
Gwybodaeth i'r claf - Llid Pilen y Llygad (conjunctivitis)

Ceir tri math o lid pilen y llygad, ac achos gwahanol i bob un, sef:

1. Llid heintus pilen y llygad – llygaid yn goch ac yn dyfrio, a chaen ludiog ar flew'r amrant, yn enwedig wrth ddihuno.
2. Llid alergaidd pilen y llygad – yn peri i'r llygaid gosi a chwyddo.
3. Llid pilen y llygad oherwydd llidiwr – dylai'r llid wella ar ôl cael gwared ar y llidiwr sy'n ei achosi. Os yw'r llygaid yn goch iawn ac yn boenus, ewch am sylw meddygol ar unwaith.

Hunan-ofal am lid heintus pilen y llygad:

- Tynnwch eich lensys cyffwrdd – a phaidio eu defnyddio nes bydd holl arwyddion a symptomau o'r haint wedi mynd. (Os ydych wedi cael gwrthfotigau, osgowch wisgo lensys cyffwrdd tan 24 awr ar ôl i chi orffen y cwrs.)
- Defnyddiwch ddiferion iro llygaid – gellwch eu prynu mewn fferyllfeydd *.
- Glanhewch y sylweddau gludiog oddi ar eich llygaid gan ddefnyddio gwlân cotwm wedi gwlychu â dŵr.
- Golchwch eich dwylo yn rheolaidd ac osgoi rhannu tywelion, clustogau a gwlanenni i atal yr haint rhag lledaenu.

Nid oes angen triniaeth ar ran fwyaf o achosion llid heintus pilen y llygad a bydd yn gwella o fewn wythnos neu ddwy. Nid yw gwrthfotigau'n cael eu rhagnodi fel arfer. Fodd bynnag, os bydd arnoch chi lid heintus pilen y llygad sy'n arbennig o ddifrifol, neu wedi para am fwy na phythefnos, dylech fynd i weld eich meddyg teulu ac o bosib y byddwch yn cael gwrthfotigau ar bresgripsiwn.

Hunan-ofal ar gyfer llid alergaidd pilen y llygad

Bydd eich triniaeth yn dibynnu ar ba fath o lid alergaidd pilen y llygaid sydd arnoch. Gallwch ddilyn y canllawiau isod i drin eich cyflwr yn y cartref:

- Tynnwch eich lensys cyffwrdd.
- Peidiwch â rhwbio eich llygaid, er efallai y bydd eich llygaid yn cosi.
- Rhowch gywasg oer neu wlanen laith dros eich llygaid.
- Ceisiwch osgoi dod i gysylltiad â'r alergen fel paill, os bydd modd.

Hunan-ofal ar gyfer llid pilen y llygad oherwydd llidiwr

Nid oes angen unrhyw driniaeth yn y rhan fwyaf o achosion o lid pilen y llygaid oherwydd llidiwr gan y dylai'r amod clirio unwaith y bydd y llidiwr yn cael ei dynnu oddi ar y llygad.

Os na fydd pethau'n gwella: Pryd i geisio cymorth

Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys agosaf os oes gennych unrhyw symptomau anarferol megis poen cymedrol i ddifrifol neu sensitifrwydd i'r golau, cochni dwys mewn un neu ddau lygad, oherwydd efallai bod cyflwr llygad gwahanol arnoch chi.

Gwasanaethau Lleol

Bydd gwefan Galw Iechyd Cymru yn eich caniatu i chwilio am wasanaethau lleol yn eich ardal chi, fel Fferyllfeydd a Chlinigau Iechyd Rhywiol. Dewiswch y gwasanaeth yr ydych eisiau a dilyn y canllawiau ar sut i chwilio.

<http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk/localservices/default.aspx?locale=cy>



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