

Hepatitis E

Beth gallwch ei wneud i leihau'r risg o fynd yn sâl oherwydd Hepatitis E.

Beth yw Hepatitis E?

Haint sy'n cael ei achosi gan feirws hepatitis E (sydd hefyd yn cael ei alw yn HEV) yw hepatitis E. Gall HEV heintio pobl ac anifeiliaid.

Y bobl sydd fwyaf tebygol o ddiodeff symptomau difrifol yw plant ifanc, menywod beichiog, pobl â chyflwr iechyd isorweddol (er enghraifft, canser, diabetes, clefyd yr afu/iau a'r arenau) a phobl hŷn.

Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am symptomau Hepatitis E a sut mae'n eich gwneud yn sâl ar [dudalen we'r GIG ynghylch Hepatitis](#) neu [dudalen we UKHSA ynghylch Hepatitis E](#).

Fideo: Yr ASB yn esbonio Hepatitis E

Sut gallwch chi ddal Hepatitis E

Yn y DU, mae Hepatitis E wedi'i gysylltu â bwyta cig heb ei goginio'n ddigonol, yn enwedig porc a chynhyrchion porc.

Mae hefyd yn bwysig bod yn ymwybodol y gall HEV fod yn gyffredin mewn ardaloedd â glanweithdra gwael. Wrth deithio i rannau o'r byd sydd â glanweithdra gwael, gallwch leihau eich risg o haint HEV trwy gymryd rhagofalon, gan gynnwys mesurau hylendid da o ran bwyd a dŵr.

Sut gallwch chi leihau'r risg o Hepatitis E

Rydym yn cynghori'n benodol y dylid [coginio'n drylwyr](#) bob darn cyfan o borc, cynhyrchion porc (er enghraifft bacwn, selsig) ac afu/iau porc hyd nes:

- eu bod yn stemio'n boeth drwyddynt draw
- bod pob rhan o'r cig yn binc, a hynny wrth dorri i'r rhan fwyaf trwchus ohono
- bod unrhyw suddion yn rhedeg yn glir

Er mwyn lleihau'r risg o Hepatitis E, mae'n bwysig:

- [coginio bwyd yn gywir](#) drwy ddilyn y canllawiau ar amser a thymheredd
- [golchi eich dwylo'n rheolaidd](#) â sebon a dŵr cyn, yn ystod, ac ar ôl paratoi bwyd
- [atal croeshalgi](#), a allai arwain at facteria'n pasio o fwydydd amrwd i fwydydd sy'n barod i'w bwyta trwy bethau fel bagiau siopa y gellir eu hailddefnyddio, cyllyll, arwynebau budr a byrddau torri
- [oeri eich bwyd](#) o dan 5°C – bydd hyn yn atal neu'n arafu twf bacteria yn sylweddol

- gwneud yn siŵr bod manau paratoi bwyd yn [lân](#) i atal bacteria niweidiol rhag lledaenu

ASB yn Esbonio

ASB yn Esbonio

ASB yn Esbonio

Mae feirysau yn fach iawn ac yn aml yn asiantau pathogenig heintus iawn sy'n achosi clefydau.

Rydym yn amcangyfrif bod 18% o achsosion gwenwyn bwyd y Deyrnas Unedig (DU) o ganlyniad i feirysau a gludir gan fwyd, sy'n gyfran sylweddol.

Mae feirysau yn gallu cael eu lledaenu rhwng unigolion (rheiny sy'n cynnal y feirws) mewn gwahanol ffyrdd gan gynnwys drwy hylifau corfforol, y llwybr gastroberfeddol a thrwy'r aer.

Mae feirysau'n dibynnu ar gelloedd y rheiny sy'n cynnal y feirws (organebau byw) yn cydweithio er mwyn lluosu. Gall rhai feirysau oroesi ac aros yn heintus mewn bwyd a'r amgylchedd am gyfnodau hir. Gall rhai feirysau oroesi amodau caled fel:

- tymereddau uchel
- tymereddau isel
- amgylchedd asidig neu alcalïaidd
- cysylltiad ag uwch fioled

Beth mae'r ASB yn ei wneud i'ch diogelu rhag hepatitis E

Tan yn ddiweddar, dim ond drwy deithio dramor i leoedd â glanweithdra gwael y byddai pobl o'r DU fel arfer yn cael eu heintio â Hepatitis E. Erbyn hyn, rydym ni'n gwybod bod gan fwy o bobl nad ydynt wedi teithio dramor Hepatitis E, yn enwedig cleifion sydd â system imiwnedd nad yw'n gweithio cystal. Rydym ni'n amau bod yr achosion hyn o ganlyniad i unigolion yn dod i gysylltiad â feirws Hepatitis E heintus mewn porc a chynhyrchion porc.

Er ei bod yn bosibl nodi feirws Hepatitis E mewn bwyd, nid oes modd i ni wybod a yw'n heintus ac yn gallu ein gwneud yn sâl. Rydym ni'n parhau i ymchwilio i sut y gall feirws Hepatitis E sy'n cael ei gludo gan fwyd effeithio ar ddefnyddwyr y DU.

Un maes hollbwysig y mae gofyn i ni gasglu rhagor o dystiolaeth arno yw datblygu gwell dulliau o ganfod y feirws. Mae hyn er mwyn i ni allu asesu risg feirws Hepatitis E yn well yn y gadwyn fwyd. Yna, byddwn yn gallu cymryd camau i leihau'r perygol ei fod yn cyrraedd ein platau bwyd.

Erbyn hyn, rydym yn gwybod bod coginio trylwyr yn lladd bacteria a feirysau, ond nid ydym ni'n sicr pa mor effeithiol yw gwahanol arferion coginio o ran dileu feirysau fel Hepatitis E o fwyd.

Byddwn yn cynnal gwaith pellach er mwyn deall faint o wres sydd ei angen ac am ba hyd er mwyn cael gwared â Hepatitis E mewn bwyd. Bydd hyn yn ein galluogi i roi cyngor clir ar ba dymheredd y dylid coginio bwyd ac am ba hyd. Mae hyn yn arbennig o berthnasol i borc a chynhyrchion porc.