

Rwy'n ysgrifennu ar ran Long COVID Wales, grŵp ymgyrchu a sefydlwyd gan ddiodefwyr Long COVID yng Nghymru. Ein pwrpas ni fel grŵp yw llobyddio am gydnabyddiaeth am salwch Long COVID. Rydym yn ymgyrchu dros glinigau COVID Hir arbenigol amlddisgyblaethol yma yng Nghymru gan fod ein haelodau a ninnau'n brwydro i gael mynediad i gwasanaethau diagnostig a'c gofal arbenigol sydd eu hangen arnom er mwyn gwella.

Mae llawer o bobl â Long' COVID yng Nghymru yn cael eu troi i ffwrdd o feddygfeydd heb ymchwilio i'r faterion. Nid yw'n hysbys a yw cyflyrau iechyd sylfaenol yn achosi symptomau mor amrywiol â chrychguriadau a byrder anadl, poen difrifol yn y'r ysgyfaint, poenau cyhyrau, materion GI hirfaith, anhawster cerdded, namau gwybyddol, golwg aneglur a llawer o rai eraill. Mae'n hanfodol ein bod yn dechrau ymchwilio i'r amodau hyn yn llawn.

Mae yna hefyd syndrom tachycardia orthostatig ystumiol (POTS) a mathau eraill o ddysautonomia sy'n achosi symptomau gan gynnwys ond ymhell o fod yn gyfyngedig i dachycardias anghymesur, crychguriadau, pen ysgafn, cyfog a blinder; yn ogystal ag actifadu celloedd mast ac anoddefiad histamin. Mae'r rhain yn nodweddion sy'n digwydd yn aml iawn yn pobol sy'n dioddef o "LongCOVID" ac mae angen mewnbwn niwroleg neu imiwnoleg arbenigol arnynt gan eu bod yn annhebygol o wella heb eu trin.

Mae angen ymchwiliadau oherwydd nad yw diagnosisu cysylltiedig difrifol yn anghyffredin. Mae angen cyfranogiad aml-arbenigedd gan nad yw Long Covid yn glefyd anadlol yn anad dim - mae astudiaethau diweddar yn dangos baich cyfartal anadlol a cardio (canlyniadau cychwynnol Astudiaeth Coverscan - dolen ar waelod y dudalen)

Rydym yn teimlo bod angen clinigau COVID Hir arbenigol arnom fel y'u cyflwynwyd ledled Lloegr. Mae'r clinigau siop un stop hyn yn caniatáu i glinigwyr ddatblygu'r arbenigedd sydd ei angen i drin y salwch newydd hwn. Mae angen cymorth a thriniaeth feddygol ar ddiodefwyr hir COVID ledled Cymru i fynd yn ôl i'r gwaith gan fod nifer, gan gynnwys nifer sylweddol o staff y GIG, wedi bod i ffwrdd yn sâl am hyd at ddeng mis bellach a heb y driniaeth briodol efallai na fydd llawer yn gwella.

Dolen gweminar Astudiaeth Coverscan

<https://www.facebook.com/groups/longcovidwales/?ref=share>

Rwyf hefyd yn cynnwys dolen i erthygl BMJ a ysgrifennwyd gan feddygon gyda Long COVID.

<https://www.bmj.com/content/370/bmj.m356>

Gyda Diolch

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]