

Meddyg: Oce, felly helo Elliot ydy f'enw i – rydw i'n un o'r meddygon – sut alla i'ch helpu chi heddiw?

Claf: Wel... dros yr ychydig fisoedd diwethaf, rydw i wedi sylwi bod gen i rai crychguriadau (*palpitations*). Mae'n ymddangos fel petaen nhw'n gwaethygu, er nad ydyn nhw yno trwy'r amser. Mae'n teimlo fel petai fy nghalon yn rasio ac rydw i wedi sylwi arno ar ôl i mi gael rhywfaint o goffi.

Meddyg: Iawn, ac a ydych chi'n fyr eich gwynt pan fydd hyn yn digwydd?

Claf: Na, na, na.

Meddyg: Iawn. Ydych chi wedi sylwi arno ar adegau penodol o'r dydd?

Claf: Na, nid felly.

Meddyg: Iawn, wel – mae crychguriadau yn eithaf cyffredin yn y boblogaeth, yn enwedig os ydych chi'n cael llai o gwsg, mwy o gaffein, mwy o straen, ond fe allen nhw hefyd fod oherwydd ffactorau eraill y mae'n rhaid i ni eu croesi allan.

Meddyg: Ydych chi'n teimlo bod unrhyw un o'r rheiny'n berthnasol i chi?

Claf: Ydy, rydw i wedi sylwi mwy arno gyda choffi a phan fydda i'n cymryd diod cyn ymarfer corff, ydy cyffuriau eraill yn achosi hyn?

Meddyg: Felly rydych chi'n mynd i'r gampfa'n rheolaidd, ac mi alla i weld eich bod wedi datblygu llawer o fâs cyhyrol. Mae rhai pobl, yn enwedig dynion, yn defnyddio amrywiaeth o ategolion dros y cownter yn ogystal â chyffuriau rydyn ni'n eu galw'n gyffuriau sy'n gwella perfformiad a delwedd fel steroidau anabolig neu hormonau twf. Mae hyn yn eithaf cyffredin. Ydy hyn yn rhywbeth sy'n berthnasol i chi?

Claf: Ym...

Meddyg: Os ydych chi wedi bod yn cymryd y rhain, mae'n eithaf defnyddiol i ni gael gwybod gan y gallech chi elwa o ychydig o fonitro iechyd ychwanegol.

Claf: Wel, rydw i'n cymryd rhai ategolion campfa dros y cownter, a hefyd yn ystod yr ychydig wythnosau diwethaf, rydw i wedi bod yn cymryd Testroval.

Meddyg: Iawn, diolch am rannu hynny gyda mi. Dydw i ddim yn sicr ynghylch rhai o'r brandiau a ddefnyddir; ydy hwn yn fath o destosteron a gaiff ei roi drwy bigiad?

Claf: Ydy.

Meddyg: Iawn. Ac am ba mor hir ydych chi wedi bod yn ei ddefnyddio?

Claf: Dim ond ers cwpl o fisoedd.

Meddyg: Iawn, ac ai dyma'r tro cyntaf i chi gymryd y sylwedd hwn?

Claf: Na, na. Fe wnes i ei ddefnyddio o'r blaen, ddwy flynedd yn ôl. Do.

Meddyg: Reit, a gawsoch chi unrhyw sgîl-ffeithiau?

Claf: Mi ges i acne go ddrwg, ond dim byd rhy ddifrifol, naddo.

Meddyg: Ydych chi'n rhoi pigiad i'ch hun yn ddiogel, o ble rydych chi'n cael eich nodwyddau?

Claf: Rydw i'n cael fy nodwyddau o gyfnewidfa nodwyddau ac fe wnes i ddilyn canllaw ar YouTube a oedd yn dysgu nyrsys sut i roi pigiad yn ddiogel. Felly – ie, rydw i'n credu fy mod i wedi bod yn eithaf diogel.

Meddyg: Iawn. Ydych chi'n ymwybodol o sgîl-ffeithiau negyddol steroidau anabolig eu hunain?

Claf: Ydw, rydw i'n gwybod ei fod yn gallu achosi rhai problemau gyda'r iau a rhai materion gyda'r arenau, ac mae'n gallu achosi i'ch gwaed dewychu fymryn hefyd, yn tydy?

Meddyg: Mi ydych chi'n iawn, gall effeithio'n negyddol ar eich iau a'ch arenau, cynyddu nifer y celloedd gwaed coch yn eich gwaed, a all gynyddu eich risg o geuladau, a allai arwain at strôc er enghraifft. Mae anffrwythlondeb hefyd yn bosibl. Oeddech chi'n gwybod y gallai hefyd effeithio ar eich colesterol gan arwain at dewychu'ch rhydweliâu'n gynamserol a allai arwain at drawiadau ar y galon a strôc yn ifanc.

Claf: Na, na, mae hynny'n swnio ychydig yn fwy difrifol.

Meddyg: Ydych chi erioed wedi ystyried rhoi'r gorau i'r steroidau?

Claf: Wel, 'da chi'n gweld – y peth ydy – alla i ddim...ceidwad drws ydw i ac wyddoch chi, mae'r dynion i gyd eisoes ar steroidau anabolig. Os oes cwffas, wyddoch chi, mae'n rhaid i mi ofalu amdany'n nhw. Mae'n rhaid i mi fod yn ffit neu o leiaf edrych fel fy mod i'n ffit, ac alla i ddim jest rhoi'r gorau iddi.

Meddyg: Mi ydw i'n deall. Mae'n swnio fel petai yna lawer o bwysau. Wel, efallai yn lle hynny gallwn edrych ar eich iau, arenau, celloedd gwaed coch a cholesterol yn ogystal â'ch calon wrth i ni edrych ar y mater hwn o grychguriadau; gall y crychguriadau fod yn gysylltiedig â defnyddio'r

steroidau neu beidio. Fe allwn ni drefnu rhai profion gwaed ac ECG i gael golwg ar y crychguriadau.

Nawr fy mod i'n gwybod am y steroidau, mi alla i edrych i weld a allen nhw fod yn achosi unrhyw un o'r pethau negyddol hefyd. Yn amlwg, ein cyngor meddygol yw nad ydych chi'n cymryd steroidau o gwbl, ond os ydych chi'n teimlo na allwch chi roi'r gorau i'r steroidau oherwydd materion yn ymwneud â gwaith, yna efallai y gallwn ni gadw llygad mwy gofalus ar eich iechyd wrth symud ymlaen.

Claf: Diolch, Doctor – mae hynna'n golygu llawer i mi. Does dim llawer o bobl feddygol, wyddoch chi, yn deall y pethau hyn.

Meddyg: Dyma beth rydyn ni'n ei alw'n lleihau niwed. Felly, mi wnawn ni geisio lleihau'r canlyniadau negyddol trwy gefnogaeth ac arweiniad heb ragfarn. Os y gwnewch chi drefnu'r prawf gwaed a'r ECG gyda'r derbynnydd yna efallai y gallwn siarad eto trwy ymgynghoriad ffôn a sgwrsio am y canlyniadau.

Claf: Byddai hynny'n wych. Diolch o galon i chi.

Meddyg: Dim problem.