GWYBODAETH I’R CLAF – POEN YN Y FREST

Wedi’ch archwilio heddiw, nid ydym yn credu bod angen i chi ddod i mewn i'r ysbyty.

Beth allai fod wedi achosi'r poen yn y frest

Yr achosion mwyaf cyffredin o boen yn y frest yw:

- llosg cylla/dŵr poeth ac adlif asid y stumog
- pryder
- tynnu cyhyr
- poen yn wal y frest

Os ydych yn dioddef o boen yn y frest eto - Pryd i gael cymorth

Gallai poen yn eich brest fod yn boen calon os:

- bydd eich poen yn cael ei sbarduno gan weithgarwch corfforol a’i lleddfu wrth orffwys
- bydd y boen yn eich brest yn teimlo'n drwm, yn gwasgu neu’n dynn
- bydd gennych symptomau eraill, fel diffyg anadl, cyfog, chwysu neu boen sy'n lledaenu i'ch braich, gên, gwddf neu gefn
- bydd gennych ffactor risg ar gyfer clefyd y galon.

Os yw eich poen yn y frest yn cael ei sbarduno gan weithgarwch corfforol ond yn pasio ar ôl ychydig funudau ar ôl i chi roi'r gorau i ymarfer corff, gall fod yn angina.

Mae angina yn cael ei achosi wrth i lif y gwaed gael ei gyfyngu i'r galon. Mae hyn oherwydd bod un neu fwy o'r rhydwelïau sy'n cyflenwi gwaed i gyhyr y galon wedi’i chulhau. Mae'n achosi poen oherwydd nad yw'r galon yn cael digon o ocsigen.

Os oes gennych y symptomau uchod ond mae'r boen yn para mwy na 15-20 munud, gallech fod yn cael trawiad ar y galon. Gall trawiad ar y galon teimlo fel pe bai eich brest yn cael ei gyfyngu neu ei wasgu gan wrthrych trwm.

Os ydych chi'n tybio y gall fod trawiad ar y galon arnoch, ffoniwch 999 ar unwaith a gofyn am ambiwlans. Arhoswch yn llonydd.

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.

Dewis doeth
Choose well

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