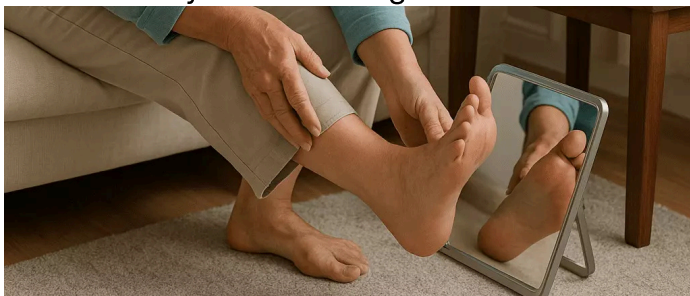


Gofal y Traed i Bobl sydd â Diabetes

Mae gofalu am eich traed yn ran bwysig o reoli diabetes. Gall Diabetes leihau cylchred y gwaed i'ch traed, gall hefyd achosi niwed i nerfau. O bryd i'w gilydd gall diabetes wanhau'r system imiwneidd sy'n ymladd heintiau. Am y rhesymau hyn efallai y bydd pobl sydd â diabetes yn cael wlsrau, heintiau neu broblemau eraill gyda'u traed.

** Cyngor gan arbenigwr: defnyddiwch ddrych i edrych ar y rhannau o'r traed sy'n anodd i'w gweld.



Gofalu am eich traed

- Edrychwch ar eich traed bob dydd
- Cadwch eich traed yn lân ac wedi'u lleithio
- Gwisgwch esgidiau sy'n ffitio'n iawn
- Ewch i wirio eich traed bob blwyddyn

Dyma'r pethau y mae angen i chi edrych allan amdanynt:

Croen

Edrychwch am newidiadau i'ch croen- gall cochni, croen sy'n dywyllach na'r arfer neu newidiadau i liw'r croen fod yn arwyddion cynnar o haint neu gylchrediad gwael.



Gofalwch am groen sych neu groen caled – gall croen sydd wedi cracio neu sy'n grystiog alluogi i haint ddatblygu ac achosi cronid poenus o groen caled.



Chwiliwch am doriadau neu friwiau – gall toriadau, wlsrau neu fannau gwlyb adael i heintiau gychwyn ac efallai na fyddant yn gwella'n iawn. Gall manau llaith gwyn neu felyn, gwaedu neu arogl drwg fod yn arwyddion o haint.



Cyffredinol

Newidiadau i'r tymheredd, gall haint achosi manau cynnes, gall cylchrediad gwael achosi manau oer.



Gall niwed i'r nerfau achosi newid i'r ffordd y mae'r droed yn teimlo, diffrwythder neu binnau bach.



Gall chwydd neu anffurfiad fod yn arwyddion o haint



Ewinedd y Traed

Mae casewinedd yn rhoi cyfle i haint, gall torri'r ewin yn rhu fyr neu gwisgo esgidiau sy'n rhu dynn eu hachosi.



Mae heintiau ffyngaidd yn achosi i'r ewin ddod yn dywyllach ac yn grystiog neu efallai y byddant yn dod yn ddi-siâp ac yn finnog, a gall yn achosi toriadau ar y croen o'u cwmpas.



Gall ewinedd traed hir, pigog fod yn finnog ac achosi toriadau i'r croen o'u cwmpas



**Sganiwch
yma**



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

CYMERWCH GAMAU NAWR!

Os byddwch yn sylwi ar unrhyw un o'r arwyddion uchod ffoniwch eich practis Meddyg Teulu a trefnwch apwyntiad