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 Pwmp 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				CYMEDROL	DIFRIFOL
Llai na 15kg	**15kg-30kg**	**30kg-50kg**	**Dros 50kg**	**Gwasgu gel glwcos yn araf i mewn i'r ceg.** Dylid llyncu y gel glwcos.	• **Angen cymorth brys** • **Rhowch y PPI yn y safle adferiad** • **Cyswllt ar gwasanaeth brys** • **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 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

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