

Statinau

Darllenwch y testun ynghylch Statinau

Cyffuriau, sy'n atal yr afu rhag cynhyrchu gormod o golesterol yw statinau. Dywed meddygon fod defnyddio statinau yn atal llawer o drawiadau ar y galon ac achosion o strôc bob blwyddyn.

Ar hyn o bryd, rhoddir statinau i bobl sydd wedi cael trawiad ar y galon, a hefyd i rai nad ydynt wedi cael trawiad ond sydd â'u risg o gael un yn 20% neu'n fwy. Mae tua 7 miliwn o oedolion yn y DU yn cymryd statinau.

Yn ddiweddar mae NICE (y corff sy'n trwyddedu cyffuriau yn y DU) wedi newid ei ganllawiau i feddygon. Mae'r canllawiau newydd yn dweud y dylid rhoi statinau i bobl sydd â siawns o 10% o gael trawiad ar y galon. O ganlyniad i hyn, bydd statinau yn cael eu presgripsiynu i filiynau yn rhagor o bobl yn y DU.

Mae llawer o bobl, gan gynnwys rhai meddygon, yn pryderu ynghylch sgil effeithiau statinau. Rhai o'r sgil effeithiau mwyaf cyffredin yr adroddir amdanynt yw cur pen, anhunedd neu anhwylder ar y stumog. Gall y sgil effeithiau llai cyffredin ond mwy difrifol gynnwys llid yr afu, methiant yr arennau a risg uwch o diabetes. Clywir rhai pobl hefyd yn adrodd am boenau difrifol yn y cyhyrau.



Mae nifer o astudiaethau wedi eu cynnal o sgil effeithiau statinau. Roedd astudiaeth a gyhoeddwyd gan Imperial College, Llundain, ym Mawrth 2014 yn awgrymu nad yw statinau yn achosi unrhyw sgil effeithiau arwyddocaol, ac nad oedd gwahaniaeth rhwng nifer y sgil effeithiau yr adroddwyd amdanynt gan bobl oedd yn cymryd y cyffur mewn gwirionedd a'r bobl a oedd yn cymryd y plasebo yn ystod y treialon.

Fodd bynnag, mae hanesion yn ymddangos yn rheolaidd yn y cyfryngau am broblemau sy'n gysylltiedig â statinau, ac y mae hyd at hanner y bobl y presgripsiynir statinau iddynt yn rhoi'r gorau i'w cymryd o fewn blwyddyn.

CWESTIWN 1: STATINAU

Rhoddir plasebo i rai o'r bobl sy'n cymryd rhan mewn treial cyffur.

Beth yw plasebo ?

Beth yw pwrpas plasebo ?

CWESTIWN 2: STATINAU

Mae cwmni cyffuriau yn dymuno cynnal treial er mwyn gweld ai statin sy'n achosi sgil effeithiau. Pa un o'r canlynol yw'r cynllun arbrofi gorau ar gyfer y treial hwn?

- A Rhoi'r statin i bob un o'r bobl yn y treial
- B Rhoi'r statin i bob un o'r bobl yn y treial ac eithrio un person
- C Rhoi'r cyffur i'r bobl hynny yn unig sydd wedi adrodd am sgil effeithiau yn y gorffennol oherwydd defnyddio statin
- D Dewis hanner y bobl ar hap i gael y statin, a rhoi plasebo i'r hanner arall

Mae treial wedi ei gynnal a oedd yn cynnwys 100 o bobl ac yn edrych ar sgil effeithiau statinau.

Roedd y canran o bobl yn y treial a oedd yn adrodd am sgil effeithiau fel a ganlyn.

	Canran o bobl a adroddodd am sgil effeithiau.
Pobl a gafodd y statin	29%
Pobl a gafodd y plasebo	27%

CWESTIWN 3: STATINAU

Pa osodiad sy'n disgrifio canlyniadau'r arbrawf hwn orau?

- A Mae'r statin yn achosi sgil effeithiau
- B Nid yw'r statin yn achosi sgil effeithiau

- C Niferoedd tebyg o'r bobl a gafodd y plasebo ac a gafodd y statin oedd yn adrodd am sgil effeithiau
- D Mae pawb sy'n cymryd statinau yn dioddef sgil effeithiau

CWESTIWN 4: STATINAU

Pa wybodaeth ychwanegol am y sgil effeithiau y bydd ei hangen ar y cwmni cyffuriau cyn y gall benderfynu a yw'r cyffur yn ddiogel?

Dywed Rhian fod y datganiad 'Mae hyd at hanner y bobl y presgripsiynir statinau iddyn nhw yn rhoi'r gorau i'w cymryd o fewn blwyddyn' yn profi bod statinau yn achosi sgil effeithiau.

CWESTIWN 5: STATINAU

Rhowch reswm pam y gallai pobl roi'r gorau i gymryd statinau, sy'n groes i honiad Rhian.

Darllenwch y testun ynghylch colesterol:

Colesterol

Cynhyrchir colesterol yn yr afu. Cludir y colesterol o amgylch y corff yn y gwaed, gan gemegion a elwir yn lipoproteinau. Mae dau fath o'r lipoproteinau hyn – Lipoproteinau Dwysedd Uchel (HDL) a Lipoproteinau Dwysedd Isel (LDL). Cyfeirir yn aml at yr HDLau fel 'colesterol da' gan eu bod yn cludo colesterol yn ôl i'r afu, a thrwy hynny yn ei rwystro rhag crynhoi yn y rhydweiliau a'u blocio. Gellir cynyddu lefelau'r HDL drwy fwyta diet sy'n cynnwys cyfran uchel o frasterau amlannirlawn megis olew blodau'r haul. Cyfeirir at yr LDLau fel y 'colesterol drwg' gan eu bod yn cludo colesterol i ffwrdd o'r afu i'r celloedd. Gall lefelau uchel o'r LDLau achosi i golesterol grynhoi ar furiau'r pibellau gwaed. Mae bwyta meintiau uchel o

frasterau dirlawn, er enghraifft menynd, yn codi lefel y LDLau yn y gwaed. Er mwyn cadw eich calon yn iach, mae angen cadw'r gyfran o HDLau yn uchel o gymharu â'r LDLau. Trwy gadw'r lipoproteinau hyn yn eu cyfraneddau cywir, gellir helpu i ostwng lefel gyffredinol y colesterol yn eich gwaed.

CWESTIWN 6: STATINAU

Pam y mae lefelau uchel o LDLau yn eich gwaed yn ddrwg i'ch iechyd?

CWESTIWN 7: STATINAU

Mae Roger wedi cael presgripsiwn am statin er mwyn lleihau ei golesterol. Mae meddyg Roger yn monitro lefel ei golesterol bob mis trwy brofi sampl o'i waed. Ar ôl 6 mis o gymryd y statin, nid yw lefel colesterol Roger wedi gostwng.

Pa un o'r gosodiadau hyn yw'r rheswm mwyaf tebygol pam nad yw colesterol Roger wedi gostwng?

- A Mae Roger yn dioddef rhai sgil effeithiau ysgafn tra'n cymryd y statin
- B Mae Roger wedi parhau i fwyta diet sy'n cynnwys cyfran uchel o fraster dirlawn
- C Mae meddyg Roger wedi cynyddu'r dos o'r statin a bresgripsiynodd
- D Anghofiodd Roger gymryd ei dabledi statin pan aeth i ffwrdd am benwythnos

CWESTIWN 8: STATINAU

Gall statinau helpu i leihau'r risg o drawiad ar y galon ac achosion o strôc, trwy ostwng lefel colesterol.

Nodwch ffordd arall y gall pobl leihau eu lefelau colesterol, ar wahân i gymryd statinau.

SGORIO: STATINAU

Cwestiwn 1

Credyd llawn:

Pilsen ffug / pilsen ddieffaith / pilsen aneffeithiol/ pilsen nad yw'n cynnwys y cyffur / pilsen siwgr / triniaeth ffug / dymi

I'ch helpu i gymharu effeithiau'r cyffur gwirioneddol / sy'n gweithredu fel rheolydd mewn treial cyffur / sy'n atal pobl rhag cael eu dylanwadu trwy wybod a ydynt wedi cael y cyffur ai peidio. (gan gysylltu absenoldeb cynhwysyn actif yn y plasebo â'r defnydd a wneir ohono)

Credyd rhannol:

Pilsen ffug / pilsen ddieffaith / pilsen aneffeithiol/ pilsen nad yw'n cynnwys y cyffur / pilsen siwgr / triniaeth ffug / dymi (heb gyfeirio at y defnydd a wneir ohono)

Caiff ei ddefnyddio i sicrhau bod treial cyffur yn deg / defnyddir i gymharu effeithiau mewn treial cyffur / gwneud i bobl feddwl eu bod wedi cael cyffur gwirioneddol / defnyddir fel rheolydd mewn treial cyffur (heb esbonio nad yw'n cynnwys unrhyw gyffur/ cynhwysion actif).

Dim credyd:

Ymatebion eraill

Dim ymateb

Naratif:

Defnyddir plasebos mewn treialon cyffuriau fel 'rheolydd', y gellir cymharu effeithiau posibl (positif neu negyddol) y cyffur gyferbyn ag ef. Maent yn ffordd o gadw'r cyfranogwyr yn y treial yn 'ddall', yn yr ystyr na fyddant yn gwybod a ydynt wedi cael y cyffur ai peidio. Trwy hynny gellir osgoi'r posibilrwydd y gallai isymwybod y cyfranogwyr ddylanwadu ar yr effeithiau a welir neu'r adroddir amdanynt. (Term cysylltiedig – yr 'effaith plasebo' – ymdeimlad o fudd a deimlir gan glaf, sy'n tarddu'n gyfan gwbl o'r wybodaeth bod triniaeth wedi ei rhoi).

Categoriâu Fframwaith	Fframwaith 2015
Math o wybodaeth	Gwybodaeth am gynnwys gwyddoniaeth
Cymhwysedd	Esbonio ffenomena yn wyddonol
Cyd-destun	Iechyd a chlefydau – lleol /cenedlaethol

Gofyniad gwybyddol	Isel / canolig
---------------------------	----------------

Cwestiwn 2

Credyd llawn:

D Dewis hanner y bobl ar hap i gael y statin, a rhoi plasebo i'r hanner arall.

Dim credyd:

Ymatebion eraill

Dim ymateb

Naratif:

Mae A yn anghywir. Os rhoddir y cyffur i bob un sy'n cymryd rhan yn y treial, nid oes grŵp rheoli y gellir cymharu effeithiau'r cyffur gyferbyn ag ef. Gall olygu hefyd na fydd y treial yn 'ddall', os bydd pob cyfranogwr yn gwybod ei fod yn cael y cyffur. Gall hynny effeithio ar y canlyniadau oherwydd yr 'effaith plasebo'.

Mae B yn anghywir oherwydd bod y grŵp rheoli yn rhy fach. Nid yw'n sampl digon mawr i gymharu effeithiau'r cyffur gyferbyn ag ef. Byddai angen grŵp rheoli mwy o lawer.

Mae C hefyd yn anghywir. Gallai pobl sydd wedi dioddef sgil effeithiau o'r blaen gyda math arall o statin fod yn fwy tebygol o ddioddef sgil effeithiau gyda'r cyffur hwn. Mae'n bosibl na fyddai hyn yn rhoi darlun cywir o ba mor debygol yw'r statin newydd o achosi sgil effeithiau – gallai ymddangos yn achosi mwy o sgil effeithiau nag y byddai mewn gwirionedd yn y boblogaeth gyffredinol.

D sy'n gywir, gan fod y dull hwn yn caniatáu cynnal treial 'dall', heb roi gwybod i'r cyfranogwr a ydynt wedi cael y cyffur ynteu plasebo. Mae'n caniatáu cymharu effeithiau'r cyffur gyferbyn â nifer tebyg o bobl nad ydynt wedi cael y cyffur.

Categoriâu Fframwaith	Fframwaith 2015
Math o wybodaeth	Gweithdrefnol
Cymhwysedd	Gwerthuso a chynllunio ymholiad gwyddonol
Cyd-destun	Iechyd a chlefydau – lleol /cenedlaethol
Gofyniad gwybyddol	Canolig

Cwestiwn 3

Credyd llawn:

C Niferoedd tebyg o'r bobl a gafodd y plasebo ac a gafodd y statin oedd yn adrodd am sgil effeithiau

Dim credyd:

Ymatebion eraill

Dim ymateb

Naratif:

Mae A yn anghywir. Mae'r tabl yn dangos bod nifer o bobl a gafodd y cyffur wedi adrodd am sgil effeithiau, ond gan fod y nifer hwnnw'n debyg i'r nifer a adroddodd am sgil effeithiau heb gymryd y cyffur (h.y. wedi cael y plasebo), ni ellir dweud mai'r cyffur a achosodd y sgil effeithiau.

Mae B yn anghywir am reswm tebyg i A. Roedd nifer tebyg o bobl wedi adrodd am sgil effeithiau tra'n cymryd y plasebo. Hefyd, roedd 29% o'r bobl wedi adrodd am sgil effeithiau, ac felly ni ellir dweud nad yw'r cyffur yn achosi sgil effeithiau.

C yw'r gosodiad cywir. Hwn yw'r unig gasgliad y gellwch ei gyrraedd o blith yr opsiynau a roddwyd ichi gan ddefnyddio'r wybodaeth sydd yn y tabl. Mae'r ddwy ganran yn agos iawn (dim ond 2% sy'n eu gwahanu).

D Mae'r gosodiad hwn yn anghywir oherwydd nad yw'n cyfateb i'r wybodaeth yn y tabl. Dywed yr wybodaeth mai 29% oedd yn adrodd am sgil effeithiau. Er mwyn i'r gosodiad hwn fod yn wir, byddai'n rhaid i'r ffigur fod yn 100% neu'n agos iawn ato.

Categoriâu Fframwaith	Fframwaith 2015
Math o wybodaeth	Epistemig
Cymhwysedd	Dehongli data a thystiolaeth yn wyddonol
Cyd-destun	Iechyd a chlefydau – lleol /cenedlaethol
Gofyniad gwybyddol	Canolig

Cwestiwn 4

Credyd llawn:

Difrifoldeb y sgil effeithiau / y mathau o sgil effeithiau / pa mor ddrwg yw'r sgil effeithiau / a fydd y sgil effeithiau yn gwneud pobl yn wirioneddol wael / a fydd pobl farw o'r sgil effeithiau

Dim credyd:

Ymatebion eraill

Dim ymateb

Naratif:

Mae angen i'r cwmni cyffuriau wybod nid yn unig y nifer o bobl sy'n dioddef sgil effeithiau, ond hefyd natur y sgil effeithiau a pha mor ddifrifol ydynt. Gallai nifer fach o bobl sy'n dioddef sgil effeithiau difrifol, neu sy'n peryglu bywyd, beri mwy o bryder na nifer fawr o bobl sy'n dioddef sgil effeithiau ysgafn.

Categoriâu Fframwaith	Fframwaith 2015
Math o wybodaeth	Gweithdrefnol
Cymhwysedd	Dehongli data a thystiolaeth yn wyddonol
Cyd-destun	Iechyd a chlefydau – lleol /cenedlaethol
Gofyniad gwybyddol	Canolig

Cwestiwn 5

Credyd llawn:

Pobl yn credu nad oes angen y statin gan nad ydynt, mewn gwirionedd, yn teimlo'n wael

Pobl wedi darllen straeon brawychus yn y cyfryngau am sgil effeithiau statinau

Pobl yn bryderus ynghylch y sgil effeithiau hyd yn oed os nad ydynt yn dioddef sgil effeithiau eu hunain

Pobl yn bryderus ynghylch yr effaith ar eu corff o ganlyniad i ddefnyddio statin am gyfnod hir

Pobl yn tybio y gallant roi'r gorau i'w cymryd pan fo'u colesterol wedi gostwng

Pobl yn anghofio cymryd pilsen bob dydd, neu'n cael hynny'n ormod o drafferth ac yn rhoi'r gorau i'w cymryd

Credyd rhannol:

Os nad oes arnynt eu hangen mwyach (heb roi unrhyw esboniad pellach)

Os na allant eu fforddio (gallai hyn fod yn berthnasol yn Lloegr, lle mae llawer o bobl yn talu am bresgripsiynau).

Dim credyd:

Ymatebion eraill

Dim ymateb

Naratif:

Nid yw'r ffaith bod cyfran uchel o'r rhai sy'n dechrau cymryd statin yn rhoi'r gorau i'w cymryd o fewn blwyddyn yn profi bod statin yn achosi sgil effeithiau. Er mwyn profi hynny byddai angen gwybod y nifer oedd wedi rhoi'r gorau i gymryd y cyffur *oherwydd* y sgil effeithiau. Gall fod nifer o resymau eraill pam nad yw pobl yn parhau i gymryd eu statinau – gallent gael eu dychryn gan straeon ar y cyfryngau am sgil effeithiau; gallent ei chael yn anodd cadw at yr arferiad o gymryd y statin bob dydd; gallent deimlo nad oes angen y statin ar ôl i'w colesterol ostwng a'u risg o drawiad ar y galon neu strôc leihau; mae ambell un, os yw'n teimlo'n dda, yn rhoi'r gorau i'w feddyginiaeth gan dybio nad oes ei hangen bellach. Weithiau, ar ôl pwysu a mesur y buddion a'r risgiau, penderfynir nad yw'r budd o leihau'r risg is o drawiad neu strôc yn gorbwyso'r perygl o ddioddef sgil effeithiau yn y tymor hir.

Categoriâu Fframwaith	Fframwaith 2015
Math o wybodaeth	Epistemig
Cymhwysedd	Dehongli data a thystiolaeth yn wyddonol
Cyd-destun	Iechyd a chlefydau – lleol /cenedlaethol
Gofyniad gwybyddol	Uchel

Cwestiwn 6

Credyd llawn:

Gallant achosi i rydweliâu gau

Gallant arwain at lefelau uwch o golesterol yn y gwaed

Gallant gynyddu pwysedd y gwaed (o ganlyniad i flocio rhydweiliau)

Maent yn achosi clefyd y galon (trwy flocio rhydweiliau)

Cynyddu'r siawns/ risg y bydd y person o gael trawiad ar y galon neu strôc

Credyd rhannol:

Mae'r LDLau yn golesterol 'drwg'

Dim credyd:

Ymatebion eraill

Dim ymateb

Naratif:

Mae cyfran uwch o LDLau yn arwain at lefelau uwch o golesterol yng ngwaed person. Gall y colesterol grynhoi ar furiau'r pibellau gwaed, gan achosi i'r pibellau gulhau neu hyd yn oed gau yn llwyr. Mae pibellau gwaed sydd wedi culhau yn achosi pwysedd gwaed uchel, a gall hynny ddifrodi organau megis y llygaid a'r arennau. Pan fo'r pwysedd gwaed yn uchel a'r pibellau gwaed wedi culhau, rhaid i'r galon weithio'n galetach i bwmpio gwaed o amgylch y corff, a gall hynny arwain at glefyd y galon. Gall rhwystrau mewn rhydweiliau sy'n cyflenwi'r galon achosi trawiadau, a rhwystrau mewn rhydweiliau yn yr ymennydd achosi strôc. Gall y ddau fath o ddigwyddiad achosi canlyniadau difrifol i'r person, a gallant fod yn angheuol.

Categoriâu Fframwaith	Fframwaith 2015
Math o wybodaeth	Gwybodaeth am gynnwys gwyddoniaeth
Cymhwysedd	Esbonio ffenomena yn wyddonol
Cyd-destun	Iechyd a chlefydau – personol
Gofyniad gwybyddol	Isel / canolig

Cwestiwn 7

Credyd llawn:

B Mae Roger wedi parhau i fwyta diet sy'n cynnwys cyfran uchel o fraster dirlawn

Dim credyd:

Ymatebion eraill

Dim ymateb

Naratif:

Mae A yn anghywir. Nid yw presenoldeb sgil effeithiau yn golygu o anghenraid nad yw'r cyffur yn gweithio'n briodol. Gall pobl ddioddef sgil effeithiau tra bo'r cyffur yn parhau i weithio'n effeithiol. Yr unig adeg y bydd sgil effeithiau yn atal symptomau rhag gwella yw pan fo'r person yn penderfynu rhoi'r gorau i gymryd y cyffur oherwydd y sgil effeithiau.

Mae B yn gywir. Mae statinau yn gweithio drwy leihau maint y colesterol a gynhrychir gan yr afu. Pe bai person yn parhau i fwyta diet sy'n cynnwys cyfran uchel o fraster dirlawn, byddai'r lefelau LDL yn parhau'n gyfrannol uwch na'r lefelau HDL (os rhagdybir nad yw'r person hefyd yn bwyta meintiau mawr o frasterau amlannirlawn). Ni fydd modd i'r statin gael yr effaith o leihau colesterol os yw'r diet yn parhau i fwydo meintiau mawr o fraster dirlawn i mewn i'r corff – byddai effaith y statin yn cael ei dadwneud gan y diet braster uchel.

Nid yw C yn gywir. Pe bai'r meddyg wedi cynyddu'r dos o'r statin, byddem yn disgwyl gweld gostyngiad mwy yn lefel y colesterol yn y gwaed.

Mae D yn anghywir. Mae'n annhebygol bod anghofio cymryd y statin am 2 neu 3 diwrnod mewn cyfnod o 6 mis wedi effeithio'n sylweddol ar lefel gyffredinol y colesterol, gan fod Roger wedi aildechrau cymryd y statin ar ôl dychwelyd. Dywedir ei fod wedi cael prawf gwaed bob mis. Byddai unrhyw effaith a achoswyd drwy beidio â chymryd y statin am y 2 neu 3 diwrnod hynny wedi dod i'r amlwg ym mhrawf gwaed y mis hwnnw yn unig, ac nid wedi achosi unrhyw newid ar ddiwedd y cyfnod monitro.

Categoriâu Fframwaith	Fframwaith 2015
Math o wybodaeth	Gwybodaeth am gynnwys gwyddoniaeth
Cymhwysedd	Esbonio ffenomena yn wyddonol
Cyd-destun	Iechyd a chlefydau – personol

Gofyniad gwybyddol	Isel / canolig

Cwestiwn 8

Credyd llawn:

Bwyta diet sy'n cynnwys lefel isel o fraster dirlawn

Bwyta diet sy'n cynnwys lefel uchel o frasterau amlannirlawn

Bwyta bwydydd sy'n cynnwys sterolau planhigion/ stanolau planhigion

Bwyta diet sy'n cynnwys lefel uchel o ffeibr

Ymarfer rheolaidd sy'n codi cyfradd curiad y galon

Bwyta diet sy'n cynnwys lefel uchel o'r asidau brasterog omega 3

Credyd rhannol:

Bwyta mathau penodol o fargarîn/ iogyrtau y cyfeirir atynt wrth eu henwau (heb nodi eu bod yn cynnwys sterolau planhigion/ stanolau planhigion)

Bwyta llai o gig coch, cacennau, pasteiod, menyn, hufen etc (heb gyfeirio at fraster dirlawn)

Bwyta rhagor o bysgod olewog (heb gyfeirio at olewau omega 3)

Defnyddio olew blodau'r haul neu olewydd (heb gyfeirio at frasterau amlannirlawn)

Bwyta llai o fraster / bwyta diet sy'n isel o ran braster (heb gyfeirio at wahanol fathau o fraster)

Rhoi'r gorau i ysmegu

Bwyta ffrwythau a llysiau / grawnfwydydd cyflawn (heb gyfeirio at ffeibr)

Dim credyd:

Ymatebion eraill

Dim ymateb

Naratif:

Ni ddylai pobl ddibynnu ar statinau yn unig i leihau colesterol. Bydd meddygon yn dymuno presgripsiynu'r dos lleiaf posibl o statin er mwyn lleihau'r risg o sgil effeithiau. Gall pobl hefyd wneud newidiadau yn eu dull o fyw, fel na fydd rhaid iddynt gymryd statin, neu gymryd dos mor uchel. Bydd bwyta diet sy'n isel o ran braster dirlawn ac yn uchel o ran brasterau mono neu amlannirlawn yn helpu i gynnal cyfrannedd iach rhwng HDL ac LDL; a gall peidio ag ysmegu hefyd helpu i ostwng colesterol. Mae'n hysbys bod cemegion o'r enw sterolau planhigion / stanolau planhigion yn cael yr effaith o ostwng colesterol; ac mae

amrywiaeth eang o fwydydd ar y farchnad, ar ffurf iogyrtau a thaeniadau, sydd hefyd yn helpu pobl i ostwng eu colesterol.

Categoriâu Fframwaith	Fframwaith 2015
Math o wybodaeth	Gwybodaeth am gynnwys gwyddoniaeth
Cymhwysedd	Esbonio ffenomena yn wyddonol
Cyd-destun	Iechyd a chlefydau – personol
Gofyniad gwybyddol	Isel