# Glwcos Gwaed Isel (Hypoglycaemia)

Ystyr hypoglycaemia yw glwcos gwaed isel. Fe'i gelwir yn aml yn 'hypo'ac fe'i diffinnir fel lefel glwcos gwaed sy'n **llai na 4.0 mmol/l**. Nid yw rhai pobl yn teimlo symptomau 'hypo' ar y lefel hon ond mae'n bwysig trin unrhyw lefel sy'n llai na 4mmol/l.

## Arwyddion a symptomau glwcos gwaed isel:

Mae llawer o arwyddion a symptomau gwahanol o glwcos gwaed isel ac ni fydd pawb yn profi nhw i gyd. Isod ceir rhai o'r arwyddion a symptomau a allai fod yn brofiadol.

- Teimlo'n sigledig
- Teimlo'n llwglyd
- Edrych yn welw
- Cur pen / pen tost
- Poen stumog
- Newid mewn hwyliau
- Diffyg canolbwyntio
- Teimlon ddi-ben-draw / chwil
- Teimlo'n ddryslyd
- Teimlo'n ansefydlog
- Siarad yn aneglur
- Coesau jeli neu goesau blinedig

## Achosion posibl glwcos gwaed isel:

- Ymarfer corff
- Gor amcangyfrif maint o garbohydriad yn pryd o fwyd neu snac (ac felly cymryd mwy o inswlin na sydd ei hangen)
- Ddim yn gorffen pryd o fwyd ar ôl rhoi inswlin
- Salwch
- Mynd amser hir heb fwyta
- Straen a phryder

***Gall hypos dros nos ddigwydd. Siaradwch â'ch tîm os yw hyn yn peri pryder i chi.***

## Cofiwch, os oes unrhyw arwydd neu symptomau rhaid:

- Gwirio lefel glwcos y gwaed
- Os yw'n is na 4mmol/l, cymerwch gamau ar unwaith
- Bydd triniaeth yn dibynnu ar bwysau y plentyn neu berson ifanc. Trowch y tudalen ar gyfer mwy o wybodaeth

# Triniaeth glwcos gwaed isel: Therapi Pen Inswlin

| YSGAFN | CYMEDROL | DIFRIFOL |
|---|---|---|
| **Yn gallu hunanreoli (Yn ymwybodol ac yn gallu llyncu)** | **Angen rhywfaint o help i reoli** | **Methu â hunanreoli** |

| YSTOD PWYSAU'R CORFF | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Llai na 15kg** | **15kg-30kg** | **30kg-50kg** | **Dros 50kg** | **Gwasgu gel glwcos yn araf i mewn i'r ceg.**<br><br>Dylid llyncu y gel glwcos. | • **Angen cymorth brys**<br>• **Rhowch y PPI yn y safle adferiad**<br>• **Cyswllt ar gwasanaeth brys**<br>• **Callwch ddefnyddio Glucagon Hypo cit (dim ond os ydych wedi cael hyforddiant I wneud hynny)** |
| **Rhowch glwcos 5g e.e.** | **Rhowch glwcos 10g e.e** | **Rhowch glwcos 15g e.e** | **Rhowch glwcos 20g e.e** | | |
| 55ml Lucozade ynni | 110ml Lucozade ynni | 170ml Lucozade ynni | 220ml Lucozade ynni | | |
| 20ml sudd glwcos Lift | 40ml sudd glwcos Lift | 60ml sudd glwcos Lift | 80ml sudd glwcos Lift | | |
| 1 a hanner o dabledi glwcos | 3 o dabledi glwcos | 5 o dabledi glwcos | 6 o dabledi glwcos | | |
| 1 losin jeli sy'n cynnwys glwcos | 2 losin jeli sy'n cynnwys glwcos | 3 losin jeli sy'n cynnwys glwcos | 4 losin jeli sy'n cynnwys glwcos | | |
| 1 a hanner Starbursts | 3 Starbursts | 5 Starbursts | 6 Starbursts | | |
| 50ml cola | 100ml cola | 150ml cola | 200 ml cola | | |
| Hanner tiwb o gel glwcos | 1 tiwb o gel glwcos | 1 a hanner tiwb o gel glwcos | 2 tiwb o gel glwcos | | |

| | |
|---|---|
| Arhoswch 15 munud ac ailwirio lefelau glwcos yn y gwaed<br>Os yw glwcos yn y gwaed dal i fod yn llai na 4.0mmol/l, cymerwch triniaeth glwcos arall. Nid yw'n anghyffredin gorfod ailadrodd hyn fwy nag unwaith | Byddwch yn dechrau gwella mewn 15 i 30 munud |

Pan fydd lefel glwcos yn y gwaed yn uwch na 4.0mmol/l efallai y bydd angen byrbryd carbohydrad *(10g) e.e. darn bach (10g) o ffrwyth, 1 bisged blaen (digestive), 1 bisged ceirch (hobnob), 2 fisged te cyfoethog, 1 rholyn ffigys, 1 pecyn o mini cheddars neu 1 bocs o resins.

**Gall hyn ddibynnu ar eich cynllun gweithgareddau dros yr oriau nesaf*

Cyfeirnod: ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Assessment and management of hypoglycemia in children and adolescents with diabetes