
GWYBODAETH I'R CLAF - Anaf i'r Trwyn/Amheuaeth o Drwyn wedi'i dorri/ Gwaedlif o'r Trwyn

Mae eich trwyn yn dal yn chwyddedig ar hyn o bryd, felly gallai edrych yn waeth nag y mae mewn gwirionedd.

Efallai na fyddem ni wedi gwneud pelydr-X o'ch trwyn oherwydd:

- ei bod hi'n anodd asesu a oes angen unrhyw driniaeth bellach tra bod y trwyn wedi'i chwyddo
- Yn aml does dim angen triniaeth ar drwyn unwaith y bydd y chwydd yn gwella.

Beth ddylech chi ei wneud

- Defnyddiwch becynnau iâ (bydd pys wedi'u rhewi mewn lliain llaith yn ddigonol) am 10 munud, 3 neu 4 gwaith y dydd
- Cymryd tabledi fel parasetamol * i leddfu'r boen
- Os oes ymchwydd cadwch eich pen i fyny yn y gwely trwy gysgu ar ychydig o glustogau

Yr hyn na ddylech ei wneud

- Peidiwch â chwythu eich trwyn rhag ofn y bydd yn dechrau gwaedu, sychwch ef yn ofalus yn unig
- Peidiwch â cheisio sythu'r trwyn eich hun os nad yw'n edrych yn ei iawn siâp
- Peidiwch â gwisgo sbectol nes bod y chwyddo wedi gostwng

Gwaedlifau o'r trwyn

Mae gwaedlifau o'r trwyn yn eithaf cyffredin, ond gallent godi fraw ar ddyn. Y rhan fwyaf o'r amser, gallwch eu trin yn y cartref. Efallai y bydd angen i chi geisio cyngor gan eich meddyg teulu os ydych yn cael gwaedlifau trwm o'r trwyn yn aml. Ni ddylai gwaedlifau o'r trwyn bara am fwy na 10 munud.

Gall gwaedlif o'r trwyn yn cael ei achosi gan fan anafiadau i'r trwyn sydd yn achosi i'r llestri gwaed bychain yn eich trwyn ollwng gwaed.

Os bydd eich trwyn yn dechrau gwaedu, dylech:

Reviewed 28/02/2012

- eistedd a gwasgu'n gadarn ar y rhan meddal o'ch ceudod trwynol, ychydig uwchlaw dy ffroenau, am 10 munud
- bwyso ymlaen ac anadlu drwy eich ceg; bydd hyn yn draenio gwaed i lawr eich trwyn yn lle i lawr cefn eich gwddf
- aros ar eich eistedd, yn hytrach na gorwedd gan fod hyn yn lleihau'r pwysedd gwaed yng ngwythiennau eich trwyn a bydd yn gymorth i atal gwaedu pellach
- gynnal y pwysau ar eich trwyn am hyd at 20 munud (defnyddiwch gloc i'w amseru) fel bod y gwaed yn ceulo
- gosod pecyn rhew ar bont eich trwyn
- osgoi chwythu eich trwyn, plygu i lawr a gweithgarwch egniïol am o leiaf 12 awr ar ôl y gwaedlif; ceisiwch gadw eich pen yn uwch na lefel eich calon yn ystod y cyfnod hwn

Os yw eich trwyn yn dal i waedu ar ôl 20 munud, dylech ddychwelyd at eich Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf. Efallai y bydd angen pacio eich trwyn er mwyn atal llif y gwaed.

Beth i'w wneud pan fydd y chwyddo wedi gostwng

Wedi tua 5 i 7 niwrnod ar ôl eich anaf dylai'r chwyddo wedi mynd i lawr. Cysylltwch â'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys os:

- nad yw eich trwyn ei siâp iawn.
- oes gennych unrhyw broblemau wrth anadlu drwy eich ffroenau.

***Cyngor ar leddfu poen**

Mae hi'n debyg y cawsoch chi rywbeth i leddfu poen gan y gweithwyr iechyd proffesiynol yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys. Os daw hyn i ben, a bod angen poen laddwr pellach arnoch chi, fe allwch chi siarad â fferyllydd am gyngor. Gallwch brynu rhai poen laddwyr cyffredin dros y cownter, er enghraifft parasetamol neu ibuproffen. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn bob tro os byddwch yn cymryd y rhain, a gofynnwch am gyngor gan y fferyllydd os byddwch yn poeni am unrhyw beth, yn arbennig os bydd am blentyn.



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.galwiechydymru.wales.nhs.uk