Asiantaeth
Safonau
Bwyd
food.gov.uk

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 gwrthfiotigau 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 gwrthfiotig, gan wneud y gwrthfiotig 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 gwrthfiotigau, 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 **isel 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 dd?r ffres, gan rwbio eu croen o dan y d?r. 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 gwrthfiotigau, gwrthffyngolau, cyffuriau gwrthfeirysol, diheintyddion a chyffuriau eraill. Defnyddir gwrthfiotigau i drin heintiau bacteriol mewn pobl ac anifeiliaid. Nid ydynt yn effeithio ar feirysau na heintiau ffyngaidd o gwbl. Mae enghreifftiau o wrthfiotigau yn cynnwys:

- penisilin
- tetrasyclin
- erythromycin
- streptomycin

Gall defnydd amhriodol o wrthfiotigau gynyddu'r tebygolrwydd y bydd bacteria yn addasu iddynt a'u gwrthsefyll. Gall bacteria ymwrthol ffynnu pan fydd gwrthfiotigau 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 wyliadwriaeth 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 wyliadwriaeth 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 Ceneldaethol 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 wrthfiotigau 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 gwyliadwriaeth 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-

wyliadwriaeth Cenedlaethol y potensial i adeiladu ar hynny wrth i ni ymgorffori gwaith trawsddisgyblaethol i ddeall a lliniaru risgiau AMR yn well. ?

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