GWYBODAETH I'R CLAF – FFOTOCERATITIS/CERATITIS UWCHFIOLED (a elwir hefyd yn Fflachiad weldiwr neu lygad Arc)

Beth yw e?
Mae hwn yn gyflwr llygad poenus a achosir gan amlygiad y llygad i belydrau uwchfioled (UV) o naill ai o ffynonellau naturiol fel yr haul yn adlewyrchu oddi eira, neu o ffynonellau artiffisial fel gwelyau haul, arc weldiwr, lampau cryfion ffotograffig a lampau desg halogen.

Mae ffotoceratitis yn debyg i haul ar y gornbilen a conjunctifa, ac ni sylwir arno, fel arfer, tan sawl awr ar ôl yr amlygiad. Mae'r symptomau'n cynnwys cochni, amrannau wedi chwyddo, cur pen, mwy o dagrau a theimlad o boen, yn debyg i gael tywod yn y llygaid. Efallai na fydd y symptomau'n ymddangos tan 6-12 awr ar ôl amlygiad i'r UBV.

Triniaeth

- Cadwch y llygad ar gau a'i gorffwys
- Mae'n bosibl y byddwch wedi cael diferion llygaid sy'n cynnwys hylif gwrthfiotig offthalmig

Pryd fydd fy ngolwg yn dychwelyd?
Fe fydd eich golwg fel arfer yn dychwelyd ar ôl 18 awr. Mae wyneb y gornbilen fel arfer yn gwella heb unrhyw gymhlethdodau tymor hir o fewn 24 i 48 awr.

Er mwyn helpu lleddfu unrhyw boen neu anghysur eich bod yn profi, gallwch gymryd cyffuriau lleddfu poen syml fel Paracetamol *, sydd ar gael gan eich fferyllfa leol heb bresgripsiwn. Ond, peidiwch â mynd dros y dos dyddiol a nodir.

Atal
Gall y math hwn o anaf gael ei atal drwy wisgo spectol amddiffyn y llygaid sy'n blocio y rhan fwyaf o'r pelydriad uwchfioled, megis gogls weldio gyda'r hidlyddion priodol, helmed weldiwr, sbectol haul gyda'r radd amddiffyn gwrth UV digonol, neu gogls eira priodol.

Gwasanaethau Lleol

Bydd gwefan Galw Iechyd Cymru yn eich caniatau i chwilio am wasanaethau lleol yn eich ardal chi, fel Fferyllfeydd a Chlinigau Iechyd Rhywiol

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

Dewiswch y gwasanaeth yr ydych yn ei gwneud yn ofynnol ac yn dilyn y canllawiau ar sut i chwilio.

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 diweddaru 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.galwiechydcymru.wales.nhs.uk

Last Checked: 10.09.15
Review date: October 2016