

## Diffyg Egni Cymharol mewn Chwaraeon (REDs)

### Gwybodaeth i Athletwyr

Mae Diffyg Egni Cymharol mewn Chwaraeon (neu REDs fel mae'n cael ei dalfyrru yn aml) yn gasgliad o symptomau sy'n gallu effeithio ar athletwyr o unrhyw oedran, unrhyw rywedd, unrhyw weithgaredd ac unrhyw allu. Nid yw'n benodol i gamp.

Fel mae'r enw'n awgrymu, mae REDs yn digwydd pan fydd eich corff yn defnyddio mwy o egni nag y mae'n ei gymryd i mewn dros gyfnod o amser. Felly, mae eich corff mewn cyflwr egni diffygiol.

Gall hyn fod oherwydd nifer o resymau ond y prif rai yw:

- Diffyg tanwydd anfwriadol: diffyg dealltwriaeth o anghenion egni eich hyfforddiant a thanamcangyfrif y galw y mae'n ei roi ar eich corff
- Diffyg tanwydd bwriadol: cyfyngu ar gymeriant egni ar gyfer buddion perfformiad ymddangosiadol; dewisiadau esthetig; arferion gwneud pwysau neu anawsterau o ran cynyddu cymeriant bwyd yn unol â gofynion egni.

Gall REDs ddangos ei hun mewn sawl ffordd.

Mae symptomau REDs yn digwydd ar draws y rhywiau a gall y symptomau gynnwys y canlynol:

- Peswch, annwyd a salwch ysgafn rheolaidd na allwch gael gwared arno
- Blinder parhaus, teimlad o egni isel er gwaethaf gorffwys
- Anafiadau rheolaidd neu barhaus sydd ddim i weld yn gwella
- Dirywiad mewn perfformiad (nid ar unwaith bob amser oherwydd efallai y bydd gwelliant cychwynnol)
- Ddim yn sicrhau unrhyw 'enillion' er gwaethaf hyfforddiant

Gall REDs arwain at dorri esgyrn oherwydd straen ac osteoporosis os caiff ei adael heb ei drin ynghyd â tharfu hormonaidd sylweddol.

Mewn merched, gall rheoleidd-dra'r mislif fod yn fesur defnyddiol o gyflwr egni eich corff. Os ydych chi'n cymryd y bilsen atal cenhedlu drwy'r geg, neu os oes gennych chi ddyfais fewngroth hormonaidd neu fewnblaniad hormonaidd, nid yw asesiad mislifol yn bosibl, fodd bynnag, os nad ydych chi'n defnyddio dulliau atal cenhedlu hormonaidd, mae eich mislif yn ddangosydd da o'ch iechyd yn gyffredinol.

Mae methu mislif neu fislif afreolaidd, neu beidio â dechrau eich mislif erbyn troi'n 16 oed, yn arwydd o fod mewn cyflwr egni isel. Pan nad oes gan eich corff ddigon o egni, mae'n atal eich hormonau, a gall eich mislif ddod i ben. Mae angen cymryd hyn o ddifrif. Mae angen ymchwilio gyda meddyg i achos o beidio â dechrau'r mislif erbyn troi'n 16 oed neu'r mislif yn stopio am 3 i 6 mis.

Y tu allan i feddygaeth chwaraeon, nid oes llawer, os o gwbl, o hyfforddiant i feddygon teulu neu feddygon y GIG ar REDs felly efallai na fydd eich meddyg wedi clywed amdano. Yn aml, efallai y byddwch yn ymweld â'r meddyg teulu ac yn cael gwybod nad ydych yn cael mislif oherwydd eich bod yn hyfforddi. Mae hwn yn safbwynt sydd ddim yn wir er ei fod yn bodoli ers peth amser.

### **Nid yw'n arferol peidio â chael mislif oherwydd eich bod yn cymryd rhan mewn chwaraeon**

Nid yw'n gyngor doeth byth chwaith i chi ddechrau cymryd y bilsen atal cenhedlu oherwydd bod eich mislif wedi stopio neu wedi mynd yn afreolaidd.

Nod y dull atal cenhedlu hormonaidd yw stopio eich mislif yn gyfan gwbl. Nid yw gwaedu achlysurol neu dynnu'n ôl wrth gymryd dull atal cenhedlu hormonaidd yn fislif mewn gwirionedd. Nid yw chwaith yn gwarchod iechyd eich esgyrn.

Os ydych chi'n ymweld â'ch meddyg a bod gennych bryderon am reoleidd-dra eich mislif, neu unrhyw un o'r symptomau eraill y tynnwyd sylw atynt uchod, gall fod yn ddefnyddiol mynd â'r wybodaeth ganlynol gyda chi:

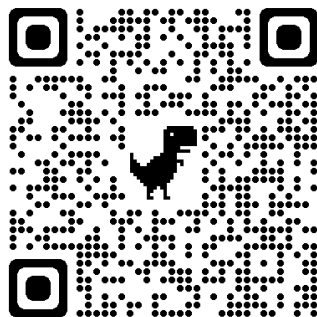
- Eich dyddiadur hyfforddi dyddiol cyfredol gyda lefelau egni / blinder
- Dyddiadur mislifau (mae digon o apiau ar gael sy'n dda am dracio mislifau)
- Dyddiadur bwyd / byrbrydau yn edrych ar faint o egni / calorïau ydych chi'n ei gymryd i mewn. (Os yw ysgrifennu eich cymeriant yn teimlo'n anghyfforddus neu'n eich gwneud yn fwy tebygol o gyfyngu, gallwch siarad â'r meddyg am yr anawsterau sydd gennych o ran tanwydd)

Mae teclyn Asesiad Clinigol REDs ar gael a all helpu i arwain eich meddyg o ran yr hyn y dylai chwilio amdano a sut i reoli REDs. Bydd arnoch angen rhai profion gwaed ac efallai y bydd angen rhai addasiadau hyfforddiant hefyd, atgyfeiriad maeth a / neu atgyfeiriad seicoleg, yn enwedig gyda bwyta anhrefnus.

Mae [PROJECT- REDs](#) yn adnodd gwe cynhwysfawr i unrhyw un sydd eisiau rhagor o wybodaeth am REDs. Mae'n rhoi gwybodaeth ac adnoddau sydd wedi'u cymeradwyo'n feddygol i chi ynghylch y cyflwr.

Ar y dudalen nesaf mae llythyr y gallwch fynd gyda chi i apwyntiad gyda'ch meddyg yn manylu ar wybodaeth am REDs os bydd arno ei angen. Mae'r dudalen sy'n dilyn yn ffordd i chi fanylu ar eich symptomau a'ch pryderon i fynd gyda chi fel gwybodaeth ysgrifenedig. Mae'r rhan hon wedi cael ei chreu gan gynghorwyr meddygol a Thîm Prosiect REDs a'i haddasu gan Dîm Iechyd a Pherfformiad Merched Chwaraeon Cymru.

PROJECT  
RED-S



## Gwybodaeth i'ch meddyg teulu –rhowch yr wybodaeth hon i'ch meddyg teulu yn eich apwyntiad

Annwyl Feddyg,

Mae pryderon ynghylch diffyg egni cymharol mewn chwaraeon (REDs) gyda'ch claf. Mae hyn naill ai wedi'i nodi gan y claf ei hun neu gan yr hyfforddwr, y staff cymorth neu aelodau o'r teulu ac mae eisiau apwyntiad i drafod hyn ymhellach.

Yn y byd chwaraeon, mae REDs yn cael ei drafod yn aml ac rydym yn siarad amdano, ond mewn realiti, mae hon yn is-set fach iawn o gleifion rydych chi'n debygol o'u gweld yn eich practis clinigol cyffredinol ac felly efallai nad yw'n gyflwr rydych chi wedi dod ar ei draws a'i reoli o'r blaen.

Mae REDs yn digwydd pan nad yw'r cymeriant egni yn cyfateb i'r galw am egni gan y corff. Gall ddigwydd ar unrhyw oedran, mewn unrhyw rywedd ac ar unrhyw lefel o gyfranogiad mewn chwaraeon.

Gall REDs ddigwydd yn fwriadol os oes cyfyngiad bwriadol ar galoriau, neu'n anfwriadol yn y rhai nad ydynt yn deall y gofynion maent yn eu rhoi ar eu corff gyda lefel eu camp / gweithgaredd a sut i sicrhau tanwydd priodol ar gyfer hynny.

Yn aml, gall cleifion o unrhyw ryw gyflwyno gyda'r canlynol:

- Salwch ysgafn rheolaidd
- Blinder anesboniadwy
- Anafiadau ailadroddus neu barhaus
- Dirywiad mewn perfformiad
- Ddim yn gwneud unrhyw 'enillion' er gwaethaf hyfforddiant
- Problemau esgyrn e.e. adweithiau straen, toriadau straen, osteopenia, osteoporosis
- Problemau seicolegol fel gorbryder neu iselder sy'n gysylltiedig â'u camp / perfformiad

Mewn athletwyr benywaidd gall y symptomau gynnwys amenorea (os nad ar OCP). Nid yw hyn yn cael ei dderbyn fel sefyllfa arferol ar gyfer y rhai sy'n hyfforddi mewn chwaraeon ac mae'n symptom sy'n cael ei ddefnyddio fel baner goch i ymchwilio ar gyfer REDs. Nid yw rhoi OCP o gymorth i'r cleifion hyn gan ei fod yn cuddio eu amenorea a gall arwain at broblemau pellach gydag iechyd yr esgyrn.

Mae'r cod QR isod yn mynd â chi i wefan y [Gymdeithas Brydeinig mewn Meddygaeth Chwaraeon ac Ymarfer \(BASEM\) ar gyfer Gweithwyr Gofal Iechyd Proffesiynol](#) ac mae'n darparu gwybodaeth fanylach am REDs.



Mae [pecyn adnoddau asesiad clinigol ar gael i helpu i arwain y gwaith o ymchwilio i REDs a'i reoli](#), sef y cod QR isod.



Mae eich claf wedi cael taflen i restru ei symptomau y dylai fod wedi dod â hi i'r apwyntiad. Mae'r daflen yma wedi cael ei chreu gan gynghorwyr meddygol Prosiect REDs

Mae'r ymchwiliadau cychwynnol a awgrymir yn cynnwys:

- Pob claf: FBC, swyddogaeth y thyroid, fferitin, fitamin B12, fitamin D, cortisol 9am, prolactin
- Benyw: FSH, LH, oestradiol, testosteron, prawf beichiogrwydd
- Gwryw: testosteron, LH
- Ystyriwch ymchwilio i glefyd coeliag a chlefyd y coluddyn llidus os oes symptomau perthnasol
- Ystyriwch sgan DEXA os yw athletwr wedi cael dau doriad straen neu fwy

Mae gan [amrywiaeth o arbenigwyr meddygaeth chwaraeon ddiddordeb yn REDs](#) pe bai cais am atgyfeiriad preifat neu os oes angen hynny.

## Fy symptomau (i'w cwblhau gan yr athletwr cyn yr apwyntiad gyda'r meddyg)

Fy symptomau i yw: **[nodwch unrhyw symptomau corfforol neu seicolegol, ochr yn ochr â'r difrifoldeb a'r cyfnod o amser y mae'r symptom wedi bod yn bresennol. Gallwch ddefnyddio'r bocsys symptomau o fewn [y dudalen hon](#) fel canllaw].**

Er gwaethaf fy ymdrechion gorau i gynnal deiet a ffordd o fyw iach, mae'r symptomau hyn wedi parhau, ac rwy'n pryderu y gallent fod yn arwydd o broblem sylfaenol fwy.

Rwy'n athletwr **[hamdden / cystadleuol / elitaidd]** sy'n cwblhau tua **[nodwch rif]** awr o hyfforddiant ymarfer corff yr wythnos.

### **Opswn i gynnwys llinell am unrhyw hyfforddiant bywyd diweddar neu newidiadau bywyd cyffredinol, gan gynnwys amserlen**

- Dechreuais hyfforddi ar gyfer **[nodwch y digwyddiad a dyddiad dechrau neu newid yr hyfforddiant]**
- Dros y **[nodwch nifer yr wythnosau / misoedd / blynnyddoedd]** diweddar, mae fy hyfforddiant **[nodwch hyd a dwyster]** wedi cynyddu
- Fe wnes i adael cartref yn ddiweddar i ddechrau yn y Brifysgol
- Rydw i wedi profi straen sylweddol dros y flwyddyn ddiwethaf, oherwydd...

### **Opswn i gynnwys llinell am eich maeth\***

- Rydw i yn **[nodwch e.e. llysiuwr / fegan / pysgodfwytawr / bwyta deiet heb laeth / heb glwten / paleo]**
- Rydw i wedi lleihau fy nghymeriant **[nodwch grŵp bwyd e.e. braster / carbohydradau / protein]** mewn ymgais i **[nodwch nod e.e. colli pwysau / teimlo'n well / gwella fy mherfformiad]**
- Rydw i'n credu bod gen i ryw lefel o fwyta anhrefnus gan fy mod i **[nodwch y symptom e.e. ofn magu pwysau / yn treulio cyfran fawr o fy amser yn meddwl am fwyd / teimlo fy mod yn colli rheolaeth o gwmpas bwyd / yn rhan o gylch dieflig o orfwyta a chyfyngu]**
- Dydw i ddim wedi cyfyngu'n fwriadol ar fy nghymeriant bwyd, er fy mod yn teimlo efallai fy mod yn tanamcangyfrif gofynion egni fy hyfforddiant

*\*Mae'n bwysig iawn nodi unrhyw brofiad blaenorol gydag anhwylder bwyta, bwyta anhrefnus (ar unrhyw ffurf) neu gyfyngu ar egni yma.*

### **Opswn i gynnwys llinell gryno am iechyd mislifol\* yma:**

- Rydw i wedi cael cylch mislif misol **[nodwch: rheolaidd / afreolaidd / absennol]** (edrychwch isod os yn defnyddio unrhyw fath o reolaeth geni hormonaidd) ers **[nodwch y dyddiad yn fras]**
- Rydw i wedi bod yn defnyddio **[nodwch y dull perthnasol o reolaeth geni hormonaidd]** ers **[nodwch y dyddiad yn fras]**, ond roedd fy nghylch mislif naturiol diwethaf ar **[nodwch y dyddiad yn fras]**
- Rydw i'n defnyddio dull rheolaeth geni anhormonaidd **[nodwch y dull anhormonaidd e.e. dyfais fewngrothol gopr (IUD)]**

*\*Ystyriwch a ydych wedi dangos unrhyw arwyddion cynnil o darfu ar y mislif, fel cyfnod hirach o amser rhwng mislifau. Gall fod yn ddefnyddiol tracio eich cylch a'ch symptomau drwy ap fel Garmin Connect, Clue neu Flo. Byddwch yn ymwybodol nad yw gwaedu tynnu'n ôl o ddulliau atal cenhedlu hormonaidd, fel y Bilsen Atal Cenhedlu Drwy'r Geg, yr un peth â mislif naturiol.*