Brigiad parhaus o achosion o Listeria sy'n gysylltiedig â physgod mwg

Gallai'r halogiad hwn fod yn arbennig o anniogel i bobl sy'n agored i niwed gan haint Listeria – gan gynnwys pobl sy'n feichiog a phobl â chyflyrau iechyd isorweddol, neu bobl sy'n cymryd meddyginiaethau sy'n gallu gwanhau'r system imiwnedd.

Mae listeria yn facteriwm sy'n achosi salwch o'r enw listeriosis. Mae'n gyffredin yn yr amgylchedd, a gall halogi ystod o fwydydd ar dymheredd oereiddio isel neu safonol. Gellir ei ddileu trwy goginio'n drylwyr. Mae'n peri'r pryder mwyaf mewn bwydydd oer sy'n barod i'w bwyta nad oes angen eu coginio ymhellach, fel pysgod mwg.

Ni fydd y rhan fwyaf o bobl ag unrhyw symptomau yn sgil eu heintio, neu byddant ond yn cael symptomau ysgafn, fel chwydu a dolur rhydd, sydd fel arfer yn pasio ymhen cwpwl o ddiwrnodau heb fod angen triniaeth. Mae yna risg uwch y gall pobl sy'n feichiog ddatblygu listeriosis, a allai arwain at golli babi, marw-enedigaeth, neu salwch gwael yn eu babanod newydd-anedig. Gall heintiad mwy difrifol fel sepsis difrifol neu lid yr ymennydd ddatblygu yn y rheiny sydd â system imiwnedd gwan, neu'r rheiny dros 65 oed.

Mae dadansoddi dilyniannu genomau cyfan wedi canfod brigiad o 12 achos o listeriosis ers 2020, a 6 o'r rheiny ers mis Ionawr 2022. Mae achosion wedi'u nodi yn yr Alban a Lloegr. Dywedodd y rhan fwyaf o'r unigolion hyn eu bod wedi bwyta pysgod mwg. Roedd un o'r achosion yn fenyw feichiog.

O ystyried y brigiad parhaus o achosion, mae gwybodaeth i bobl sy'n feichiog wedi'i diweddaru fel mesur rhagofalus er mwyn eu cynghori i goginio pysgod mwg yn drylwyr cyn eu bwyta. Mae cyngor ar osgoi haint listeriosis yn cael ei ddiweddaru i gynnwys pysgod mwg fel cynnyrch risg uchel y dylid ei goginio'n drylwyr cyn ei fwyta gan unrhyw un mewn gr?p risg uchel.

Dywedodd Tina Potter, Pennaeth Digwyddiadau'r ASB:

> "Oherwydd brigiad o achosion o Listeria monocytogenes sy'n gysylltiedig â physgod mwg, rydym yn atgoffa pobl sy'n agored i niwed gan haint Listeria – gan gynnwys pobl sy'n feichiog a phobl sydd â system imiwnedd gwan – am risgiau bwyta pysgod mwg, ac yn gofyn iddynt sicrhau bod y pysgod mwg wedi'u coginio'n drylwyr cyn eu bwyta, gan gynnwys pan fyddant yn rhan o bryd.
>
> "Rydym yn gweithio'n agos gyda phartneriaid yn y Deyrnas Unedig ar draws y llywodraeth i sicrhau bod y cyngor hwn mor eglur â phosib – nid oes angen i'r cyhoedd osgoi'r cynhyrchion hyn, ond dylent sicrhau bod risgiau'n cael eu lleihau cymaint â phosib.
>
> "Gallwch wneud hyn trwy gadw pysgod mwg parod i'w bwyta yn oer (5?C neu'n oerach), wastad ddefnyddio cynhyrchion erbyn eu dyddiad 'defnyddio erbyn', dilyn y cyfarwyddiadau storio a defnyddio ar y label, a thrwy goginio neu ailgynhesu pysgod

nes eu bod yn dra phoeth drwodd."

Meddai Saheer Gharbia, Dirprwy Gyfarwyddwr Dros Dro Heintiau Gastroberfeddol a Diogelwch Bwyd (One Health) UKHSA:

> "Fel arfer, bydd haint Listeria yn y rhan fwyaf o bobl naill ai'n rhy ysgafn i sylwi arni, neu fe allai beri salwch gastroberfeddol ysgafn iawn. Fodd bynnag, gallai beri canlyniadau mwy difrifol i rai pobl, yn enwedig y rheiny â chyflyrau iechyd eisoes sy'n achosi system imiwnedd gwan, a phobl sy'n feichiog.
> " Mae yna rai bwydydd sy'n peri risg uwch, ac yng ngoleuni'r brigiad hwn o achosion, rydym yn cynghori pobl feichiog a'r rheiny sy'n agored i niwed i goginio pysgod mwg yn drylwyr cyn eu bwyta. Os oes gennych chi unrhyw bryderon am eich iechyd, siaradwch â'ch bydwraig, eich meddyg teulu neu dîm arbenigol mewn ysbyty."

Mae risg listeriosis yn arbennig o uchel i bobl gyda chancr, pobl sydd â thrawsblaniadau organau, cleifion sy'n cymryd steroidau trwy'r geg, cleifion sy'n cael triniaethau atal imiwnedd neu driniaethau cytotocsig, gan gynnwys meddyginiaethau biolegol a chemotherapi, pobl sy'n feichiog a'u babanod newydd-anedig, y rheiny dros 65 oed, y rheiny â haint HIV heb ei reoli, diabetes heb ei reoli, clefyd yr afu neu glefyd yr arennau cronig, pobl sydd â dibyniaeth ar alcohol, a'r rheiny â gorlwyth haearn.