Cyngor Bleffaritis

Beth ydy bleffaritis?

Haint ar ymylon yr amrannau yw Bleffaritis a bydd yn effeithio ar y ddau lygad fel arfer Nid yw'n ddifrifol fel arfer, ond gall fod yn broblem anghyffyrddus a llidiog. Mae Bleffaritis fel arfer yn broblem gronig (hirdymor) a bydd y symptomau yn 'mynd ac yn dod'. Bydd cynnal yr amrant yn lân yn gyson yn helpu i gadw'r cyflwr hwn dan reolaeth.

Pa symptomau all ymddangos?

- Amrannau poenus ac sy'n cosi a all edrych yn goch a llidiog neu seimllyd.
- Teimlo'r llygaid yn boeth, yn boenus neu'n llosgi;
- Gall y llygaid fynd yn 'gludiog' a llifo. Yn benodol, gall yr amrannau lynu at ei gilydd yn y bore a chosi.
- Weithiau bydd darnau neu ennau yn ymddangos ar yr amrannau a fydd yn edrych fel cen pen. Gall crachod ddatblygu wrth sylfaen yr aeliau.
- Gall chwarren neu amryw ohonyn nhw yn yr amrannau (chwarennau meibomia) dagu a llenwi â hylif olewog.

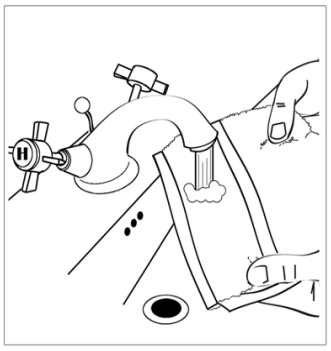
Pa driniaeth bydd angen arnaf i?

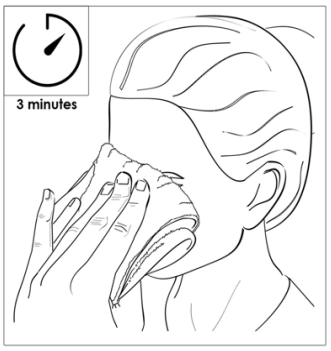
- Sylfaen y driniaeth ydy cadw'r amrant yn lân a dylid glanhau pob amrant ddwywaith y dydd oni bai y cewch gyfarwyddiadau fel arall gan yr arbenigwr clinigol. Osgowch wisgo colur, yn arbennig pensel llinellu.
  Os ydy hyn yn amhosibl, defnyddiwch bensel y gallwch ei lanhau'n hawdd.
- Osgowch lensiau cyffwrdd yn arbennig yn ystod achosion acíwt
- Gellir trin llygaid sych gyda dagrau artiffisial

Glanhau'r amrannau

Dylid glanhau'r amrannau yn y ffordd ganlynol:

1. Er mwyn helpu i doddi'r olewau a all fod wedi cronni yn y chwarennau y tu ôl i'ch amrannau, daliwch wlanen boeth neu fag llygaid y gallwch ei dwymo yn y microdon ar amrannau wedi eu cau am 3 munud. Byddwch yn ofalus nad ydych yn llosgi eich croen.



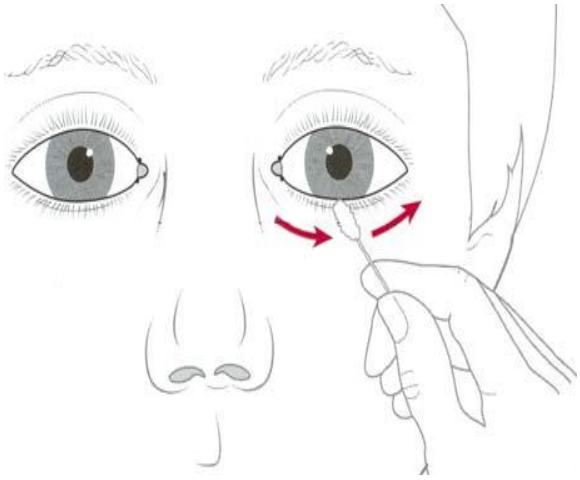


2. Tylinwch eich llygaid i ddad-dagu chwarennau olew:
Dylid gwneud hyn yn syth ar ôl cam 1 bob tro. Y nod yw rhoi pwysau ar yr amrannau i glirio'r olew meddal allan o'r chwarennau, yn barod i'w lanhau. Defnyddiwch eich mynegfys i roi pwysau ar yr amrant a'i rolio'n araf deg tuag at yr aeliau. Gall y broses hon lidio eich llygaid ychydig yn gyntaf, fel pan aiff sebon iddynt. Fodd bynnag, mae hyn yn arferol a dylai wella gydag amser.



Glanhau ymyl yr amrant
Mae amryw sylweddau a hancesi glanhau amrannau ar gael ar y farchnad, neu gallwch roi gynnig ar baratoi un gartref.
I baratoi hylif gartref, llenwch bowlen gyda pheint o ddŵr wedi'i ferwi ac aros iddo oeri i dymheredd cynnes. Ychwanegwch lwy de o soda bicarbonad.

Glanhau'r amrant:
- gwlychwch wlân cotwm glân yn yr hylif glanhau a gwaredu'r crystiau o'r amrannau gan roi sylw ar yr aeliau yn arbennig; gwnewch hyn eto os oes angen, gan ddefnyddio darn glân o wlân cotwm
- Gwlychwch ffon gotwm yn yr hylif a rhwbio'n ofalus ar hyd ymyl yr amrannau (lle mae'r aeliau yn dod allan) gan dynnu'r ffon gotwm ar ymylon a hyd yr amrannau.
- Gall fod o gymorth os trowch yr amrant am allan gan ddefnyddio bys eich llaw arall.
- Mae'n anos glanhau'r amrant uchaf. Y ffordd orau o wneud hyn ydy ei gau a'i dynnu dros yr amrant isaf rywfaint. Mae hyn yn gwneud yn siŵr na allwch brocio eich llygad.
- Gwnewch hyn ar bob amrant ddwywaith y dydd, a phan fo'r symptomau yn gwella, gallwch leihau hyn i unwaith y dydd:



Deiet
Mae tystiolaeth yn awgrymu y gall deiet â llawer o asidau brasterog omega-3 wella bleffaritis. Y ffynhonnell orau o omega-3 yw pysgod bras, megis:

- macrell
- eog
- sardîns
- penwaig oherwydd
- tiwna ffres neu wedi ei rewi – dim mewn tun

  mae'r broses o ganio yn cael gwared o'r olewau buddiol

Ceisiwch fwyta ddau ddogn pysgod yr wythnos, y dylai un ohonynt fod yn bysgodyn bras.

Gallwch gael omega-3 gan wahanol gnau a hadau hefyd, olew llysiau, soia a chynhyrchion soia, a llysiau dail gwyrdd. Canfuwyd hefyd bod omega-7 neu olew rhafnwydd yn helpu.

Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, cynghorwn eich bod yn cysylltu â'ch meddyg teulu neu'n dychwelyd i'r Adran Frys/Uned Mân Anafiadau lle cawsoch eich apwyntiad.

Os oes unrhyw bryderon am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Frys/Uned Mân Anafiadau berthnasol:

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

Uned Mân Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr (YYF): 01443 802353 neu 802349

Uned Mân Anafiadau Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318

Cyfeiriadau:

https://www.nhs.uk/conditions/blepharitis/treatment/
https://cks.nice.org.uk/blepharitis#!scenario

**"Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English".**