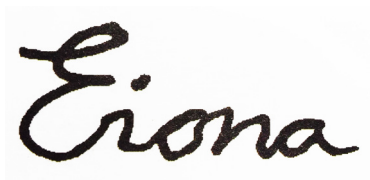
Mae'r wybodaeth yn llyfrynnau a chyhoeddiadau'r Gymdeithas MS wedi bod yn amhrisiadwy drwy gydol fy mywyd gydag MS, yn ogystal â fforymau trafod eu gwefan.

Roedd pobl ar y Llinell Gymorth yr un mor gymwynasgar wrth ateb fy nghwestiynau a'm cyfeirio at yr wybodaeth berthnasol.

Gwelais yn gynnar y gallai fy MS achosi pryder, dryswch ac ofn i deulu agos a pherthnasau a ffrindiau eraill. Mynychais Ddigwyddiadau Ymwybyddiaeth lleol. Cefais ddigon o wybodaeth ynddynt i dawelu meddwl pawb, ac i'n helpu ni i gyd i addasu i fyw gydag MS.

Y dyddiau hyn, byddaf hefyd yn dilyn y Gymdeithas MS ar Facebook a Twitter, i gael yr wybodaeth ddiweddaraf am driniaethau newydd posibl ac ymchwil i MS.

Gall gymryd llawer o amser i addasu i fywyd gydag MS, ond yn y pen draw mae'n bosibl byw bywyd llawn a bywyd hapus iawn. Rydym yn wynebu'r dyfodol gyda'r hyn sydd gennym, nid gyda'r hyn nad sydd gennym.

A handwritten signature in black ink that reads 'Eiona'. The script is cursive and fluid, with the 'E' being particularly large and stylized.

Pum peth y dylech ei wybod am MS

- 1 Does neb yn gorfod wynebu MS ar ei ben ei hun. Mae llawer o gymorth ar gael
- 2 Mae MS pawb yn wahanol
- 3 Mae ymchwil yn gwneud cynnydd drwy'r amser
- 4 Gall triniaeth wneud gwahaniaeth go iawn i MS llawer o bobl, yn enwedig os yw'n dechrau'n gynnar
- 5 Os oes gennych MS, gall olygu gwneud rhai newidiadau ond gallwch ddal i gyflawni'r hyn yr oeddech yn dymuno'i gyflawni



Gwybodaeth am y llyfryn hwn

Efallai eich bod wedi cael gwybod yn ddiweddar bod gennych sglerosis ymledol (MS). Neu efallai bod rhywun rydych chi'n ei adnabod wedi cael diagnosis ac y byddech chi'n hoffi gwybod mwy. Gobeithio y bydd y llyfryn hwn yn helpu i ateb eich cwestiynau.

Gall gwybod mwy am MS eich helpu i deimlo bod gennych fwy o reolaeth dros yr hyn sy'n digwydd. Gobeithio y bydd yn gwneud i chi deimlo'n llai ansicr neu'n llai pryderus.

Mae byw gydag MS yn gallu arwain at heriau go iawn. Ond mae llawer wedi newid ers i'r triniaethau effeithiol cyntaf ddod ar gael yn y nawdegau.

Mae'r hyn a wyddom am MS yn cynyddu drwy'r amser. Mae ymchwil i driniaethau gwell fyth yn dod yn ei flaen ac mae rhai newydd yn dal i gael eu lansio. Yn ddiweddar, rydym wedi gweld rhai datblygiadau mawr.

Mae bywyd gydag MS y dyddiau hyn yn ymwneud llai â'r hyn na allwch ei wneud, ond mwy am yr hyn y gallwch ei wneud.

Yn y Gymdeithas MS rydyn ni yma i'ch helpu chi, neu'r person ag MS rydych chi'n ei adnabod, i ddod o hyd i ffyrdd o wireddu eich cynlluniau a'ch gobeithion.

Pan welwch air mewn print trwm yn y llyfryn hwn, mae'n golygu y gallwch droi i'r cefn a chael eglurhad.

Gallwch gysylltu â'n Llinell Gymorth MS i siarad am unrhyw beth sy'n ymwneud ag MS. Ffoniwch ni ar **0808 800 8000** (ar gau ar benwythnosau a gwyliau banc). Neu e-bostiwch **helpline@mssociety.org.uk**

Gallwch hefyd anfon neges breifat atom drwy fynd i'n tudalen Facebook **facebook.com/MSSociety**. Defnyddiwch y tab 'anfon neges' ar y dudalen. Ar ein fforwm ar-lein gallwch ofyn cwestiynau i bobl eraill sy'n dioddef o MS a chael cymorth. Byddan nhw'n gwybod beth rydych chi'n mynd drwyddo. Ewch i **mssociety.org.uk/forum**

Beth yw MS?

Mae sglerosis ymledol, neu MS, yn gyflwr niwrolegol. Mae hyn yn golygu ei fod yn effeithio ar eich **nerfau**. Gelwir y meddygon arbenigol sy'n gofalu am bobl ag MS yn niwrolegwyr.

Allwch chi ddim dal MS gan rywun arall. Rydych yn cael MS pan nad yw eich **system imiwnedd** yn gweithio'n iawn.

Mae eich system imiwnedd fel arfer yn eich amddiffyn drwy ymladd yn erbyn heintiau. Os ydych yn dioddef o MS, mae'n ymosod ar eich nerfau drwy gamgymeriad.

Mae'r nerfau hyn yn rheoli llawer o wahanol rannau o'ch corff a sut maen nhw'n gweithio.

Dyna pam, os oes gennych MS, y gallwch gael ei symptomau mewn sawl rhan o'ch corff a gall effeithio

ar lawer o bethau y mae eich corff yn eu gwneud. Dyna pam fod MS pawb yn wahanol.

“Mae MS yn rhan fawr ohonof, ond mae ymhell o fod y rhan fwyaf diddorol.”
Helen

“Ydy, mae MS yn ddifrifol ac, ydy, mae'n newid eich bywyd. Ond gallwch fwynhau eich bywyd o hyd.”
Louisa

Beth mae MS yn ei wneud?

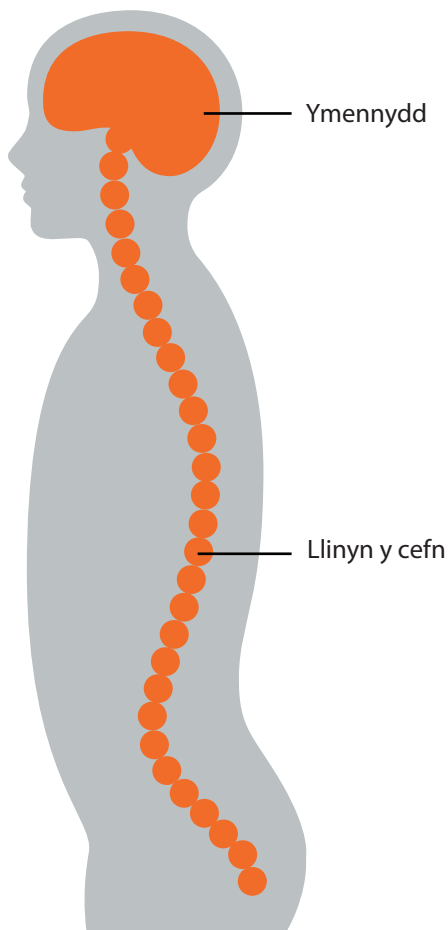
Mae eich ymennydd a llinyn eich cefn yn ffurfio'ch **system nerfol ganolog**.

Mae llinyn eich cefn yn cysylltu bron pob rhan o'ch corff â'ch ymennydd. Mae negeseuon yn mynd rhwng eich ymennydd a llinyn asgwrn y cefn, gan deithio ar hyd y nerfau.

Mae'r signalau hyn yn rheoli sut mae rhannau o'ch corff yn symud neu'n gweithio. Maen nhw'n gadael i chi deimlo pethau fel poen, cyffyrddiad ac yn y blaen.

Mae eich system imiwnedd yn eich amddiffyn rhag heintiau. Mae'n gwneud hyn drwy ymosod ar firsau a bacteria sy'n mynd i mewn i'ch corff a'u lladd.

Ond pan fydd rhywun yn dioddef o MS mae'r system imiwnedd yn ymosod ar y gorchudd o amgylch y nerfau yn yr ymennydd a madruddyn y cefn drwy gamgymeriad. Gall hyn niweidio'r nerf.



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

Sut mae'r system imiwnedd yn niweidio nerfau

O amgylch y nerfau mae gorchudd brasterog o'r enw **myelin**. Mae'n amddiffyn pob nerf rhag niwed ac yn helpu negeseuon i deithio ar ei hyd.

Pan fo gan rywun MS, mae ei system imiwnedd yn ymosod ar y gorchudd myelin hwn. Mae'n tynnu'r myelin i ffwrdd, gan adael y nerf yn agored i niwed.

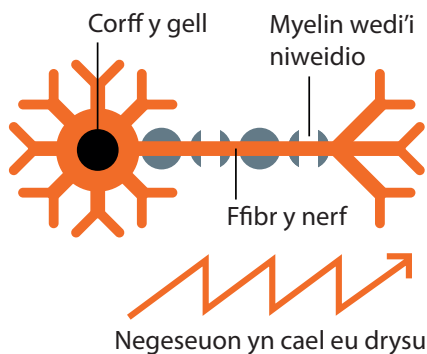
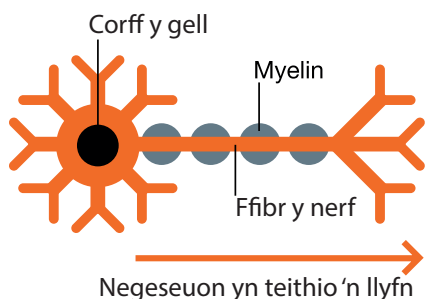
Mae **llid** yn digwydd hefyd fel rhan o'r ymosodiad hwn. Os na chaiff ei drin, bydd y llid yn niweidio'r nerf oddi tanodd hefyd.

Mae'r difrod hwn i gyd yn golygu bod negeseuon yn ei chael hi'n anoddach mynd drwodd – neu ddim yn gallu mynd drwodd o gwbl. Dyna pryd mae symptomau MS yn dechrau. Yn y pen draw,

mae cymaint o niwed yn digwydd fel na all y myelin ei drwsio ei hun a bod y nerf yn marw.

Meddyliwch am hyn fel cebl trydan. Mae'r weiren y tu mewn iddi yn debyg i'ch nerf. Mae trydan yn teithio i lawr y wifren fel bod y peiriant yn y pen arall yn gweithio. Mae hyn fel pan fydd eich ymennydd yn anfon signal i lawr eich nerf i ddweud wrth ran o'ch corff beth i'w wneud.

Mae gan gebl orchudd plastig o amgylch y wifren i'w amddiffyn rhag difrod. Os bydd gorchudd y cebl yn torri, gall olygu na fydd trydan yn mynd drwodd fel y dylai ac ni fydd y peiriant yn gweithio'n iawn. Mae Myelin yn amddiffyn eich nerfau yn yr un ffordd.



Pam mae rhai pobl yn cael MS?

Yn y DU, mae gan oddeutu 1 ym mhob 500 ohonom MS. Mae hynny'n fwy na 130,000 o bobl. Bob wythnos, dywedir wrth dros gant o bobl fod ganddynt MS. Mae bron i deirgwaith yn fwy o fenywod yn cael MS na dynion. Dydyn ni ddim yn gwybod pam eto.



Yn y DU, mae pobl yn fwyaf tebygol o ddarganfod bod ganddynt MS yn eu tridegau, eu pedwardegau a'u pumdegau. Ond mae arwyddion cyntaf MS yn aml yn dechrau flynyddoedd ynghynt. Mae'n anghyffredin i blant gael MS.

Does neb yn gwybod yn iawn pam fod MS yn digwydd i rai pobl. Ond rydym yn dod i wybod mwy drwy'r amser. Yn araf, rydyn ni'n rhoi mwy o ddarnau o'r pos at ei gilydd.

Mae rhai pethau fel petaent yn cyfrannu at sbarduno MS. Mae'n

debyg nad dim ond un peth ydyw, ond cyfuniad o'r canlynol:

- eich genynnau
- rhywbeth yn eich amgylchedd
- eich ffordd o fyw

Genynnau

Does yna ddim un gennyn penodol sy'n achosi MS. Yn wir, gallai dros 200 o enynnau effeithio ar eich siawns o'i gael.

Gall rhiant ag MS drosglwyddo'r genynnau sy'n gwneud y risg o gael MS yn uwch. Ond dydy eu plentyn ddim yn cael MS yn awtomatig chwaith. Y rheswm am hynny yw nad yw genynnau ar eu pen eu hunain yn penderfynu pwy sy'n cael MS.

Yn y bôn, mae gan efeilliaid sydd yr un ffunud yr un genynnau. Ond pan fydd un yn cael sglerosis ymledol, nid yw'r llall fel arfer yn ei gael. Mae mwy o risg y bydd y gefell hwnnw'n cael MS ond nid yw'r rhan fwyaf yn ei gael. Mae

hyn yn dangos bod genynnau'n chwarae rhan ond nid dyna'r stori gyfan o bell ffordd.

Nid oes gan y rhan fwyaf o bobl ag MS hanes o MS yn y teulu. Ond os oes gennych berthynas agos ag MS, mae'r siawns y byddwch yn ei gael ychydig yn uwch, er bod y risg yn dal yn isel. Mae ymchwilyr wedi cynhyrchu ffigurau ar gyfer y risg o gael MS.

Os oes gennych MS a'ch bod am gael plentyn, dim ond siawns o

1 mewn 67 sydd y bydd y plentyn yn ei gael hefyd.

Yn 2014, canfu astudiaeth fawr iawn y gallai MS fod hyd yn oed yn llai tebygol o gael ei basio ymlaen nag a awgrymir gan y ffigurau hyn.

Mae rhagor o wybodaeth am enynnau ar gael ar ein gwefan mssociety.org.uk Rhowch 'genynnau' yn y blwch chwilio.

Risg o MS yn eich bywyd	
Os oes gennych chi:	
rhiant gydag MS	siawns o 1.5% (1 mewn 67 yn ei gael)
brawd neu chwaer gydag MS	siawns o 2.7% (1 mewn 37 yn ei gael)
plentyn gydag MS	siawns o 2.1% (1 mewn 48 yn ei gael)
gefell yr un ffunud gydag MS	siawns o 18% (1 ym mhob pump yn ei gael)
Mae'r risg oddeutu 1% os oes gan fodryb, ewythr, cefnder, nai neu nith MS.	

Yr Amgylchedd

Mae yna bethau yn y byd o'ch cwrmpas a allai effeithio ar eich risg o gael MS, fel:

- rhai heintiau
- heulwen (a'r fitamin D a gewch o fod yn yr haul)

Heintiau

Mae tystiolaeth gynyddol y gall rhai feirysau, ac efallai bacteria, helpu i achosi sglerosis ymledol. Mae'r rhan fwyaf o astudiaethau wedi edrych ar feirws Epstein Barr fel sbardun tebygol. Dyma'r firws sy'n achosi twymyn y chwarrren. Nid yw

hynny'n golygu y byddwch yn cael MS os ydych wedi cael twymyn y chwarrren. Mae'r rhan fwyaf ohonom wedi cael y firws hwn, ond ychydig iawn ohonom sy'n cael MS.

Nid ydym yn deall y cysylltiad yn llwyr, ond gallai heintiau gyfuno â phethau eraill i sbarduno MS.

Fitamin D

Flynnyddoedd yn ôl, sylwyd bod mwy o bobl ag MS ymhellach po bellaf yr eir oddi wrth y gwledydd trofannol ger y cyhydedd, lle mae llawer o haul. Dechreuodd ymchwiliwr edrych ar ddiffyg



fitamin D, y 'fitamin heulwen', fel achos posibl dros MS.

Mae mwy a mwy o astudiaethau'n pwyntio at gysylltiad rhwng MS a lefelau isel o fitamin D. Mae'r risg yn ymddangos yn uwch os ydych chi'n isel yn y fitamin hwn cyn i chi ddod yn oedolyn.

Mae llawer ohonom mewn gwledydd llai heulog, fel y DU, yn mynd yn brin o fitamin D, yn enwedig yn ystod y gaeaf.

Rydym yn cael rhywfaint o fitamin D o fwyd (pysgod olewog, wyau, enllyn a grawnfwydydd brecwast gyda fitamin D wedi'i ychwanegu, er enghraifft). Mae bron yn amhosibl cael yr holl fitamin D sydd ei angen arnoch drwy fwyd yn unig. Mae'r rhan fwyaf ohono'n dod o heulwen. Mae ein croen yn gwneud y fitamin hwn pan fyddwn yng ngolau'r haul.

Yn y DU, ceir cyfraddau uwch o MS yn yr Alban a Gogledd Iwerddon. Gallai hyn fod am fod pobl yn y rhannau gogleddol hyn yn fwy tebygol fyth o fod yn isel mewn fitamin D.

Dyma resymau eraill pam y geill nad oes gennych chi ddigon o'r fitamin hwn:

- os oes gennych enynnau sy'n ei gwneud yn anoddach i'ch corff ei gynhyrchu
- os ydych chi'n fenyw feichiog
- os oes gennych groen tywyll (mae'n anoddach i'ch croen gynhyrchu fitamin D)

Mae'r canllawiau'n dweud y dylai pobl ym Mhrydain feddwl am gymryd fitamin D ychwanegol, yn enwedig rhwng mis Hydref a mis Ebrill. Mae'r cyngor hwn ar gyfer pawb ac nid yw'n ymwneud â sglerosis ymledol – mae'n ymwneud â chadw esgyrn yn iach.

Cynghorir pobl sydd â chroen tywyll i'w gymryd drwy'r flwyddyn oherwydd efallai na fyddant yn cael digon o'r fitamin hwn drwy eu croen.

Does dim prawf bod fitamin D ychwanegol yn diogelu rhag cael MS. Mae ymchwilwyr yn ymchwilio i hynny.

Os oes gan bobl MS yn barod, mae astudiaethau wedi canfod

cysylltiad rhwng lefelau fitamin D a pha mor wael yw sglerosis ymledol pobl. Mae llawer o bobl ag MS yn cymryd fitamin D ychwanegol. Does dim tystiolaeth bendant bod gwneud hyn yn arafu MS neu'n helpu gyda symptomau ond mae astudiaethau'n edrych ar hyn hefyd.

Wedi dweud hynny, mae canllawiau gan Gymdeithas Niwrolegwyr Prydain yn dweud y dylai pob menyw ag MS gymryd fitamin D ychwanegol os ydynt yn ddigon hen i gael plant. Rhag ofn i'r fenyw feichiogi y rhoir y cyngor hwn. Gallai fitamin D ychwanegol leihau'r risg y bydd ei babi'n cael MS yn nes ymlaen yn ei fywyd.

Os ydych chi eisiau gwybod a ydych chi'n isel mewn fitamin D, gall eich meddyg teulu neu'ch meddyg sglerosis ymledol wirio eich lefelau gyda phrawf gwaed. Os yw eich lefelau'n isel, gofynnwch am gyngor meddygol cyn ceisio eu cynyddu gan fod cymryd gormod yn gallu bod yn niweidiol. Mae rhai meddygon MS yn awgrymu bod pobl ag MS yn

cymryd dos uwch na phobl eraill, drwy gydol y flwyddyn.

Gallwch ddarllen mwy am MS a'r hyn yr ydych yn ei fwyta, gan gynnwys fitamin D, yn ein gwybodaeth am ddeiet. Rhowch 'deiet a maeth' neu 'fitamin D' yn y blwch chwilio ar ein gwefan.

Ffordd o Fyw

Hyd yma, mae dau ffactor ffordd o fyw wedi'u cysylltu ag MS:

- ysmegu
- bod dros bwysau (yn **ordew**)

Ysmegu

Mae astudiaethau'n dangos eich bod yn fwy tebygol o gael MS os ydych chi'n ysmegu Cemegau mewn mwg sigarennau a allai effeithio ar eich system imiwnedd, gan helpu i ysgogi MS. Mae ysmegu goddefol – anadlu mwg pobl eraill – hefyd yn gysylltiedig â risg uwch o gael MS.

Mae astudiaethau'n dangos y gallai rhoi'r gorau i ysmegu arafu pa mor gyflym rydych chi'n mynd o gael MS atglafychol i MS eilaidd sy'n gwaethygu. Gallwch ddarllen

mwy am y gwahanol fathau o MS ar dudalen 24.

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

nhs.uk/smokefree

Gordewdra

Mae astudiaethau wedi canfod bod bod dros bwysau (yn ordew), yn enwedig yn achos plant ac oedolion ifanc, yn gysylltiedig â chael MS. Gallai hyn fod am fod bod dros bwysau yn gallu:

- eich gwneud yn isel mewn fitamin D
- neu wneud eich system imiwnedd yn orweithredol ac achosi llid y tu mewn i'ch corff

Efallai fod rhesymau eraill nad ydym yn eu deall eto.

Wrth gwrs, nid yw pawb sy'n ordew yn cael MS, ac nid yw pawb sydd â sglerosis ymledol

dros ei bwysau iawn. Ond os yw'r risg o gael MS ar eich meddwl, er enghraifft, oherwydd bod perthynas agos wedi ei gael, yna mae eich pwysau'n ffactor risg y gallwch ei newid.

Nid oes bai ar neb am MS

Wrth glywed am bethau a all wneud MS yn fwy tebygol, gallech ofyn: 'Allwn i fod wedi gwneud rhywbeth i'w osgoi?'

Mae'r ateb yn debygol iawn o fod yn 'na'. Y rheswm am hynny yw nad yw pethau sy'n gallu gwneud MS yn fwy tebygol – ysmegu, eich pwysau neu lefelau fitamin D – yn penderfynu pwy sy'n cael MS. Maent yn gysylltiedig â phethau eraill nad oes gennych reolaeth drostynt. Mae'r rhain yn cynnwys eich genynnau, pa ryw ydych chi, neu pa heintiau rydych chi wedi'u cael.

Mae'n bosib bod nifer o bethau wedi bod yn rhan o'r broses o gael MS. Ond allwch chi byth wybod yn siŵr pa rai.

Beth yw'r symptomau?

Mae sglerosis ymledol yn niweidio nerfau mewn gwahanol rannau o'ch ymennydd a llinyn y cefn. Bydd lle mae'r niwed hwn yn effeithio ar ba ran o'ch corff sy'n cael symptomau.

Gall symptomau fod yn anodd eu rhagweld. Gallant newid o ddydd i ddydd, hyd yn oed o awr i awr. Maent yn gallu para am ddiwrnodau, wythnosau neu fisoedd. Yn dibynnu ar y math o MS, gallai'r symptomau hyn aros am byth, gwella rhywfaint neu ddiflannu'n llwyr.

Mae rhai pobl yn gweld y gall teimlo'n boeth, yn flinedig neu dan straen, neu ymroi i weithgarwch corfforol wneud y symptomau'n waeth neu achosi **atglafychu** (gwaethygu symptomau'r MS).

Mae gan bawb eu symptomau eu hunain, ac ni fyddant yr un fath â

symptomau pobl eraill. Ac mae sut mae MS yn datblygu dros amser yn unigryw i bob un.

Mathau o symptomau MS

Nid oes neb yn debygol o gael holl symptomau MS. Ond dyma'r rhai mwy cyffredin.

- Bod wedi llwyr ddiffygio. Nid yw'r teimlad hwn o fod wedi blino'n lân yn debyg i flinder normal. Gall wneud pethau (hyd yn oed meddwl) yn anodd iawn neu'n amhosibl
- Teimladau rhyfedd. Efallai y cewch ddiffyg teimlad neu boen yn eich breichiau, coesau, dwylo neu draed
- Problemau gyda'r llygaid. Efallai y bydd eich golwg yn mynd yn niwlog neu efallai y byddwch y bydd gennych olwg dwbl. Am gyfnod efallai na fyddwch yn gweld drwy un lygad neu'r ddwy
- Teimlo'n benysgafn a chael problemau gyda'ch

cydbwysedd

- Poen
- Problemau cerdded
- Problemau wrth siarad neu lyncu
- Anystwythder yn y cyhyrau a sbasmau (symudiadau sydyn na ellir eu rheoli)
- Y bledren neu'r coluddion ddim yn gweithio'n iawn
- Cryndod yn y breichiau neu'r coesau
- Anghofio pethau ac anawsterau wrth feddwl
- Problemau Rhywiol
- Problemau emosiynol. Gall teimlo'n isel neu grio'n aml fod yn ymateb arferol i gael gwybod bod gennych MS. Ond gall hefyd fod yn un ffordd y mae MS yn effeithio ar eich ymennydd

Mae gennym wybodaeth am reoli symptomau MS. Ewch i'n gwefan neu ewch i dudalen 38 i weld sut mae archebu llyfrynnau neu ffoniwch ein Llinell Gymorth MS.

Mae gennym hefyd gwrs ar-lein i'ch helpu gyda blinder – chwiliwch am 'gwrs blinder'.

Symptomau na ellir eu gweld

Os bydd pobl yn gweld bod gan rywun symptom o MS, gallant ddeall a chynnig cymorth. Ond mae rhai symptomau na ellir eu gweld.

Mae pethau nad ydynt yn amlwg yn cynnwys poen, problemau gyda'r bledren neu'r coluddyn, blinder ac anawsterau gyda'ch cydbwysedd, eich cof neu eich meddwl. Efallai nad yw'n hawdd esbonio'r rhain i bobl.

Pan fydd gennych MS, gall fod yn rhwystredig os bydd rhywun yn dweud 'eich bod yn edrych mor dda'. Efallai y byddwch yn teimlo bod eich symptomau go iawn, ond anweledig, yn cael eu hanwybyddu. Gall hyn fod yn fwy o broblem fyth yn y gwaith.

Os nad oes gennych MS, cofiwch ystyried y symptomau anweledig hyn. Efallai na fydd rhywun eisiau gwneud rhywbeth oherwydd bod ei MS yn gwneud iddo deimlo ei fod wedi blino'n lân, er enghraifft.

Nid am nad oes ganddo amynedd y mae hynny.

Beth gellir ei wneud ynglŷn â symptomau?

Os byddwch yn atglafychu, gall trin eich MS yn gynnar gyda **therapi addasu clefydau (DMT)** wneud gwahaniaeth go iawn. Gall olygu eich bod yn atglafychu llai ac

efallai y byddwch yn gweld arafu o ran pa mor gyflym mae eich symptomau neu eich anabledd yn gwaethygu. Gall hyn olygu llai o symptomau i ddelio â nhw. Ond pan fydd symptomau'n digwydd, mae ffyrdd o'u rheoli. Trowch i dudalen 32 i ddysgu mwy.



Sut penderfynir ar ddiagnosis o MS?

Dydy diagnosio MS ddim yn hawdd. Gellir drysu rhwng symptomau a phroblemau mwy cyffredin. Rhaid i feddygon ddiystyru'r rhain yn gyntaf cyn chwilio am arwyddion o MS.

Gall gymryd amser hir o'r adeg pan fyddwch yn sylwi bod rhywbeth o'i le am y tro cyntaf hyd nes y dywedir wrthyh yn swyddogol bod gennych MS.

Does dim prawf syml ar gyfer MS. Ni fydd prawf gwaed yn ei ddangos. Ond efallai y defnyddir profion gwaed i ddiystyru achosion eraill posibl y symptomau.

Dim ond niwrolegydd all wneud diagnosis o MS, nid eich meddyg teulu. Os yw eich meddyg teulu'n meddwl y gallai MS fod yn achosi eich symptomau, bydd yn eich anfon at niwrolegydd i gael profion.

Gallwch ddysgu mwy yn ein gwybodaeth am 'Oes gen i MS? Apham ei bod yn cymryd cymaint o amser i gael gwybod?' Dewch o hyd i'r wybodaeth hon drwy roi 'oes gen i MS' yn y blwch chwilio ar ein gwefan.

Gweld y niwrolegydd

Pan fyddwch yn gweld niwrolegydd, gall gymryd ychydig o brofion a sawl mis cyn i chi gael diagnosis terfynol. Gall hwn fod yn gyfnod rhwystredig.

Defnyddir pedwar math o brawf i wneud diagnosis o MS:

- archwiliad niwrolegol
- Sganiau MRI
- Profion 'potensial wedi'i ysgogi'
- tynnu hylif llinyn y cefn

Am beth mae'r profion yn chwilio?

Mae niwrolegydd yn edrych am arwyddion o faint o niwed sydd wedi digwydd i'ch **system nerfol**

ganolog. I wneud diagnosis o MS, mae angen gwybod bod niwed wedi digwydd ar wahanol adegau ac mewn o leiaf ddwy ran wahanol o'ch ymennydd neu liny'n eich cefn. Yn y rhan fwyaf o achosion defnyddir sganiau MRI i helpu i ddangos hyn.

Archwiliad niwrolegol

Bydd niwrolegydd yn holi am eich 'hanes'. Mae hyn yn golygu eich problemau a'ch symptomau iechyd, nawr ac yn y gorffennol. Bydd archwiliad corfforol yn gwirio eich symudiadau, eich atblygiadau a'ch synhwyrau, megis eich golwg. Hyd yn oed os yw niwrolegydd yn amau MS, mae angen profion eraill i fod yn sicr.

MRI (delweddu cyseiniant magnetig)

Mae peiriant o'r enw sganiwr **MRI** yn tynnu lluniau o'r ymennydd neu fadruddyn y cefn. Rydych yn gorwedd ar wely sy'n llithro i mewn i'r sganiwr lle rydych yn aros am ychydig funudau neu hyd at awr.

Gan ddefnyddio meysydd magnetig cryf a thonnau radio, mae'n creu darlun o du mewn eich ymennydd neu fadruddyn

y cefn. Ar y sgan, gall arbenigwr sglerosis ymledol weld unrhyw **lid** a difrod a achoswyd gan MS. Gelwir y rhannau hyn o ddifrod yn **friwiau** ('**placiau**' weithiau).

Mae cael sgan yn ddi-boen ond gall fod ychydig yn swmlyd a theimlo ychydig yn glawstroffobig. Sganiau MRI yw'r ffordd fwyaf cywir o wneud diagnosis o MS. Mae dros 90% o bobl yn cadarnhau eu MS fel hyn.

Tynnu hylif o liny'n y cefn

I dynnu hylif o liny'n y cefn (neu 'dap meingefn') mae nodwydd yn cael ei rhoi yn rhan isaf y cefn, i mewn i'r gofod o amgylch llinyn y cefn.

Mae ychydig bach o hylif yn cael ei dynnu allan a'i wirio am arwyddion bod y system imiwnedd wedi bod yn weithredol yn yr ymennydd a llinyn asgwrn y cefn (nad yw'n digwydd os nad oes gennych MS). Mae'r arwyddion hyn, sy'n gallu cynnwys '**gwrthgyrff**', yn dangos eich bod yn debygol iawn o gael MS.

Byddwch chi'n cael rhywbeth fel na fyddwch yn teimlo'r nodwydd yn mynd i mewn. Gall fod yn

anghyfforddus o hyd ac efallai y bydd yn rhoi cur pen i chi.

Prawf 'potensial wedi'i ysgogi'

Mae'r prawf hwn yn mesur pa mor gyflym mae negeseuon yn teithio rhwng eich ymennydd, eich llygaid, eich clustiau a'ch croen. Os yw MS wedi niweidio'r myelin o amgylch y nerfau sy'n rheoli'r rhannau hyn o'ch corff, byddwch yn ymateb yn arafach.

I fesur eich llygaid, dangosir patrymau i chi ar sgrin. Mae padiau'n mesur sut mae eich ymennydd yn ymateb i'r hyn rydych chi'n ei weld. I brofi eich clyw, byddwch yn gwrandao ar glicadau drwy glustffonau. Mewn prawf arall rydych chi'n cael sioc fach iawn ar eich croen (mae'n teimlo fel 'pinnau bach'), ac mae ymateb eich cyhyrau'n cael ei fesur.

Pan gewch wybod bod gennych MS

Mae darganfod bod gennych MS yn gallu ennyn teimladau cryf. Mae'n naturiol teimlo'n ofnus, yn ddryslyd, wedi ypsetio neu wedi'ch llethu. Ond efallai y byddwch yn teimlo rhyddhad.

Efallai eich bod wedi ofni bod gennych rywbeth a allai fod yn angheuol, fel tiwmor ar yr ymennydd. O'r diwedd, rydych chi'n gwybod beth sydd o'i le ac nad ydych chi'n dychmygu pethau. A gallwch gymryd camau i edrych ar eich ôl chi eich hun a siarad â'ch tîm meddygol am y triniaethau y gallech eu cael.

Beth bynnag fo'ch ymateb, rydyn ni yma i'ch helpu chi. Gallwch ddefnyddio ein Llinell Gymorth MS, ein gwybodaeth ar-lein ac wedi'i hargraffu, ein grwpiau lleol a'r fforwm ar ein gwefan.

- Llinell gymorth **0808 800 8000** (Ar gau ar benwythnosau a gwyliau banc). Bydd ein llinell gymorth yn gwybod a ydym yn cynnal sesiynau ar gyfer pobl sydd newydd gael diagnosis yn eich ardal chi.
- Dewch o hyd i'ch grŵp cymorth agosaf yn **www.mssociety.org.uk/near-me**
- Siaradwch â phobl sy'n dioddef o MS ar ein fforwm yma: **www.mssociety.org.uk/forum**



Y gwahanol fathau o MS

Gallwn rannu MS yn ddau fath bras. Mae mwy a mwy o feddygon yn dweud ei fod yn 'weithredol' neu'n 'gynyddol'. Bydd y math sydd gennych yn penderfynu a allwch chi elwa o'r cyffuriau MS o'r enw DMTs.

MS Gweithredol

Mae MS gweithredol yn golygu eich bod yn cael pyliau o atglafychu, neu mae sganiau MRI yn dangos arwyddion bod eich MS yn achosi **llid** yn eich ymennydd neu eich asgwrn cefn

I'r rhan fwyaf o bobl ag MS, yn y blynyddoedd cynnar o leiaf mae'n achosi **atglafychu**. Mae'r rhain yn gyfnodau pan fydd eich system imiwnedd yn ymosod ar y myelin sy'n orchudd o amgylch eich nerfau. Yn ystod pwl o atglafychu, mae symptomau MS newydd yn ymddangos neu mae'r hen rai yn gwaethygu.

Mae eich corff yn gwneud ei orau i drwsio'r myelin sydd wedi'i

niweidio. Dyna pam mae eich symptomau'n gwella fel arfer neu'n diflannu'n llwyr ar ôl pwl o atglafychu.

Pan fydd y pwl wedi dod i ben, gelwir hyn yn 'wellhad dros dro'. Roedd meddygon yn arfer credu nad oedd MS yn achosi unrhyw niwed yn ystod y broses o 'wellhad dros dro'. Rydyn ni'n gwybod erbyn hyn, hyd yn oed pan nad ydych chi'n cael pwl arall o waelu, y gall MS fod yn niweidiol i'r myelin o amgylch eich nerfau

Gydag MS gweithredol, gall meddygon weld llid ar sganiau MRI ar ffurf anafiadau newydd. Mae hwn yn ddarn o niwed i nerfau yn eich ymennydd neu linydd y cefn a achosir gan y llid.

MS gweithredol, gyda'i byliau o atglafychu a llid, sydd â'r dewis gorau o driniaeth. Gall dros ddwsin o driniaethau helpu gyda'r math hwn. Fe'u gelwir yn **therapiau addasu clefydau (DMTs)**. Maent yn gweithio drwy

leddfu ymosodiadau'r system imiwnedd er mwyn i chi gael llai o lid. Gallant hefyd leihau nifer yr atglafychiadau a gewch, neu wneud yr atglafychu yn llai difrifol. Gall cymryd DMT hefyd arafu pa mor gyflym mae eich anabledd neu symptomau'n gwaethygu.

Os nad yw eich MS yn achosi atglafychiadau neu lid, gellir ei ddisgrifio fel MS 'nad yw'n weithredol'. Yna gellir galw eich MS yn 'gynyddol' yn lle hynny (gweler yr adran nesaf).

Mae pobl â phob math o MS yn aml yn ei ddisgrifio'n 'weithredol' pan fydd eu symptomau'n gwaethygu, neu os yw eu MS yn gwaethygu'n gyffredinol. Ond ni ddylid drysu rhwng hyn a phan fydd meddygon yn defnyddio 'gweithredol' i olygu bod MS rhywun yn achosi llid neu atglafychau.

MS Cynyddol

Mae gan nifer llai o bobl MS sydd, o'r cychwyn cyntaf, yn gwaethygu'n raddol dros y blynyddoedd. Nid ydynt yn cael pyliau o atglafychu neu lid (neu'n cael ychydig iawn o hynny), felly

nid yw'n cael ei ddisgrifio fel rhywbeth 'gweithredol' yn yr ystyr hwnnw. Gelwir y math hwn o MS yn 'gynyddol' (neu 'MS gyda chynnydd'). Mewn MS cynyddol, mae rhywbeth yn niweidio'r nerfau ond nid dim ond llid ydyw. Dydyn ni ddim yn gwybod beth eto.

Mae grŵp arall, sy'n fwy o lawer, o bobl yn dechrau gydag MS gweithredol. Ond flynyddoedd yn ddiweddarach, maen nhw'n gweld eu pyliau o atglafychu a'u llid yn stopio ac mae eu MS yn dod yn MS cynyddol.

Nid oes yr un nifer o ddewisiadau triniaeth ar gyfer MS cynyddol ag sydd gennym ar gyfer MS gweithredol (gyda phyliau o atglafychu a llid).

A all y DMTs helpu gydag MS cynyddol?

Nid yw'r DMTs yn gweithio i'r rhan fwyaf o bobl sydd ag MS cynyddol. Ond mae un eithriad: y lleiafrif o bobl sydd ag MS cynyddol sy'n dal i gael pyliau o atglafychu a llid. Efallai y byddant yn elwa o DMT gan y gall leddfu'r llid hwn a lleihau eu pyliau o atglafychu.

Ers 2020, mae dau DMT newydd i drin MS cynyddol pan fydd ochr ‘weithredol’ iddo hefyd (gyda llid neu atglafychu).

Beth am bobl sydd ag MS sy’n gwaethygu nad ydynt yn cael pyliau o atglafychu neu’n dioddef o lid? Mae arnynt angen cyffuriau i amddiffyn nerfau ac i drwsio’r myelin sy’n eu gorchuddio. Mae ymchwil yn gwneud cynnydd o ran dod o hyd i’r cyffuriau hyn.

Mae rhagor o wybodaeth am drin MS ar gael ar dudalen 31.

Enwau eraill ar gyfer mathau o MS

Gallwch rannu MS ymhellach yn dri math. Pan fydd meddygon yn dweud wrth rywun bod ganddynt MS, byddant fel arfer yn rhoi un o’r enwau hyn arno:

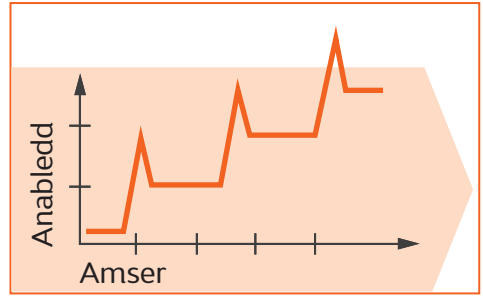
- MS atglafychol ysbeidiol
- MS cynyddol cynradd
- MS cynyddol eilaidd

Nid yw’r terfyn rhwng y rhain yn glir, hyd yn oed i arbenigwyr. Un gwahaniaeth mawr rhyngddynt yw a yw symptomau’n mynd ac yn

Cipolwg ar opsiynau triniaeth a mathau o MS

- Sglerosis ymledol gweithredol (gydag phyliau o atglafychu neu lid ar sganiau) a gall dros ddwsin o DMTs helpu
- MS cynyddol sydd hefyd yn weithredol (gyda phyliau o atglafychu neu’n llid) – efallai y bydd ambell DMT yn helpu
- Sglerosis Ymledol nad yw’n weithredol (dim pyliau o atglafychu na llid) – dim tystiolaeth bod y DMTs sydd gennym ar hyn o bryd yn gallu helpu

dod (ar ffurf pyliau o atglafychu), neu a ydynt yn dal i waethygu'n araf (fel arfer heb byliau o atglafychu). Nid oes triniaethau ond os byddwch yn cael pyliau o atglafychu neu os bydd meddygon yn gweld lliid ar eich sganiau.



Weithiau daw'r math o MS sydd gan berson yn gliriach dros amser. Yna, efallai y bydd angen i'r niwrolegydd newid y diagnosis gwreiddiol.

MS atglafychol ysbeidiol

Gyda'r math hwn o MS, mae gennych batrwm o byliau o atglafychu (symptomau'n gwaethygu) ac yna adferiad. Nid yw eich anabledd na'ch symptomau'n gwaethygu rhwng pyliau o atglafychu. Ond ar ôl pob pwl o atglafychu, gall fod yn waeth nag o'r blaen.

Wrth i amser fynd heibio, mae eich corff yn ei chael yn anoddach atgyweirio'r difrod a ddaw yn sgil pob pwl o atglafychu. Felly, mae eich anabledd neu eich symptomau'n debygol o waethygu, yn enwedig os na fyddwch yn dechrau triniaeth.

Mae tua 85% o bobl sy'n cael diagnosis o MS yn dioddef o'r math hwn o MS ar y dechrau. Mae merched yn cael pyliau o atglafychu yn amlach na dynion. Dydyn ni ddim yn deall pam eto.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael diagnosis o MS rhwng eu 30au a'u 50au. Ond gydag MS atglafychol, mae'r diagnosis yn fwy tebygol o ddigwydd yn iau. Mae dros ddwsin o **therapiau addasu clefydau (DMTs)** yn gallu helpu gydag MS atglafychol.

Rhowch 'MS atglafychol ysbeidiol' ym mlwch chwilio ein gwefan i gael rhagor o wybodaeth am y math hwn o MS. Neu darllenwch ein llyfryn 'Deall MS atglafychol ysbeidiol'.

MS cynyddol cynradd

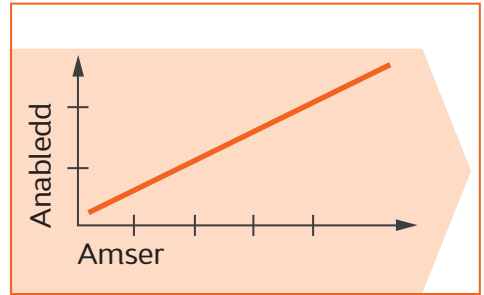
O'r dechrau, gydag MS cynyddol cynradd, fel arfer, nid ydych yn cael pyliau o atglafychu. Y rheswm am hynny yw nad oes unrhyw **lloid** (neu fod llawer llai) gyda'r math hwn o MS.

Nid yw'r system imiwnedd yn ymosod ar y myelin o amgylch y nerfau. Ac nid yw lloid yn brifo'r nerfau chwaith.

Yn hytrach, mae rhywbeth arall yn eu niweidio. Dydyn ni ddim yn gwybod beth eto. Gyda'r MS yma, mae'r anabledd neu'r symptomau'n cynyddu ac mae hynny'n eithaf araf fel arfer.

Mae gan oddeutu 10-15% o bobl ag MS y math hwn. Mae dynion yr un mor debygol â menywod o'i gael. Mae pobl yn dueddol o gael diagnosis yn eu 40au neu pan fyddant yn hŷn.

Oherwydd bod y DMTs sydd gennym ar hyn o bryd yn lleihau lloid, nid ydynt yn gweithio ar gyfer y rhan fwyaf o bobl sydd ag MS cynyddol.



I rai pobl (tua 1 mewn 20) mae eu MS yn gwaethygu'n raddol ond maen nhw'n cael pyliau o atglafychu a lloid ar ben hynny. Yn y gorffennol, roedd hyn yn cael ei alw'n MS cynyddol atglafychol. Erbyn hyn, mae'n fwy tebygol o gael ei alw'n 'MS cynyddol cynradd gweithredol'. Gall ambell DMT helpu gyda'r lloid sy'n gysylltiedig â'r pyliau o atglafychu yn y math hwn o MS.

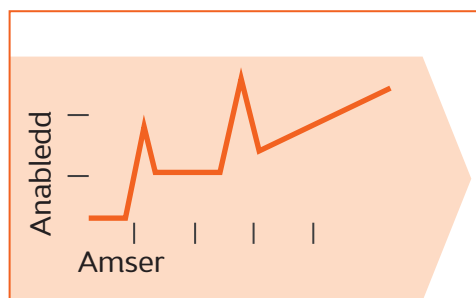
Rhowch 'MS cynyddol cynradd' yn y blwch chwilio ar ein gwefan i gael rhagor o wybodaeth am y math hwn o MS. Neu darllenwch ein llyfryn 'Deall MS cynyddol'.

MS cynyddol eilaidd

Dim ond os ydych chi eisoes wedi cael MS atglafychol ysbeidiol y byddwch chi'n cael yr MS hwn. Mae llawer o bobl sy'n dechrau ag

MS atglafychol yn ei weld yn troi'n MS cynyddol eilaidd flynyddoedd yn ddiweddarach.

Gyda'r math hwn o MS, ni all eich corff drwsio'r myelin mwyach, felly mae'r patrwm o atglafychu sy'n cael ei ddilyn gan adferiad yn dod i ben. Mae llid ac atglafychu fel arfer yn stopio neu'n digwydd yn llai aml o lawer.



Yn hytrach, mae'r MS yn awr yn niweidio eich nerfau mewn ffordd arall, ffordd nad ydym yn ei deall eto. Roedd eich anabledd neu eich symptomau'n arfer bod yn sefydlog rhwng eich pyliau o atglafychu. Ond nawr mae pethau'n gwaethygu'n raddol.

Yn y gorffennol, roedd yn cymryd tua 20 mlynedd ar gyfartaledd i MS atglafychol newid i fod yn MS cynyddol eilaidd. Ond diolch i'r DMTs, mae hyn yn newid. Mae'r

driniaeth yn debygol o olygu:

- Y bydd llai o bobl yn mynd ymlaen i gael MS cynyddol eilaidd
- I'r rhai fydd yn cael MS cynyddol eilaidd, dylai hynny gymryd mwy o amser i ddigwydd

Nid yw bob amser yn hawdd i feddygon wybod pan fydd MS atglafychol wedi gwaethygu'n raddol. Os oes gennych MS atglafychol a bod eich anabledd neu eich symptomau'n gwaethygu'n raddol dros o leiaf chwe mis, yna mae'n debygol bod eich MS yn awr yn MS cynyddol eilaidd.

Nid yw MS neb yn dechrau fel MS cynyddol eilaidd. Ond mae rhai pobl, pan fyddant yn cael diagnosis o MS am y tro cyntaf, yn cael gwybod mai dyma'r math o MS sydd ganddynt. Gall hynny ddigwydd os oedd gennych symptomau o MS yn gynharach, ond i'r rheiny gael eu hesgeuluso neu eu camddiagnosisio. Rhowch 'MS cynyddol yn y blwch chwilio ar ein gwefan i gael rhagor o wybodaeth am y math hwn o MS. Neu darllenwch ein llyfryn 'Deall MS cynyddol'.



Trin MS

Nid oes gwellhad i MS ond gellir ei drin mewn gwahanol ffyrdd. Mae rhai triniaethau'n mynd i'r afael â'r MS gwaelodol. Maent yn arafu pa mor gyflym y mae pethau'n gwaethygu. Mae triniaethau eraill yn helpu gyda symptomau MS penodol, ond heb wneud unrhyw wahaniaeth i'r MS oddi tanodd.

Arafu MS a lleihau'r pyliau o atglafychu

Y gwahaniaeth tymor hir mwyaf y gall pobl ei wneud i'w MS yw cymryd **therapi addasu clefydau (DMT)**. Dywedir bod y rhain yn 'addasu'r clefyd' am eu bod yn newid cwrs gwaelodol MS, yn hytrach na dim ond helpu i wneud ei symptomau'n well.

Maen nhw'n gallu:

- arafu pa mor gyflym mae'r anabledd neu'r symptomau'n gwaethygu

- lleihau faint o byliau o atglafychu gewch chi, a'u gwneud yn llai difrifol

I rai pobl, gall y cyffuriau hyn weithio mor dda fel nad oes arwyddion bod eu MS yn dal yn weithredol ar hyn o bryd.

Dim ond yn erbyn MS sy'n achosi pyliau o atglafychu neu **lid** yn eich ymennydd neu liny'n y cefn y mae'r rhan fwyaf o DMTs yn gweithio ar hyn o bryd. Felly mae pob DMT yn gweithio yn erbyn MS atglafychol. Mae nifer fach hefyd yn gweithio yn erbyn rhai mathau o MS cynyddol. Ond dim ond os yw'r un sy'n dioddef o MS cynyddol yn dal i gael pyliau o atglafychu neu os gellir gweld llid ar ei sganiau MRI.

I gael rhagor o wybodaeth am y triniaethau hyn, gweler **mssociety.org.uk/dmts**

Trin pyliau o atglafychu

Ni fydd angen triniaeth arbennig ar rai pyliau mwy cymedrol o

atglafychu (dim ond dal ati i gymryd eich DMT os ydych chi'n cael un). Gallwch gyflymu pa mor gyflym y byddwch yn dod dros pyliau pellach mwy difrifol gyda chwrs byr o steroidau. Mae'r rhain yn cael eu cymryd fel pilsen neu drwy 'drip' sy'n mynd i wythien.

Mae steroidau yn byrhau pyliau o atglafychu ond nid ydynt yn gwneud unrhyw wahaniaeth i faint o anabledd parhaol y gall y pwl atglafychol ei achosi i chi.

Gall adsefydlu ar ôl cael eich pwl o atglafychu eich helpu i ddod drosto. Mae hyn yn cynnwys ffisiotherapi, therapi galwedigaethol, cyngor ar yr hyn yr ydych yn ei fwya a chefnogaeth yn y gwaith a chymorth yn eich cartref.

Rhowch 'rheoli atglafychu' ym mlwch chwilio ein gwefan i gael rhagor o wybodaeth.

Rheoli symptomau

Mae triniaethau ar gyfer symptomau MS yn cynnwys meddyginiaethau, ffisiotherapi, a therapiau amgen neu ategol.

Efallai na fyddant yn cael gwared ar symptom yn llwyr, ond gallant ei gwneud hi'n haws byw gyda'r symptom.

Dros amser mae pobl yn dysgu beth sy'n gwneud eu symptomau'n waeth neu'n well. Maen nhw'n dysgu sut orau i ddefnyddio unrhyw driniaethau sydd ar gael, a sut mae cael help gan eu tîm meddygol. Mae hyn i gyd yn eu helpu i reoli'r pethau y gellir eu rheoli, a delio'n well â'r pethau na ellir eu rheoli.

**Newidiodd fy mywyd
mewn ffordd fawr arall
ychydig fisoedd ar ôl
i mi gael diagnosis.
Fe wnes i gyfarfod fy
narpar ŵr ac er bod fy
mywyd ar stop mewn
rhai ffyrdd, fe wnes
i'r pethau roeddwn i
wastad wedi gobeithio
eu gwneud."**

Rachel

Gall ffisiotherapi fod o gymorth gydag anystwythder yn y cyhyrau. Efallai y bydd therapi galwedigaethol yn helpu gyda rhywbeth fel cryndod (crynu na allwch ei reoli). Gall therapi galwedigaethol olygu gwneud addasiadau a dod o hyd i atebion neu dechnegau ymarferol ar gyfer symptom penodol. Gall hyn fod gartref neu yn y gweithle.

Mae rhai pobl sydd ag MS yn defnyddio therapïau cyflenwol a therapïau amgen. Mae tyllino, adweitheg, ioga, aciwbigo a t'ai chi yn enghreifftiau.

Yn achos llawer o'r mathau hyn o driniaethau, does dim llawer o dystiolaeth yn dangos eu bod yn cael effaith. Ond mae rhai pobl yn dweud eu bod yn gallu helpu gyda symptomau neu wneud iddyn nhw deimlo'n well yn gyffredinol.

I gael rhagor o wybodaeth, rhowch 'therapïau amgen' yn y blwch chwilio ar ein gwefan. Chwiliwch am fideos ioga a chymorth i gadw'n heini.

Straen a chwsg

Mae llawer o bobl yn dweud bod straen yn effeithio ar sut maen nhw'n teimlo ac yn gwneud eu MS yn waeth. Mae lleihau eich lefelau straen yn sicr yn gallu gwella eich iechyd cyffredinol a sut rydych chi'n teimlo. Mae rhai astudiaethau'n dangos cysylltiad rhwng MS a straen, ond nid yw eraill yn dangos hynny. Dengys rhai fod straen dros gyfnod hir neu ddiffyg cwsg yn gallu arwain at bylau o atglafychu.

Mae gan ein gwefan dudalen ar straen, pryder a sut i'w rheoli'n well. Gallwch ddod o hyd i'r wybodaeth drwy roi 'straen' yn y blwch chwilio ar ein gwefan.

Bwyd

Mae deiet iach a chytbwys yn dda i bob un ohonom. Mae bwyta'n iach yn bwysicach fyth os oes rhaid i chi ymdopi â chyflwr hirdymor fel MS. Mae llawer o bobl yn dweud eu bod yn teimlo'n well a wneud hynny. Mae hefyd yn eich helpu i osgoi heintiau, gwella o salwch yn gyflymach, a chadw eich cryfder a'ch lefelau egni i fyny.



Mae rhai pobl yn dilyn ‘deiet MS’ arbennig. Maent yn gobeithio y bydd yn gwneud gwahaniaeth i’w MS, ei symptomau ac, os ydynt yn cael pyliau o atglafychu y bydd y rheini yn llai mynych. Ond nid oes llawer o dystiolaeth y gall y rhain arafu MS neu leihau’r pyliau o atglafychu.

Mae gennym fwy o wybodaeth am fwyd, gan gynnwys deietau arbennig, ar ein gwefan. Gallwch weld yr wybodaeth hon drwy roi ‘diet’ yn y blwch chwilio ar ein gwefan. Neu ewch i dudalen 37 i gael gwybod sut mae archebu llyfrynnau neu ffoniwch ein Llinell Gymorth MS.

Ymarfer Corff

Mae aros yn gorfforol weithgar yn arwain at fanteision iechyd go iawn os oes gennych MS. Does dim rhaid i hyn olygu chwaraeon os nad ydych chi’n teimlo bod hynny’n iawn i chi. Gallai fod yn unrhyw weithgaredd sy’n addas i chi megis garddio, cerdded neu ymarferion y byddwch yn eu gwneud gartref.

Dangoswyd bod ymarfer corff rheolaidd yn helpu gyda rhai symptomau MS megis blinder, problemau gyda’r bledren a’r coluddyn, ac anystwythder neu

sbasmau yn y cyhyrau. Gall helpu i’ch cadw’n symudol os oes gennych chi anabledd, drwy wneud eich cyhyrau’n gryfach neu wella ystum y corff. Gall wella eich hwyliau a chadw eich cof a’ch meddwl rhag pylu. Mae hyn yn bwysig gan y gall MS effeithio ar bob un o’r rhain.

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth a fideos am ymarfer corff drwy chwilio ein gwefan am ‘MS ac ymarfer corff’. Gall ein Llinell Gymorth MS ddweud wrthyhch am wasanaethau a all roi hwb i’ch gweithgarwch corfforol.

Pwy all helpu gyda symptomau?

Gall llawer o wahanol arbenigwyr iechyd a gofal cymdeithasol helpu, yn bennaf oll eich niwrolegydd a’ch meddyg teulu. Ceir yn ogystal nyrsys MS, therapyddion iaith a lleferydd, cynghorwyr ymataliaeth (ar gyfer problemau gyda’r bledren neu’r coluddyn), ffisiotherapyddion, seicolegwyr a therapyddion galwedigaethol.

I gael gwybodaeth, rhowch enw’r symptom sydd o ddiddordeb i chi yn y blwch chwilio ar ein gwefan.



Beichiogrwydd ac MS

Mae MS yn aml yn effeithio ar fenywod mewn oed pan fyddant yn meddwl am gael plant. Gallwch wneud hynny o hyd. Nid yw MS yn ei gwneud hi'n anoddach beichiogi. Rydych chi'n llai tebygol o gael pyliau o atglafychu tra byddwch yn feichiog. Ond efallai y byddwch yn fwy tebygol o gael un ar ôl i chi roi genedigaeth os na fyddwch yn cymryd DMT. Yn y tymor hir, nid yw beichiogi yn gwneud MS yn waeth.

Os byddwch yn beichiogi, nid yw hynny bob amser yn golygu bod yn rhaid i chi roi'r gorau i gymryd eich cyffuriau MS. Mae rhai DMTs na ddylech eu cymryd yn ystod beichiogrwydd ond mae eraill y gellir eu cymryd. Dywedwch wrth eich arbenigwr MS os ydych chi'n ystyried dechrau teulu. Byddan nhw'n rhoi cyngor i chi.

Mae rhagor o wybodaeth fanwl am feichiogi a chymryd DMT ar gael yn ein taflen ffeithiau am bob cyffur unigol. Dewch o hyd i bob taflen ffeithiau drwy roi enw'r DMT sydd o ddiddordeb i chi yn y blwch chwilio ar ein gwefan.

Sut allwn ni eich helpu?

Rydyn ni'n cefnogi miloedd o bobl sydd ag MS a'u teuluoedd, eu gofalwyr a'u ffrindiau. Mae gennym grwpiau lleol ledled y wlad sy'n cynnig cefnogaeth a gwybodaeth. Dewch o hyd i'r rhai sydd agosaf atoch chi yma mssociety.org.uk/near-me

Gallwch gael cefnogaeth a gwybodaeth gyfrinachol drwy ffonio ein Llinell Gymorth MS rhad ac am ddim ar **0808 800 8000** neu e-bostio helpline@mssociety.org.uk

Gallwch edrych ar ein llyfrynau a'n taflenni ffeithiau am bob agwedd ar fyw gydag MS yn mssociety.org.uk/ms-resources/key-publications

Gall ein Llinell Gymorth MS drafod y wybodaeth sydd ar gael a'i harchebu ar eich cyfer.

Ymunwch â'n cymuned

Mae llawer o bobl sydd ag MS neu y mae MS yn effeithio arnynt ar ein fforwm ar-lein, sy'n rhan

o'n gwefan. Mae adran ar gyfer pobl sydd wedi cael gwybod bod ganddyn nhw MS yn ddiweddar.

mssociety.org.uk/forum

Fel rhan o'n cefnogaeth 'Byw'n Dda', mae gennym amrywiaeth o gymorth ar-lein, o grwpiau sydd newydd gael diagnosis i sesiynau sgwrsio a gwybodaeth. Gallwch weld beth sydd ar gael yn mssociety.org.uk/care-and-support/everyday-living/living-well-with-ms-sessions

Ymchwil

Mae ymchwil yn gweld cynnydd mawr yn erbyn MS ac yn gwneud gwahaniaeth go iawn i fywydau'r rheini ohonom sydd ag MS.

Mae'r Gymdeithas MS yn ariannu ymchwil newydd i pam fod MS yn digwydd a thriniaethau i atal neu arafu MS. Rydyn ni'n helpu i ddod o hyd i driniaethau gwell ar gyfer y symptomau hefyd. Rydyn ni hefyd yn datblygu gwasanaethau i wella bywydau pobl. Dysgwch fwy am beth rydyn ni'n ei ariannu,

y datblygiadau gwyddonol diweddaraf a sut gallwch chi helpu yn mssociety.org.uk/research

Helpwch ni i godi arian hanfodol

mssociety.org.uk/fundraising

Gwirfoddoli

mssociety.org.uk/volunteering
0300 500 8084

Ymgrychwch gyda ni, yn lleol ac yn genedlaethol

campaigns@mssociety.org.uk
0300 500 8084

Ymuno â'r gofrestr MS

Mae Cofrestr MS y DU yn brosiect unigryw sy'n ceisio chwyldroi ein dealltwriaeth o MS a'r effaith y mae'n gael ar fywydau pobl ag MS. Mae llawer o bethau rydyn ni'n eu gwybod am MS, ond mae cymaint mwy na all ond pobl sy'n dioddef o MS ddweud wrthym. Faint o bobl sy'n dioddef o bob un o'r mathau o MS? Sut mae'n effeithio arnyn nhw? Pa wasanaethau sydd eu hangen fwyaf?

Dyna pam fod Cofrestr MS y DU yn werthfawr. Mae'r gwaith arloesol hwn yn cyfuno data clinigol a data'r GIG â phrofiadau uniongyrchol pobl sy'n dioddef o MS, er mwyn creu darlun o sut beth yw byw gydag MS. Gallai gwybod hyn drawsnewid y gwaith o ddatblygu a darparu ymchwil, gofal a gwasanaethau i bobl ag MS.

Gall unrhyw un dros 18 oed sydd wedi cael diagnosis o MS ac sydd â chyfeiriad e-bost ymuno â Chofrestr MS y DU yn msregister.org





Egluro geiriau newydd

Gwrthgyrff – mae'r rhain yn cael eu cynhyrchu gan eich system imiwnedd i ladd pethau fel firysau a bacteria sy'n mynd i mewn i'ch corff. Os gellir dod o hyd i wrthgyrff yn yr hylif o amgylch llinyn eich cefn, mae'n arwydd cryf y gall fod gennych MS

Y system nerfol ganolog – eich ymennydd a llinyn y cefn. Mae nerfau yn cario negeseuon rhwng y ddau. Mae'r signalau hyn yn rheoli sut mae rhannau o'ch corff yn gweithio

Therapi addasu clefyd (DMT) – cyffur y gellir ei ddefnyddio os bydd eich MS achosi pyliau o atglafychu, neu os gwelir llid ar eich sganiau MRI. Maen nhw'n lleihau faint o byliau o atglafychu rydych chi'n eu cael neu'n eu gwneud yn llai difrifol. Gallant hefyd arafu pa mor gyflym mae eich symptomau neu eich anabledd yn gwaethygu. Nid

yw'r rhan fwyaf o'r DMTs sydd ar gael ar hyn o bryd yn gweithio i'r rhan fwyaf o bobl sydd ag MS cynyddol

System imiwnedd – sut mae eich corff yn eich amddiffyn rhag pethau sy'n rhoi heintiau neu glefydau i chi (fel firws a bacteria). Mae MS yn gwneud i'r system hon weithio o chwith ac mae'n ymosod ar y **system nerfol ganolog**

Llid – dyma adwaith eich corff pan fydd rhan ohono'n cael ei niweidio neu'n dioddef ymosodiad.

Mae MS yn gwneud i'r system imiwnedd ymosod ar y myelin sy'n gorchuddio'r nerfau yn yr ymennydd a llinyn asgwrn y cefn. Mae'r ymosodiad yn achosi llid ar hyd y nerf sy'n tynnu'r gorchudd myelin. O'i adael heb ei drin, gall llid niweidio'r nerf am byth, gan achosi symptomau MS

Briwiau (a elwir hefyd yn '**blaciau**') – rhannau o ddifrod a achosir gan MS yn eich ymennydd neu liny'n y cefn. Maent yn arafu neu'n atal negeseuon rhag teithio i lawr nerfau, gan effeithio ar eich rheolaeth ar rannau o'ch corff. Gellir gweld briwiau ar sganiau MRI

Sganiau MRI – lluniau o du mewn yr ymennydd neu liny'n y cefn a gynhyrchir gan 'ddelweddu cyseiniant magnetig'. Maen nhw'n dangos lle mae MS yn achosi lliid a difrod i'r myelin o amgylch y nerfau

Myelin – gorchudd brasterog sy'n amddiffyn rhannau o'r nerfau. Pan fydd gennych MS, bydd eich system imiwnedd yn ymosod ar myelin drwy gamgymeriad. Mae hyn yn torri ar draws negeseuon sy'n teithio ar hyd eich nerfau ac sy'n rheoli rhannau o'ch corff. Niwed i'r myelin sy'n achosi symptomau MS.

Nerfau – bwndeli o ffibrau y mae signalau'n teithio ar eu hyd o'r ymennydd neu liny'n y cefn. Mae'r signalau hyn yn rheoli sut mae rhannau o'ch corff yn gweithio

ac yn gwneud yn siŵr bod eich meddwl a'ch cof yn gweithio'n iawn

Gordewdra – bod dros bwysau. Fe'i diffinnir gan y GIG fel mynegai mas y corff (BMI) o 30 neu fwy. Gallwch gael gwybod eich BMI yn **nhs.uk** Chwiliwch am y 'gyfrifiannell BMI'.

Placiau – gweler **briwiau**

Atglafychu – Ymosod o MS pan fyddwch yn cael symptomau newydd neu pan fydd eich hen symptomau'n gwaethygu. Bydd y symptomau wedyn yn diflannu, yn mynd yn llai amlwg, neu gallant ddod yn barhaol.

Rhaid i unrhyw symptomau newydd neu symptomau sy'n gwaethygu bara mwy na 24 awr cyn y gellir cyfeirio atynt fel achos o atglafychu. A rhaid i 30 diwrnod fod wedi mynd heibio hefyd ers eich pwl arall diwethaf neu ers i'r symptomau waethygu. Ni ddylai fod rheswm posibl arall dros eich symptomau, megis haint neu eich bod yn boeth.

Rhagor o wybodaeth

Adnoddau

Mae ein hadnoddau gwybodaeth arobryn yn ymdrin â phob agwedd ar fyw gydag MS.

Gallwch eu darllen ar-lein neu eu llwytho i lawr. A gallwch archebu adnoddau wedi'u hargraffu o **onlineshop.mssociety.org.uk** neu ffonio **0300 500 8084** a dewis opsiwn 4.

Llinell Gymorth yr MS

Mae ein Llinell Gymorth MS am ddim yn cynnig cefnogaeth emosiynol gyfrinachol a gwybodaeth i unrhyw un y mae MS yn effeithio arno, gan gynnwys teulu, ffrindiau a gofalwyr.

Gallwn ddarparu gwybodaeth

- mewn gwahanol ieithoedd drwy wasanaeth cyfieithu
- drwy wasanaeth cyfnewid testun a dehonglwyr Iaith Arwyddion Prydain

mssociety.org.uk/helpline

0808 800 8000

(ar gau ar benwythnosau a gwyliau banc)

helpline@mssociety.org.uk

Ynghylch yr adnodd hwn

Diolch i'r holl bobl y mae MS yn effeithio arnynt a'r gweithwyr proffesiynol a gyfrannodd i'r llyfryn hwn. Yn benodol, Alan Izat, Maureen Ennis, Audrey Owen a Carmel Wilkinson.

Byddem wrth ein bodd yn clywed eich barn chi am yr wybodaeth hon

mssociety.org.uk/yourviews

Ymwadiad: Rydym wedi gwneud pob ymdrech i sicrhau bod yr wybodaeth yn y cyhoeddiad hwn yn gywir. Nid ydym yn derbyn

cyfrifoldeb am unrhyw gamgymeriadau neu wybodaeth a hepgorwyd am gyffuriau. Dylech geisio cyngor o'r ffynonellau a restrir.

Cyfeiriadau

Anfonwch e-bost atom os hoffech chi wybod y cyfeiriadau ar gyfer yr wybodaeth hon **supportercare@mssociety.org.uk**

Ffotograffiaeth

Hawlfraint y ffotograffau **Simon Rawles (t13,t19 a t23)**, **Rebecca Cresta (clawr a t39)**, **Davie Dunne (t34)**, **Amit Lennon (t6 a t30)**.
Jonathan Simpson (t36)

Mae'r adnodd hwn ar gael mewn print bras hefyd. Ffoniwch **0300 500 8084** neu e-bostio **supportercare@mssociety.org.uk**

Cysylltwch â ni

Llinell Gymorth

Freephone 0808 800 8000

(ar gau ar benwythnosau a gwyliau banc)

helpline@mssociety.org.uk



Canolfan Genedlaethol MS

0300 500 8084

supportercare@mssociety.org.uk

Ar-lein

mssociety.org.uk

facebook.com/MSSociety

twitter.com/mssocietyuk

Cymdeithas MS yr Alban

0131 335 4050

enquiries-scotland@mssociety.org.uk

Cymdeithas MS Gogledd Iwerddon

028 9080 2802

nireception@mssociety.org.uk

Cymdeithas MS Cymru

0300 500 8084

mscymru@mssociety.org.uk

BK17 WE

© Y Gymdeithas MS. Mawrth 2021

Adolygir y teitl hwn o fewn tair blynedd i'w gyhoeddi.

Y Gymdeithas Sglerosis Ymledol. Rhif elusen gofrestredig 1139257/SCO41990.

Cofrestredig fel cwmni cyfyngedig yng Nghymru a Lloegr 07451571



Registered with

**FUNDRAISING
REGULATOR**