

GWYBODAETH I'R CLAF – ANAF I'R LLYGAD

Yr ydych wedi ymweld â ni heddiw oherwydd anaf llygad. Mae sawl math o anaf llygad, mae rhai yn fân ac eraill yn fwy difrifol, weithiau yn achosi colli golwg.

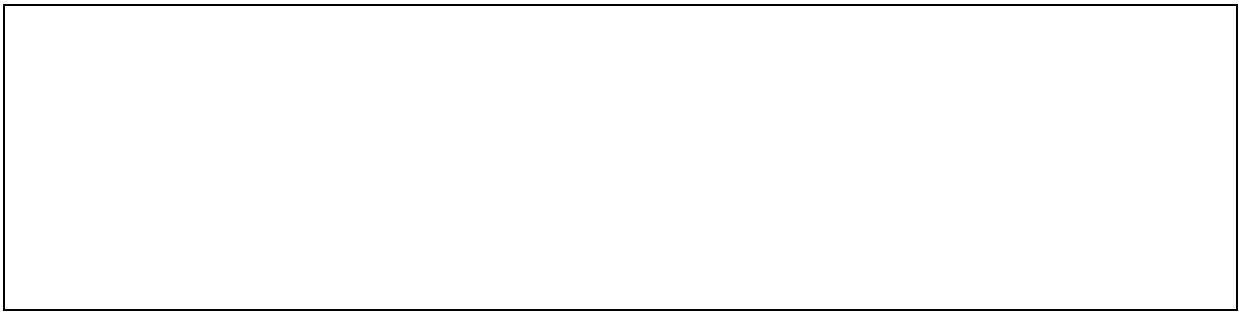
Isod mae rhai o'r anafiadau mwyaf cyffredin i'r llygad:

- Crafiadau cornbilennol, dyma pan fyddwch yn cael crafiad ar wyneb y llygad. Maent yn boenus iawn ond fel arfer yn gwella o fewn 24 i 48 awr. Gall diferion neu eli gwrthfotig cael eu defnyddio i atal y crafiad rhag heintio.
- Llosg cemegol, gall y rhain fod yn ddifrifol iawn a all achosi niwed i'r amrannau, y croen, y conjunctiva a'r gornbilen.
- Cyrff tramor, mae'r rhain yn gyffredin ac yn digwydd pan fydd gronynnau bach ar yr wyneb neu y tu mewn i'r llygad
- Golau'r haul, gall hyn arwain at ddifrod i sawl rhan o'r llygad. Dylid bod yn ofalus pan fydd yn agored i olau'r haul.
- Trawma 'blunt', mae hyn fel arfer yn gysylltiedig â chwaraeon. Megis cael ei daro yn y llygad gyda phêl.

Mae eich math o anaf llygad yn:

Cyngor/Cyfarwyddiadau pellach

Defnyddiwch yr adran hon i roi gwybodaeth sydd yn berthnasol i'r claf os gwelwch yn dda e.e. apwyntiadau pellach neu gyngor ôl-ofal.



Os bydd angen i chi ddefnyddio eli llygaid a diferion, dyma ychydig o awgrymiadau a chynghor:

Eli

1. Cofiwch olchi eich dwylo cyn dechrau
2. Gorweddwch neu eistedd gyda'ch pen tuag yn ôl
3. Tynnwch i lawr yr amrant gwaelod a rhwch $\frac{1}{2}$ modfedd o'r eli y tu mewn iddo yn ysgafn.
4. Caewch y llygad am ychydig funudau, ac yna blincio cwpl o weithiau.

Diferion llygaid

1. Cofiwch olchi eich dwylo cyn dechrau
2. Gorweddwch neu eistedd gyda'ch pen yn pwyso yn ôl
3. Tynnwch i lawr yr amrant gwaelod a rhwch ddiferyn yn y gofod rhwng y llygad a'r amrant, gan geisio osgoi cyffwrdd â'r llygad neu amrannau .
4. Caewch y llygad ac yna blincio cwpl o weithiau.

Cofiwch ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn bob amser.



Os byddwch chi'n sâl, neu yn cael eich anafu, dewiswch y gwasanaeth cywir gan y GIG er mwyn sicrhau'r driniaeth orau. Mae ymgyrch Dewis Doeth yn esbonio beth mae pob gwasanaeth yn ei wneud a phryd y dylid ei ddefnyddio.

Bydd dewis yn ddoeth yn golygu eich bod chi a'ch teulu yn derbyn y driniaeth orau. Mae hefyd yn feddwl bod gwasanaethau prysur y GIG ar gael i gynorthwyo'r bobl sydd â'r angen mwyaf.

Os nad ydych yn sicr pa ddewis yw'r un cywir, a wnewch chi ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 os gwelwch yn dda neu ewch at wefan dewis doeth www.dewisdoethcymru.org.uk

Mae'r wybodaeth hon wedi cael ei gynhyrchu yn seiliedig ar daflenni gwybodaeth flaenorol a'r dystiolaeth sydd ar gael ar adeg cyhoeddi. Mae wedi cael ei adolygu'n glinigol, fodd bynnag, os ydych yn sylwi ar unrhyw beth y mae angen diweddarau neu ddiwygio, cysylltwch â ppi.team@wales.nhs.uk

Os bydd angen yr wybodaeth hon arnoch chi mewn iaith neu ar ffurf arall gofynnwch i aelod o'r staff os gwelwch yn dda

Cyngor neu wybodaeth bellach
Galw Iechyd Cymru – 0845 46 47
www.galwiechycymru.wales.nhs.uk