GWYBODAETH I'R CLAF – POEN YN YR ABDOMEN

Mae poen yn yr abdomen yn broblem gyffredin a gall gael ei achosi gan nifer o resymau. Gall hyn wneud diagnosis achos y broblem yn anodd. Y rhan fwyaf o'r amser nid yw'n cael ei achosi gan broblem feddygol ddifrifol.

Rydym yn argymell eich bod yn cysylltu â'ch meddyg teulu cyn gynted ag y bo modd oherwydd efallai bydd am drefnu profion pellach i chi. Weithiau, gall fod angen i chi wneud newidiadau i'ch deiet.

Yn dilyn eich archwiliad heddiw, nid ydym yn teimlo bod angen i chi ddod i mewn i'r ysbyty. Byddem yn disgwyl y boen i wella mewn ychydig ddyddiau.

Er mwyn helpu eich hun dylech yfed digon o ddŵr ac osgoi alcohol, prydau trwm a bwydydd brasterog gan y gallant wneud i chi deimlo'n sâl.

Cysylltwch â'ch meddyg teulu ar unwaith os na fydd eich symptomau'n gwella neu os byddant yn newid neu'n gwaethygu mewn unrhyw ffordd.

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 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