Cerdyn myfyriwr

Rhoddwr mêr esgyrn yn ei arddegau yn arbed bywyd

Mae Hamzah Khaled, 20 oed, wedi rhoi gwaed yn rheolaidd ers iddo weld cyflwyniad yn ei gylch yn yr ysgol. Yn ystod ei bedwaredd sesiwn fel rhoddwr, a gynhaliwyd yn ei ysgol, penderfynodd ymuno â'r gofrestrfa mêr esgyrn.

"Dywedodd y staff yn y sesiwn bod angen mwy o bobl o wahanol gefndiroedd ethnig er mwyn gwella'r posibilrwydd o baru cleifion â rhoddwr."

O fewn mis, gofynnwyd i Hamzah – a oedd erbyn hyn ar leoliad blwyddyn fwlch – ddod yn un o'r rhoddwyr mêr esgyrn ieuengaf yn y wlad.

> "Cefais fy synnu pan gysyllton nhw â mi, yn enwedig mor fuan. Penderfynais ei wneud oherwydd fe wyddwn mai dim ond ychydig ddiwrnodau yn fy mywyd i fyddai eu hangen i arbed rhywun arall."

Mae Hamzah'n falch o'r gwahaniaeth a wnaeth drwy arbed bywyd ac meddai, "Byddwn yn gwneud yr un peth eto, a byddwn yn annog mwy o bobl o gymunedau ethnig i gofrestru."

Gallwch ddarllen mwy o storïau gwir ar:
www.giveandletlive.co.uk

NHS
Gwaed a Thrawsblaniadau

Ffeil ffeithiau

1. Mêr esgyrn yw'r meinwe meddal, tebyg i jeli a geir yng nghanol gwag rhai esgyrn. Dyma ble ceir y bôn-gelloedd, sef blociau adeiladu gwaed. Mae'r blociau adeiladu hyn yn creu'r celloedd coch, sy'n cario ocsigen; y celloedd gwyn, sy'n brwydro yn erbyn heintiau; a'r platennau, sy'n atal gwaedu. Cynhyrchir yr holl gelloedd hyn gan y bôn-gelloedd ac fe'u gollyngir i lif y gwaed drwy'r gwythiennau a'r meinwe tenau o gwmpas yr esgyrn.

2. Heb fêr esgyrn, ni ellir cynhyrchu gwaed, felly pan fydd pethau'n mynd o'i le ac mae'r mêr esgyrn yn cael ei niweidio, mae'n rhaid i'r claf dderbyn trawsblaniad bôn-gelloedd er mwyn para'n fyw.

3. Os oes angen trawsblaniad mêr esgyrn arnoch ac nid oes cydweddiad o fewn eich teulu, mae'n haws dod o hyd i gydweddiad os oes gennych deip meinwe cyffredin. Yn gyffredinol po fwyaf amrywiol ethnig yr ydych, y mwyaf anodd yw dod o hyd i gydweddiad.

Trafodaethau byw

Dewiswch un neu fwy o'r datganiadau canlynol i'w trafod fel grŵp. Ysgrifennwch y ddadl dros ac yn erbyn y datganiadau a phenderfynwch ar ba ochr yr ydych chi. A yw pob aelod o'ch grŵp yn cytuno?

- "Gan ei bod yn aml yn anodd iawn darganfod mêr sy'n cydweddu â'r claf, rwy'n meddwl y dylai pawb sydd dros 18 oed gael eu gorfodi i gofrestru fel rhoddwyr."
- "Rwy'n hoffi'r syniad o helpu pobl i fyw bywyd gwell, ond mae rhoi mêr esgyrn yn cymryd gormod o amser ac mae'n golygu llawdriniaeth boenus."
- "Does gen i ddim problem gyda rhoi gwaed, ond fyddwn i ddim eisiau rhoi mêr esgyrn."

Rhoi eich hun yn eu hesgidiau nhw

- Mae Hamzah Khaled yn awyddus i annog mwy o bobl o gymunedau ethnig i gofrestru fel rhoddwyr mêr esgyrn. Petai'n cael slot tair munud ar radio cymunedol, beth allai ddweud wrth bobl ifanc ynghylch rhoi mêr esgyrn?
- Arhoswch ar y radio a chynhaliwch 'sesiwn ffonio' fyw, sy'n rhoi cyfle i alwyr fynegi eu barn am pam fyddent – neu na fyddent – yn ystyried cofrestru fel rhoddwyr gwaed neu fêr esgyrn.
- Mae person 19 oed wedi penderfynu cofrestru i ddod yn rhoddwr mêr esgyrn. Nid yw ei rieni yn hoff o'r syniad o gwbl. Sut sgwrs fyddent yn ei chael?