



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Rhwng 70 a 79 oed?
Cofiwch gael
brechiad rhag

YR ERYR



Os ydych chi rhwng 70 a 79 oed mae
brechiad am ddim ar gael i helpu i'ch
gwarchod chi rhag yr eryr

Mae'r eryr yn haint sy'n effeithio ar lawer o bobl wrth iddynt fynd yn hŷn. Yn aml, mae'n achosi poen difrifol, sy'n gallu para am fisoedd neu flynyddoedd weithiau.

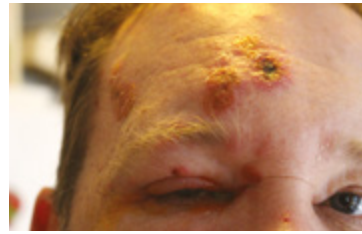
Mae'r eryr yn mynd yn fwy cyffredin ac yn fwy difrifol wrth i chi heneiddio.

Mae tua un o bob 1,000 o bobl dros 70 oed sy'n cael yr eryr yn marw o'r haint.

Mae brechiad yr eryr yn helpu i warchod pobl hŷn rhag yr eryr a'r boen hirdymor a all ddilyn.

Os ydych chi rhwng 70 a 79 oed a heb gael brechiad yr eryr, cysylltwch â'ch meddygfa a gwneud apwyntiad. Peidiwch â cholli'r cyfle – gallai atal blynyddoedd o boen.

Am yr eryr



Haint ar nerf a'r croen o'i hamgylch yw'r eryr (a elwir hefyd yn herpes zoster).

Yn aml, mae'n dechrau gyda rhywfaint o gosi a phoen mewn un lle, a hefyd cur pen a blinder. Wedyn, ychydig ddyddiau'n ddiweddarach, daw brech boenus fel rheol, o bothelli llawn hylif. Mae'r pothelli'n byrstio wedyn ac yn troi'n friwiau. Fel rheol, mae'r frech yn effeithio ar un ochr y corff yn unig, y frest gan amlaf, ond weithiau y pen, yr wyneb neu'r llygad. Mae'n gallu bod yn boenus iawn a chosi llawer.

Pan fydd yr eryr yn effeithio ar y llygad, neu'r croen o amgylch y llygad, gall achosi poen difrifol neu broblemau gyda'ch golwg.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwella'n llwyr o'r eryr, ond mae rhai pobl yn gallu dioddef poen am fisoedd, neu hyd yn oed flynyddoedd. Yr enw ar y boen hirhoedlog yma yw niwralgia ôl-herpetig (PHN).

Mae PHN yn anodd ei drin a'r hynaf ydych chi, y mwyaf tebygol ydych chi o gael PHN sy'n ddifrifol.

Beth sy'n achosi'r eryr?

Caiff yr eryr ei achosi gan yr un feirws â brech yr ieir – feirws varicella zoster.

Mae bron pawb yn cael brech yr ieir ar ryw adeg yn eu bywyd. Pan fyddwch yn gwella o frech yr ieir, caiff y rhan fwyaf o'r feirws ei ddinistrio, ond mae rhywfaint ohono'n gallu goroesi ac aros yn anweithredol yn y corff am flynyddoedd lawer. Gall y feirws hwn adfywio wedyn yn nes ymlaen yn eich bywyd ac achosi'r eryr. Fel rheol, mae hyn yn digwydd pan fydd eich system imiwnedd yn wan oherwydd oedran, salwch, straen neu foddion. Mae brechiad yr eryr yn helpu i'ch gwarchod chi drwy roi hwb i'ch imiwnedd.



Sut rydych chi'n dal yr eryr?

Dydych chi ddim yn gallu dal yr eryr. Mae'n cael ei achosi wrth i feirws brech yr ieir a gawsoch yn gynharach yn eich bywyd adfywio.

Fodd bynnag, mae'r hylif ym mhothelli'r eryr yn heintus a gall achosi brech yr ieir trwy heintio rhywun sydd heb ei gael (plentyn gan amlaf).

Pa mor gyffredin yw'r eryr?

Bydd tua un o bob pedwar o bobl yn cael yr eryr ar ryw adeg.

Bob blwyddyn yng Nghymru a Lloegr, mae degau ar filoedd o bobl yn cael yr eryr. Mae'n fwyaf cyffredin mewn pobl hŷn ac mae llawer ohonynt yn datblygu poen sy'n para'n hir.

Am frechiad yr eryr

Zostavax yw'r enw ar frechiad yr eryr sy'n cael ei ddefnyddio yn y DU.

Bydd brechiad yr eryr yn lleihau eich siawns o ddatblygu'r eryr o fwy na thraean. Os byddwch yn datblygu'r eryr, mae'n bur debyg y bydd yn salwch llai difrifol a byrrach os ydych chi wedi cael y brechiad.

Pwy ddylai gael y brechiad?

Dylai pobl rhwng 70 a 79 oed gael brechiad yr eryr.

Os ydych chi'n 70 oed a heb gael brechiad yr eryr o'r blaen, gallwch gael brechiad yr eryr am ddim. Byddwch yn parhau'n gymwys i gael y brechiad nes cyrraedd eich pen blwydd yn 80 oed.

Dim ond unwaith y mae angen cael y brechiad. Nid oes angen ei gael bob blwyddyn.

Beth am bobl nad ydynt rhwng 70 a 79 oed?

Mae'r eryr yn llai cyffredin mewn pobl iau ac ni fydd pobl iau na 70 oed yn cael y brechiad fel rhan o raglen reolaidd. Fodd bynnag, bydd rhai pobl 50 i 69 oed yn cael cynnig y brechiad o bosib, os ydynt yn mynd i gael triniaeth sy'n gwanio eu system imiwnedd.

Mae'r brechiad yn llai effeithiol wrth i bobl heneiddio, felly ni fydd pobl 80 oed a hŷn yn cael eu brechu fel rhan o raglen reolaidd.

Oes raid i mi gael y brechiad os ydw i wedi cael yr eryr o'r blaen?

Oes. Hyd yn oed os ydych chi wedi cael yr eryr eisoes, dylech gael y brechiad yr un fath oherwydd bydd yn lleihau eich risg o gael yr eryr eto.

A oes pobl na ddylai gael brechiad yr eryr?

Mae Zostavax yn frechiad byw felly os oes gennych chi system imiwnedd wan (er enghraifft, oherwydd canser penodol neu driniaethau eraill, anhwylderau ar y gwaed fel lewcemia neu lymffoma, neu oherwydd eich bod yn cymryd tabledi steroid neu wedi cael trawsblaniad), efallai na fydd posib i chi gael y brechiad. Os ydych yn credu bod hyn yn berthnasol i chi, trafodwch y mater gyda'ch arbenigwr yn yr ysbyty, gyda'ch meddyg teulu neu gyda nyrs y feddygfa.

Ni ddylai unrhyw un sydd wedi cael adwaith difrifol yn flaenorol i unrhyw beth a ddefnyddir yn y brechiad ei gael.

Bydd eich meddyg teulu neu nyrs y feddygfa'n gwirio bod y brechiad yn addas i chi cyn ei roi.

Ble mae'r brechiad yn cael ei roi?

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn cael y brechiad yn eu meddygfa. Pigiad yn rhan uchaf y fraich yw'r brechiad.

Pa mor ddiogel yw'r brechiad?

Mae'r brechiad rhag yr eryr wedi bod drwy brofion trwyadl ac mae'n bodloni safonau diogelwch a thrwyddedu y Deyrnas Unedig ac Ewrop. Mae wedi cael ei ddefnyddio'n rheolaidd ledled y DU ers 2013, a hefyd yn eang mewn gwledydd eraill, gan gynnwys Unol Daleithiau'r America a Chanada.

Oes unrhyw sgil-ffeithiau?

Fel rheol, mae sgil-ffeithiau'r brechiad hwn yn eithaf ysgafn ac nid ydynt yn para'n hir iawn.

Y sgil-ffeithiau mwyaf cyffredin ar ôl cael brechiad yr eryr yw cur pen, a chochni, poen, chwydd, cosi, gwres neu gleisio yn y man lle rhoddwyd y pigiad.

Os bydd y sgil-ffeithiau'n para mwy nag ychydig ddyddiau, dylech drafod y mater gyda'ch meddyg teulu neu nysr y feddygfa.

Yn anaml iawn, mae brech o bothelli bach yn datblygu lle rhoddwyd y pigiad. Os bydd hyn yn digwydd, gorchuddiwch y frech nes ei bod yn cramennu ac osgoi cyswllt â babanod newydd eu geni ac unrhyw un sydd â system imiwnedd wan neu sy'n feichiog, yn enwedig os nad ydynt wedi cael brech yr ieir erioed.

Mae sgil-ffeithiau eraill yn brin iawn.

Mae mwy o wybodaeth am roi gwybod am sgil-ffeithiau ar gael yn www.yellowcard.mhra.gov.uk neu ffoniwch linell gymorth Yellow Card ar **0808 100 3352** (Llun – Gwener, 10am i 2pm).

Ydi brechiad yr eryr yn cynnwys gelatin porc (o deulu'r moch)?

Ydi. Mae Zostavax, sef brechiad yr eryr sy'n cael ei ddefnyddio yn y DU, yn cynnwys ychydig o gelatin porc.

Mae gelatin yn sylwedd sy'n cael ei ddefnyddio'n eang mewn amrywiaeth o fwydydd a meddyginiaethau, gan gynnwys rhai capsïwlau a brechiadau.

Mae llawer o grwpiau ffydd, gan gynnwys cymunedau Mwslimaidd ac Iddewig, wedi cymeradwyo defnyddio brechiadau sy'n cynnwys gelatin.

Beth sydd raid i mi ei wneud nesaf?

Efallai y bydd eich meddygfa'n cysylltu â chi i'ch gwahodd i wneud apwyntiad. Os na fydd yn gwneud hynny, neu os ydych yn meddwl eich bod wedi methu'r gwahoddiad, cysylltwch â hwy a dweud eich bod yn meddwl eich bod i fod i gael brechiad yr eryr.

Mae posib cael brechiad yr eryr ar unrhyw adeg o'r flwyddyn, gan gynnwys pan rydych yn cael brechiad y ffliw.

Ble mae cael mwy o wybodaeth?

Gallwch gael mwy o wybodaeth am y brechiad, gan gynnwys beth sydd yn y brechiad a'r sgil-ffeithiau posib, yn www.medicines.org.uk/emc drwy nodi enw'r brechiad yn y bocs chwilio. Enw'r brechiad yw Zostavax.

Am fwy o wybodaeth, ewch i www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, neu os ydych eisiau mwy o wybodaeth, siaradwch gyda'ch meddyg neu eich nyrs neu ffoniwch Galw Iechyd Cymru ar **0845 46 47** (neu ffonio 111 os yw'r gwasanaeth hwn ar gael yn eich ardal chi).

Mae amserlen sy'n dangos pa frechiadau sy'n cael eu cynnig yn rheolaidd yng Nghymru ar gael yn www.nhsdirect.wales.nhs.uk/livewell/vaccinations/Leaflets

I archebu mwy o gopïau o'r daflen hon, ewch i:

**[www.publichealthwales.org/
HealthInformationResources](http://www.publichealthwales.org/HealthInformationResources)**

I gael gwybod sut mae'r GIG yn defnyddio eich gwybodaeth, ewch i:

**[www.nhsdirect.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/
yourinfoyourrights](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/lifestylewellbeing/yourinfoyourrights)**

Cyhoeddwyd Gorffennaf 2019

© 2019 Ymddiriedolaeth y GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

ISBN 2019SBN 978-1-78986-100-6