

# Ymwrthedd gwrthficrobaidd (AMR)

Beth yw ymwrthedd gwrthficrobaidd, a'r camau i'w cymryd i atal lledaenu micro-organebau ymwrthol.

Mae ymwrthedd gwrthficrobaidd (AMR) yn fater sylweddol o ran iechyd y cyhoedd ledled y byd. Mae'n fater cymhleth sy'n cael ei lywio gan amrywiaeth o ffactorau rhyng-gysylltiol. Mae AMR yn digwydd pan fydd micro-organebau (er enghraifft ffyngau, bacteria, feirysau a pharasitiaid) yn esblygu i wrthsefyll effeithiau triniaeth.

Mae gwrthfotigau yn cael eu defnyddio i drin heintiau a achosir gan facteria. Mae bacteria yn gallu newid ac addasu. Maent yn gallu canfod ffyrdd newydd o oroesi effeithiau gwrthfotig, gan wneud y gwrthfotig hwnnw a rhai cysylltiedig yn llai effeithiol. Mae bacteria ymwrthol yn ei gwneud hi'n anoddach trin heintiau bacteriol, gan gynyddu'r risg o salwch difrifol a marwolaeth.

## Sut mae AMR yn lledaenu

Mae defnyddio a chamddefnyddio cyffuriau gwrthficrobaidd mewn pobl ac anifeiliaid yn cyfrannu at ddatblygu a lledaenu bacteria AMR mewn sawl ffordd. Gall bacteria ymwrthol ledaenu i bobl yn y gadwyn fwyd drwy:

- brosesau lladd anifeiliaid – gall cig gael ei halogi gan facteria ymwrthol sy'n bresennol yn system dreulio'r anifail
- tail – gall bacteria ymwrthol mewn ysgarthion anifeiliaid a ddefnyddir i wrteithio'r tir drosglwyddo i'r amgylchedd
- d?r – gall llysiau, ffrwythau a physgod cregyn gael eu halogi os yw'r d?r neu'r pridd a ddefnyddir i'w tyfu yn cynnwys bacteria AMR.
- croeshalogi – gall bwyd sy'n cael ei drin heb yr arferion hylendid cywir ledaenu bacteria ymwrthol o un math o fwyd i'r llall neu o'r amgylchedd i fwyd

## Sut y gallwch chi osgoi lledaenu AMR

Gall bacteria AMR wneud gwrthfotigau, gan gynnwys y rhai a ddefnyddir i drin pobl, yn llai effeithiol. Gellir lleihau'r risg i iechyd y cyhoedd o ran microbau AMR mewn bwyd drwy ddulliau tebyg i'r modd yr ymdrinnir â microbau heb AMR mewn bwyd.

Mae'r risg o gael heintiau sy'n gysylltiedig ag AMR trwy drin a bwyta cig wedi'i halogi yn **isell iawn** os ydych chi'n dilyn arferion hylendid a choginio da. Mae'n bwysig dilyn yr Hanfodion Diogelwch Bwyd wrth gludo, storio a pharatoi bwyd.

Dyma'r Hanfodion Diogelwch Bwyd:

- [glanhau'n dda](#)
- [coginio'n drylwyr](#)
- [oeri'n gywir](#)

- [atal croeshalogi](#)

Mae coginio'n drylwyr yn hanfodol gan ei fod yn lladd bacteria a allai fod yn bresennol mewn bwyd, gan gynnwys bacteria AMR. Mae hefyd yn bwysig dilyn arferion hylendid da ar bob cam o'r gadwyn fwyd gan y bydd hyn yn helpu i leihau'r risg o halogi a lledaenu bacteria AMR i fwydydd eraill. Bydd hefyd yn lleihau'r risg o gael gwenwyn bwyd.

Os ydych yn bwriadu bwyta ffrwythau neu lysiau amrwd, dylech eu [golchi'n drylwyr yn gyntaf](#). Golchwch nhw o dan y tap, neu mewn powlen o ddŵr ffres, gan rwbio eu croen o dan y dŵr. Gallwch ddechrau gyda'r eitemau lleiaf budr yn gyntaf a rhoi rins terfynol i bob un ohonyn nhw. Gall tynnu'r croen hefyd helpu i gael gwared ar halogiad.

#### ASB yn Esbonio

Mae sylweddau gwrthficrobaidd yn cynnwys unrhyw sylwedd sy'n lladd neu'n atal microbau rhag tyfu. Mae cyffuriau gwrthficrobaidd yn cynnwys gwrthfotigau, gwrthffingolau, cyffuriau gwrthfeirysol, diheintyddion a chyffuriau eraill. Defnyddir gwrthfotigau i drin heintiau bacteriol mewn pobl ac anifeiliaid. Nid ydynt yn effeithio ar feirysau na heintiau ffyngaid o gwbl. Mae enghreifftiau o wrthfotigau yn cynnwys:

- penisilin
- tetrasyclin
- erythromycin
- streptomycin

Gall defnydd amhriodol o wrthfotigau gynyddu'r tebygolrwydd y bydd bacteria yn addasu iddynt a'u gwrthsefyll. Gall bacteria ymwrthol ffynnu pan fydd gwrthfotigau yn lladd bacteria nad ydynt yn ymwrthol, gan fod llai o gystadleuaeth am fwyd ac adnoddau.

## Beth rydym yn ei wneud am AMR

Yn 2015, gwnaethom lansio rhaglen wylidwriaeth dreigl i fonitro AMR. Mae'r rhaglen wedi canolbwyntio'n bennaf ar gig sydd ar werth yn y DU, gan sefydlu llinellau sylfaen a darparu data monitro ar dueddiadau AMR. Rydym yn parhau i gomisiynu ymchwil ac arolygon i wella ein dealltwriaeth o'r rôl y mae'r gadwyn fwyd yn ei chwarae yn natblygiad a lledaeniad AMR. Mae ein rhaglen wylidwriaeth AMR yn canolbwyntio'n bennaf ar gigoedd ar werth, yn bennaf cyw iâr, porc a chig eidion (estynnwyd hyn yn ddiweddar i gynnwys twrci a chig oen).

Mae mynd i'r afael ag AMR yn parhau i fod yn flaenoriaeth uchel i Lywodraeth y DU, ac mae'r [Cynllun Gweithredu Cenedlaethol 5 mlynedd](#) newydd ar gyfer 2024-2029 yn adeiladu ar y cynnydd a wnaed y Cynllun 5 mlynedd diwethaf ac yn cynnwys gwersi a ddysgwyd yn sgil COVID-19. Mae'r Cynllun yn gosod targedau uchelgeisiol i leihau defnydd amhriodol o wrthfotigau ac ysgogi'r gwaith o ddatblygu cyffuriau a brechlynnau newydd.

Gallwn olrhain heintiau sydd ag ymwrthedd i gyffuriau gwrthficrobaiddac astudio sut mae ymwrthedd yn dechrau ac yn lledaenu. Mae canfod ac ymchwilio i achosion o heintiau sydd ag ymwrthedd i gyffuriau gwrthficrobaidd yn ein galluogi i nodi eu tarddiad ac atal eu lledaeniad. Mae mentrau gwylidwriaeth cwbl integredig yn hanfodol i ddeall a lliniaru risg AMR. Mae bylchau yn yr wybodaeth y mae angen eu llenwi, gan gynnwys dulliau trosglwyddo o bobl i anifeiliaid yn ogystal ag anifeiliaid i bobl, yn uniongyrchol a thrwy'r amgylchedd. Mae'r [rhaglen PATH-SAFE](#) wedi gwneud rhai datblygiadau mawr yn y maes hwn, ac mae gan fenter y Rhwydwaith Bio-wylidwriaeth Cenedlaethol y potensial i adeiladu ar hynny wrth i ni ymgorffori gwaith trawsddisgyblaethol i ddeall a lliniaru risgiau AMR yn well. ?

[Gweld Risk assessment on MRSA - February 2017 as PDF\(Open in a new window\)](#) (1.42 MB)