



Colli eich synnwyr blasu ac aroglï ar ôl anaf i'r ymennydd

Cyflwyniad

Ar ôl anaf i'r ymennydd mae llawer o bobl yn dweud bod hynny wedi effeithio ar eu synnwyr blasu a/neu aroglï. Gall hyn fod o ganlyniad i anaf i'r tu mewn i'r trwyn, niwed i'r nerfau yn y trwyn a'r geg, neu i rannau o'r ymennydd ei hun.

Mae colli neu brofi newid i synnwyr arolygu a blasu yn gyffredin iawn ar ôl strôc neu anaf difrifol i'r ymennydd. Os yw hynny'n ganlyniad i niwed i'r ymennydd ei hun, prin iawn yw'r rhai sy'n gwella. Nodir effeithiau yn aml hefyd ar ôl mân anafiadau i'r pen ac mae'n fwy cyffredin bod rhywun yn gwella yn yr achosion hyn. Os bydd yn gwella, bydd hynny fel arfer yn digwydd o fewn rhai misoedd i'r anaf a phrin iawn yw nifer yr achosion sy'n gwella ar ôl mwy na dwy flynedd.

Yn anffodus, nid oes triniaeth ar gael ar gyfer colli synnwyr blasu ac aroglï. Bwriad y daflen ffeithiau hon yw rhoi awgrymiadau ymarferol ar sut y gallwch wneud iawn am hynny. Mae'n rhoi gwybodaeth ar faterion iechyd, diogelwch a hylendid, awgrymiadau i'ch helpu chi i fwya deiet iachus a chytbwys, gwybodaeth am yr effeithiau seicolegol a rhai materion eraill i'w hystyried.

Sut mae anaf i'r ymennydd yn effeithio ar eich gallu i flasau ac aroglï?

Gall effeithio ar y ddau synnwyr mewn nifer o wahanol ffyrdd. Nodir isod rai diffiniadau o'r termau ar gyfer y gwahanol gyflyrau:

Anhwylderau aroglï

Anosmia	Colli synnwyr aroglï yn llwyr
Hyposmia	Colli synnwyr aroglï yn rhannol
Hyperosmia	Mwy o sensitifrwydd i arogleuon
Phantosmia/Parosmia	Arogleuon 'Ffug' – Synhwyro arogleuon nad ydynt yno
Dysosmia	Newid i'r ymdeimlad o synhwyro aroglï

Anhwylder blasu

Dysgeusia	Newid neu ddirywiad yn y synnwyr blasu
Ageusia	Colli synnwyr blasu yn llwyr
Dysgensia	Blasu'n annormal yn barhaol
Parageusia	Synhwyro blas gwael yn y geg

Mae'r ddau synnwyr yn gysylltiedig â'i gilydd, ac mae llawer o'r synnwyr blasu yn



ganlyniad i arogl. Felly, os yw'r synnwyr arogl yn cael ei golli, yna bydd hynny'n effeithio'n fawr ar y gallu i synhwyro blas. Bydd anhwylder arogl fel arfer yn digwydd gydag anhwylder blasu.

Yn anffodus, nid oes triniaeth ar gael ar gyfer colli synnwyr blasu ac arogl. Felly, bwriad y daflen ffeithiau hon yw rhoi awgrymiadau ymarferol ar sut y gallwch wneud iawn am hynny. Mae'n rhoi gwybodaeth am faterion iechyd, diogelwch a hylendid, awgrymiadau i'ch helpu chi i fwyta deiet iachus a chytbwys, gwybodaeth am yr effeithiau seicolegol a rhai materion eraill i'w hystyried.

Materion iechyd, diogelwch a hylendid

Mae synnwyr blasu ac arogl yn darparu system rybuddio hanfodol ar gyfer llawer o faterion iechyd a diogelwch. Gall yr awgrymiadau canlynol helpu i wneud iawn am golli'r galluoedd hyn:

- **Tân/mwg** - Gosodwch larwm fwg, gwnewch yn siŵr fod dyfeisiau trydanol yn cael eu gwasanaethu'n rheolaidd, tynnwch blygiau o'u socedi pan nad ydynt yn cael eu defnyddio a defnyddiwch larwm i'ch atgoffa chi fod bwyd yn coginio yn y popty.
- **Gollyngiadau nwy** – Gwnewch yn siŵr fod dyfeisiau nwy yn cael eu gwasanaethu'n rheolaidd a gosodwch synhwyrdd nwy. Efallai y byddai'n werth ystyried gosod popty a thân trydan.
- **Bwyd y tu hwnt i'w ddyddiad bwyta** – Dylech fwyta neu waredu bwyd cyn bod dyddiad olaf eu defnyddio wedi mynd heibio. Os oes unrhyw amheuaeth, taflwch y bwyd i'r bin! Cliriwch yr oergell a'r cypyrddau yn rheolaidd.
- **Adnabod cynhyrchion** – Ceisiwch gadw cynhyrchion fel diodydd, cannydd, cynhyrchion glanhau a thoddyddion yn eu cynhwysyddion gwreiddiol. Gwnewch yn siŵr eu bod wedi'u labelu'n glir.
- **Hylendid yn y cartref** – Gofynnwch i ffrindiau/teulu/gofalwyr eich helpu i wacáu biniau sbwriel a chadw toiledau ac offer y gegin yn lân er mwyn osgoi peryglon i iechyd.
- **Hylendid personol** – Dylech fod yn ymwybodol o'r angen i ymolchi, golchi eich dillad a'ch dillad gwely yn rheolaidd. Defnyddiwch ddiaroglydd gwrthchwys ac efallai ddiaroglydd esgidiau hefyd. Gofynnwch i ffrind agos neu aelod o'r teulu roi gwybod i chi am unrhyw broblemau yn y maes hwn.



- **Gofal iechyd y geg** – Mae'n bwysig cadw eich ceg yn lân a brwsio eich dannedd yn rheolaidd ac yn drwyadl, gan gynnwys brwsio eich tafod hefyd. Mae defnyddio cegolch ac edau dannedd yn helpu. Mae'n bwysig ymweld â'r deintydd yn rheolaidd.
- **Anwedd gwenwynig** - Byddwch yn ofalus a dilynwch gyngor cynhyrchwyr wrth ddefnyddio pethau fel paent, cynhyrchion glanhau a thoddyddion. Gwisgwch fwgwd amddiffynnol, gwnewch yn siŵr fod digon o awyr iach yn dod i'ch ystafelloedd a pheidiwch ag ysmegu.

Awgrymiadau ar sut i fwyta deiet iachus a chytbwys

Gall newidiadau i synnwyr blasu ac arogl effeithio ar archwaeth at fwyd a bwyta mewn sawl ffordd:

- Mae arogl bwyd yn ysgogi archwaeth at fwyd, felly mae colli synnwyr arogl yn gallu arwain at lai o archwaeth a diffyg diddordeb mewn bwyd.
- Gall colli synnwyr arogl arwain at gynhyrchu llai o boer hefyd, felly gall bwydydd sych fel bisgedi a chraceri fod yn fwy anodd eu bwyta.
- Gall y dewis o fwyd fod yn gyfyngedig i'r rhai hynny sy'n rhoi blas, a gall hyn arwain at ddeiet nad yw'n darparu amrywiaeth gytbwys o faeth.
- Gall colli mwynhad wrth fwyta arwain at osgoi bwyta yn gyfan gwbl.
- Gall synnwyr blasu sydd wedi newid wneud i fwydydd penodol, fel cig, flasau'n annifyr ac arwain at osgoi'r bwydydd hynny.

Gall unrhyw un o'r problemau hyn effeithio ar eich dewis o fwyd ac arwain at ddeiet annigonol. Mae'n bwysig iawn bwyta deiet iachus a chytbwys. Isod ceir rhai awgrymiadau i'ch helpu chi i wneud hyn.

Gwneud prydau bwyd yn fwy diddorol:

- Defnyddiwch eich dychymyg, gydag amrywiaeth o liwiau a gwead.
- Peidiwch â choginio llysiâu'n ormodol fel eu bod yn grensiog. Gallech gymysgu rhywbeth crensiog â rhywbeth meddal.
- Rhowch gynnig ar hadau, cnau, grawnfwydydd cyflawn, ffrwythau ffres a llysiâu, ffa a chodlysiâu i ychwanegu gwead.
- Gall ychwanegu darnau o gig moch neu ddarnau mân o gaws cryf, fel



parmesean, roi mwy o flas i bryd bwyd.

- Arbrofi gyda gwahanol berlysiâu a sbeisys.
- Gratiwch winwns, moron, afalau a ffrwythau a llysiâu eraill sy'n addas i ychwanegu gwead.
- Gweinwch fwyd poeth ac oer gyda'i gilydd. Rhowch gynnig ar hufen ia gyda saws poeth/ffrwythau wedi'u stiwiu neu lasagne gyda salad.
- Gwnewch brydau bwyd yn amser cymdeithasol gyda ffrindiau a theulu.
- Sefydlwch drefn reolaidd. Ceisiwch fwyta brecwast, cinio, prydau bwyd gyda'r nos a byrbrydau ar yr un adeg bob dydd.
- Defnyddiwch lyfr coginio a rhowch gynnig ar ryseitiau newydd a diddorol.

Mae'n bwysig nodi na fydd rhai o'r awgrymiadau hyn yn addas os ydych chi'n cael anhawster cnoi, llyncu neu dagu a'ch bod wedi cael cyngor i fwyta deiet mwy meddal. Gofynnwch i'ch meddyg teulu, eich dietegydd neu therapydd lleferydd ac iaith am ragor o gyngor.

Sicrhau bod eich deiet yn amrywiol ac yn faethlon

Mae deiet dda a chytbwys yn hanfodol er mwyn bod yn iach. Mae NHS Choices yn ffynhonnell wych o gyngor ar hyn. Ewch i www.nhs.uk/Livewell/healthy-eating/Pages/Healthyeating.aspx. Mae'r adran 'Food Facts' o wefan Cymdeithas Ddeieteg Prydain yn www.bda.uk.com hefyd yn llawn gwybodaeth ddefnyddiol.

Y cyfan sydd ei angen mewn gwirionedd yw bwyta'n synhwyrol gan ddewis amrywiaeth o fwydydd a'r dognau cywir. Isod ceir rhai awgrymiadau i'ch helpu i wneud hyn:

- Ceisiwch ddefnyddio bwydydd llawn startsh fel bara, grawnfwyd, tatws, reis neu basta yn sylfaen i'ch prydau bwyd. Y nod yw cynnwys o leiaf un bwyd o'r grŵp hwn ym mhob pryd.
- Ceisiwch fwyta amrywiaeth mor eang o fwyd â phosibl.
- Bwytwch o leiaf pum dogn o ffrwythau a llysiâu bob dydd.
- Ceisiwch yfed yr hyn sy'n cyfateb i ryw beint o laeth bob dydd. Mae hyn yn cynnwys llaeth yr ydych yn ei ddefnyddio mewn te a choffi. Ceisiwch ddefnyddio llaeth â llai o fraster ynddo a byddwch yn ofalus nad yw'r llaeth wedi suro, yn enwedig mewn tywydd poeth.



- Peidiwch â bwyta llawer o fwydydd sy'n cynnwys braster a siwgr.
- Os ydych yn osgoi bwydydd penodol oherwydd eu bod yn blasu'n annifyr chwiliwch am ffynonellau eraill o brotein a maeth. Er enghraifft, os na allwch fwyta cig dylech ddewis pysgod, ffa, wyau neu laeth.

Os ydych yn parhau i gael trafferth wrth addasu i'ch deiet neu os oes gennych unrhyw bryderon deietegol eraill, fel diabetes neu glefyd seilag, sy'n ei gwneud yn anodd i chi amrywio'r bwydydd yr ydych yn eu bwyta, trafodwch hyn gyda'ch meddyg teulu.

Cewch ofyn i'ch meddyg teulu neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall am atgyfeiriad GIG at ddeietegydd cofrestredig, sy'n gallu asesu, rhoi diagnosis a thrin problemau deiet a maeth. Fel arall, gallwch ddod o hyd i fanylion dietegwyr cofrestredig sy'n ymarfer yn breifat yn www.freelancedietitians.org.

Osgoi bwyta gormod o halen

Gallai colli synnwyr blasu wneud i bobl fod yn fwy tebygol o ychwanegu gormod o halen neu flas arall fel garlleg neu tsili. I osgoi defnyddio gormod o halen ceisiwch:

- Ddilyn rysâit neu drefn arferol er mwyn osgoi rhoi gormod o halen mewn bwyd wrth ei goginio.
- Ceisiwch ychwanegu llai o halen wrth goginio a pheidio ychwanegu halen wrth y bwrdd.
- Mae llysiâu sy'n cael eu stemio, pobi, rhostio neu goginio yn y ficrodon yn cadw eu blas naturiol yn well na phan fyddant yn cael eu berwi. Mae hyn yn lleihau'r angen i ychwanegu halen ychwanegol wrth goginio.
- I ychwanegu blas at fwyd rhwch gynnig ar berlysiâu a sbeisys, mwstard, sudd lemwn, finegr, piclau a sawsiâu – dilynwch y cyfarwyddiadau ar gyfer defnyddio blasau ychwanegol a cheisiwch beidio ag ychwanegu rhagor gan fod bwyd â gormod o ychwanegion yn gallu achosi camdreuliad.

Yfed

Mae colli synnwyr blasu ac arogl yn gallu effeithio ar faint o hylif yr ydych yn ei yfed, sy'n gallu achosi diffyg hylif. Mae'n bosibl yfed gormod o gaffein neu siwgr mewn diodydd poeth i geisio gwneud iawn am nam ar y synnwyr blasu.

- Mae'r Llywodraeth yn argymhell y dylid yfed 8 gwydr (cyfanswm o ryw 1.5 – 2.5 litr) o hylif bob dydd. Mae hyn yn cynnwys pob diod fel dŵr, sudd, te, coffi ac ati ond nid diodydd alcoholaidd, gan fod alcohol yn dadhydradu'r corff. Os ydych



chi'n gwneud llawer iawn o ymarfer corff bydd angen i chi yfed mwy na hyn.

- Dylech osgoi yfed te a choffi cryf iawn neu rhowch gynnig ar fathau heb gaffein ynddynt.
- Dylech osgoi ychwanegu gormod o siwgr i de a choffi.
- Mae diodydd egni yn aml yn cynnwys llawer iawn o gaffein a dylid ond eu hyfed yn gymedrol.
- Gall yfed digon o hylif helpu i gael gwared ar flas annifyr o'r geg.

Alcohol

Mae'n bosibl y byddwch wedi cael cyngor i osgoi alcohol oherwydd yr anaf i'ch ymennydd neu unrhyw feddyginiaeth yr ydych yn ei chymryd. Os nad ydych yn siŵr, gofynnwch i'ch meddyg teulu.

- Mae gallu eich corff i oddef alcohol o bosib yn llai ar ôl anaf i'r ymennydd. Ceisiwch yfed yn gymedrol neu ddim o gwbl.
- Cofiwch y bydd alcohol yn cael yr un effaith arnoch er na allwch ei flas.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod beth sydd mewn diodydd y mae pobl yn eu prynu i chi.
- Rhowch gynnig ar yfed cwrw di-alcohol neu gwrw alcohol isel fel dewis arall.

Effeithiau seicolegol

Mae blas ac arogl yn gysylltiedig ag atgofion emosiynol. Gall arogl neu flas penodol, fel blodau neu hoff fwyd, ddod ag atgofion hapus neu drist. Gall colli'r gallu hwn, a'r mwynhad o fwyd, fod yn ffactor fawr ar ddechrau pwl o iselder. Mae'n bwysig i ofalwyr, aelodau o'r teulu a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol fod yn ymwybodol o'r angen am ddealltwriaeth a chymorth i helpu pobl i ymdopi â'r effeithiau.

Mae Grwpiau a Changhennau Headway yn gallu bod yn ffynhonnell wych o gymorth, gan roi cyfle i siarad â phobl sydd ag anawsterau tebyg (gweler y manylion cyswllt yn y crynodeb ar ddiwedd y daflen ffeithiau). Gallech hefyd siarad â'ch meddyg teulu am unrhyw anawsterau emosiynol ac efallai y gall ef eich atgyfeirio at gwnsler neu seicolegydd clinigol. Fel arall, gallwch gysylltu â seicolegydd siartredig sy'n ymarfer yn breifat. Ceir cyfeiriadur o seicolegwyr siartredig ar wefan Cymdeithas Seicolegol Prydain yn www.bps.org.uk.



Achosion posibl eraill

Mae'n werth trafod â meddyg teulu i gael gwybod a yw'n bosibl bod unrhyw reswm meddygol arall yn hytrach nag anaf i'r ymennydd wedi achosi'r newidiadau i'ch synnwyr blasu ac arogl. Mae hyn yn arbennig o bwysig os nad ydych wedi sylwi ar y symptomau am beth amser ar ôl yr anaf.

Gall rhai meddyginiaethau effeithio ar synnwyr blasu hefyd. Mae'n werth trafod â'r meddyg teulu i weld a yw'n bosibl bod y symptomau yn un o sgil-ffeithiau unrhyw feddyginiaeth yr ydych yn ei chymryd.

Hawl am iawndal

Os ydych yn hawlio iawndal, gwnewch yn siŵr bod yr hawliad yn cynnwys yr effeithiau ar flas ac arogl. Gall hyn ychwanegu miloedd at yr arian a ddyfernir.

Casgliad

Gall anaf i'r ymennydd effeithio ar synnwyr blasu ac arogl mewn gwahanol ffyrdd. Mae hyn yn gallu cael effaith sylweddol ar ansawdd bywyd. Er bod rhywfaint o ymchwil barhaus yn y maes, nid oes triniaeth effeithiol ar gael o hyd.

Mae yna strategaethau y gallwch eu defnyddio i wneud iawn am gollir synhwyrau ac rydym yn gobeithio bod yr awgrymiadau yn y daflen ffeithiau hon yn rhoi gwybodaeth y gallwch ei defnyddio'n ymarferol. Efallai fod llawer mwy o ffyrdd y gall newid i'ch synnwyr blasu ac arogl effeithio ar eich ffordd o fyw nad ydynt wedi'u cynnwys yma. Cofiwch drafod unrhyw bryderon sydd gennych â ffrindiau, teulu a'ch meddyg teulu neu weithwyr gofal iechyd proffesiynol eraill.

Cydnabyddiaeth

Diolch yn fawr i Debbie Sutherland, o Cumbria PCT Acquired Brain Injury Service, am ei chyfraniadau hael i'r daflen ffeithiau hon, ac i Gymdeithas Ddeieteg Prydain am ganiatáu i wybodaeth o'i gwefan a'i thafenni ffeithiau gael ei chynnwys.

Cafodd y daflen ffeithiau hon Wobr Cymeradwyaeth yng Ngwobrau Gwybodaeth i Gleifion Cymdeithas Feddygol Prydain 2010.