YMWRTHEDD I WRTHFIOTIGAU MEWN RHIFAU

25K **Nifer y bobl sy'n marw bob blwyddyn** yn Ewrop o heintiau sydd ag ymwrthedd i wrthfiotigau

12% **gostyngiad yn nifer y presgripsiynau** gwrthfiotig a gafodd eu rhoi mewn Meddygfeydd yng Ngymru rhwng 2013 a 2017

33 MLYNEDD Y cyfnod o amser ers i ddosbarth newydd o wrthfiotigau i drin heintiau mewn pobl gael eu cyflwyno, hyn er gwaetha'r ffaith bod nifer gynyddol o facteria a firysau yn datblygu ymwrthedd i wrthfiotigau.

10% **Mae ymchwil wedi dangos mai dim ond 10% o'r achosion o ddolur gwddw a 20% o lid y sinysau sy'n elwa o driniaeth wrthfiotig** ond mae'r cyfraddau presgripsiwn yn llawer uwch na hyn

1 MEWN 3 Y nifer o bobl yng Nghymru sy'n cymryd o leiaf un cwrs o wrthfiotigau bob blwyddyn

10 miliwn Amcangyfrif o nifer y marwolaethau blynyddol ledled y byd bob blwyddyn erbyn 2050 os na wnawn ni weithredu nawr

£66 triliwn Amcangyfrif o'r golled o ran cynhyrchiant i'r economi fyd-eang ($100 triliwn)

GIG Cymru NHS Wales | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

GIG Cymru NHS Wales

Fe sefydlodd Iechyd Cyhoeddus Cymru'r Rhaglen Ymwrthedd I Wrthfiotegau Cymreig yn 2008, mewn ymateb i'r bygythiad byd-eang cynyddol o ymwrthedd i wrthfiotegau. Amcanion craidd y rhaglen yw lleihau salwch a marwolaeth oherwydd haint sy'n arddangos ymwrthedd i wrthfiotegau, ac i gynnal effeithiolrwydd gwrthfiotigau yn y dyfodol ar gyfer triniaeth/atal heintiau mewn pobl ac anifeiliaid.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru'n cydlynu gweithgareddau'r Diwrnod Ymwybyddiaeth o Wrthfiotigau Ewropeaidd yng Nghymru ar y cyd a Public Health England (PHE) / Iechyd Cyhoeddus Lloegr, Adran yr Amgylchedd, Bwyd a Materion Gwledig (DEFRA), yr Adran Iechyd, gweinyddiaethau a ddatganolwyd a sefydliadau proffesiynol eraill.

Mae PHE wedi sefydlu'r ymgyrch Gwarcheidwaid Gwrthfiotigau i helpu i ddiogelu gwrthfiotigau a gwella gwybodaeth ynglŷn ag ymwrthedd I wrthfiotigau.

Fe'ch gwahoddir i fod yn Warcheidwad Gwrthfiotigau.

Fel Gwarcheidwad Gwrthfiotigau, gallwch annog eraill i ymuno â chi i amddiffyn gwrthfiotigau yn erbyn y bygythiad cynyddol o ymwrthedd gwrthfiotig drwy fynd i **www.antibioticguardian.com/cymraeg**

Rhannwch ar y cyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio **#AntibioticGuardian**

Yng Nghymru gellwch gael mwy o wybodaeth am yr ymgyrch, adnoddau a deunyddiau drwy fynd i:

www.iechydcyhoedduscymru.org/gwarcheidwad-gwrthfiotigau

Public Health England

BYDDWCH YN WARCHEIDWAD GWRTHFIOTIGAU

Diogelwch eich hun, eich teulu a'ch ffrindiau, cydweithwyr a chleifion rhag lledaeniad ymwrthedd i wrthfiotigau.

Ymunwch â ni drwy **www.antibioticguardian.com/cymraeg**

Cadw Gwrthfiotigau'n gweithio

BETH YW YMWRTHEDD I WRTHFIOTIGAU?

Y broblem

Mae gwrthfiotigau, meddyginiaethau gwrthffyngol, gwrthfalariaidd, gwrthretrofeirysol (sydd gyda'i gilydd yn cael eu galw'n feddyginiaethau gwrthficrobaidd) yn trin heintiau drwy ladd bacteria, ffwng, parasitiaid a firysau (yn y drefn honno), ond erbyn hyn mae mwy a mwy o'r microbau hyn yn gallu ymwrthod ag effeithiau'r meddyginiaethau gwrthficrobaidd. Caiff hyn ei alw'n Ymwrthedd Wrthficrobaidd. Caiff heintiau a achosir gan ficrobau o'r fath eu galw'n heintiau ag ymwrthedd i gyffuriau.

Mae meddyginiaethau gwrthficrobaidd, yn enwedig gwrthfiotigau, yn llai effeithiol nawr nac oeddent. Gall hyn arwain at fwy o farwolaethau a mwy o gymhlethdodau i bobl sy'n cael triniaethau. Mae'n rhaid i ni fynd i'r afael â'r broblem hon cyn i bethau waethygu.

Sut digwyddodd hyn

Mae llawer o resymau pam fod gwrthfiotigau yn colli eu effeithiolrwydd, ond camddefnydd sy'n bennaf gyfrifol am hyn:

Gall camddefnyddio gwrthfiotigau gynnwys unrhyw un o'r canlynol[1]:

- Pan fydd gwrthfiotigau'n cael eu rhoi ar bresgripsiwn/eu cymryd yn ddiangen
- Pan fydd oedi cyn rhoi gwrthfiotigau i gleifion difrifol wael
- Pan fydd gwrthfiotigau sbectrwm eang yn cael eu defnyddio'n ddiangen, neu pan fydd gwrthfiotigau sbectrwm cul yn cael eu defnyddio'n anghywir
- Pan fydd y dos o wrthfiotigau'n is neu'n uwch na'r hyn sy'n briodol ar gyfer y claf penodol
- Pan fydd hyd y driniaeth wrthfiotig yn rhy fyr neu'n rhy hir
- Pan na fydd y driniaeth wrthfiotig yn cael ei harwain gan ganlyniadau data microbiolegol

Beth allwn ni ei wneud?

Ymwrthedd i wrthfiotigau yw un o'r bygythiadau mwyaf sy'n ein hwynebu ni heddiw ond fe allwch helpu. Ewch i **www.antibioticguardian.com/cymraeg** a chewch wybod am gamau syml i achub ein gwrthfiotigau.

[1]Gyssens IC, van den Broek PJ, Kullberg BJ, Hekster Y, van der Meer JW. Optimizing antimicrobial therapy. A method for antimicrobial drug use evaluation. J Antimicrob Chemother. 1992 Nov;30(5):724-7.

BYD HEB WRTHFIOTIGAU

Yr oes cyn y gwrthfiotigau

Mewn byd cyn gwrthfiotigau, mor ddiweddar â'r 1930au, byddai pobl yn aml yn marw o heintiau fel niwmonia neu lid yr ymennydd. Roedd dulliau/llawdriniaethau meddygol syml yn beryglus oherwydd y siawns o ddatblygu haint. Newidiwyd hynny gan wrthfiotigau.

Oes y gwrthfiotigau

Ers y 1940au mae ein gwrthfiotigau wedi caniatáu i ni ymladd heintiau ac arbed miliynau o fywydau. Ond maen nhw'n dod yn aneffeithiol yn erbyn llawer o heintiau gan nad ydym yn eu defnyddio'n briodol.

Yr oes wedi'r gwrthfiotigau

Os daw bacteria'n 'ymwrthol' i'n gwrthfiotigau bydd llawer o driniaethau rheolaidd yn dod yn gynyddol beryglus eto. Mae gosod esgyrn sydd wedi torri, llawdriniaethau sylfaenol a hyd yn oed cemotherapi'n dibynnu ar argaeledd gwrthfiotigau sy'n gweithio. Ymwrthedd i wrthfiotigau yw un o'r bygythiadau mwyaf sy'n ein hwynebu ni heddiw ond mae gennym ni gyfle i ymladd yn ôl. Cewch wybod sut yn:
www.antibioticguardian.com/cymraeg

YMWRTHEDD I WRTHFIOTIGAU – BETH ALLAF I EI WNEUD?

Bod yn Warcheidwad Gwrthfiotigau

Mae gwrthfiotigau ymysg ein meddyginiaethau mwyaf gwerthfawr, yn cael eu defnyddio i drin pobl ac anifeiliaid.

Fe lansiwyd yr ymgyrch Gwarcheidwaid Gwrthfiotigau i roi cic - gychwynol i hybu cydweithio rhwng gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, myfyrwyr ac addysgwyr yn sectorau iechyd pobl ac anifeiliaid ynghyd ac aelodau'r cyhoedd i arafu lledaeniad ymwrthedd i wrthfiotigau.

Drwy addo dod yn Warcheidwad Gwrthfiotigau, rydych chi'n dewis gwneud rhywbeth syml sy'n diogelu gwrthfiotigau rhag bygythiad ymwrthedd.

Mae'n bwysig bod y cyhoedd yn gwybod bod cymryd gwrthfiotigau pan nad oes eu hangen arnynt yn eu rhoi nhw a'u teulu mewn perygl o ddatblygu heintiau nad oes modd eu trin yn hawdd â gwrthfiotigau.

Cynghorir cleifion a'r cyhoedd i ddilyn y camau syml yma er mwyn sicrhau bod gwrthfiotigau yn parhau i weithio:

- Gofyn i'w fferyllydd argymell meddyginiaethau i helpu i drin symptomau neu boen annwyd neu ffliw
- Cymryd gwrthfiotigau yn union fel y nodir ar y presgripsiwn, peidio byth â'u cadw at ddefnydd eto, a pheidio byth â'u rhannu ag eraill
- Rhoi'r gair ar led. Sôn wrth ffrindiau a theulu am ymwrthedd i wrthfiotigau

Cofrestru a chael gwybod mwy

Ymunwch â'r mudiad yn **www.antibioticguardian.com/cymraeg** a dewisiwch addewid sy'n teimlo'n addas i chi ddod yn Warcheidwad Gwrthfiotigau. Cofiwch fod eich gweithredoedd chi fel unigolyn yn gallu helpu diogelu gwrthfiotigau.