



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor ar Blepharitis

Beth yw e?

Llid ar ymylon yr amrannau yw blepharitis ac mae fel arfer yn effeithio ar y ddau lygad. Nid yw'n ddifrifol fel arfer, ond fe all ddod yn broblem anghyfforddus sy'n annifyr. Mae blepharitis fel arfer yn broblem gronig (hirdymor) lle mae'r symptomau'n aml yn 'mynd a dod'. Y driniaeth bwysicaf yw gofal y llygaid da, a elwir yn "hylendid amrant". Mae hyn yn cynnwys hyd yn oed pan nad yw'r symptomau yno, er mwyn lleihau pa mor aml mae'r cyflwr yn ymddangos a'i gadw o dan reolaeth.

Pa symptomau all fod?

- Amrannau poenus sy'n cosi, a all edrych yn goch ac yn llidus neu'n seimllyd.
- Llosgi, poen neu losgi yn y llygaid.
- Gall y llygaid fynd yn 'ludiog' gyda rhedlif. Yn arbennig, gall yr amrannau lynu at ei gilydd yn y bore a chosi.
- Weithiau bydd naddion bach o gen yn ymddangos ar yr amrannau sy'n edrych fel naddion bach o groen sych. Gall crystiau ddatblygu ar waelod yr amrannau.
- Gall un neu fwy o chwarennau bach yr amrannau (chwarennau meibomiaidd) flocio a llenwi â hylif olewog.

Pa driniaeth fydd ei hangen arnaf?

- Hylendid amrant da yw sail y driniaeth a dylid ei wneud ar y ddwy amrant ddwywaith y dydd oni bai bod y clinigwr yn dweud yn wahanol. Osgoi colour llygaid, yn enwedig pensil llygad.
- Ceisiwch osgoi gwisgo lensys cyffwrdd yn enwedig yn ystod cyfnod pan fydd y cyflwr yn aciwt
- Gellir trin llygaid sych gyda diferion dagrau artiffisial

Hylendid amrant

Mae hon yn drefn ddyddiol sy'n cynnwys tair rhan - cynhesrwydd, tylino a glanhau - gyda'r nod o annog dagrau iach i iro'r llygad a lleihau llid.

Cynhesrwydd:

Defnyddiwch wlanen wedi'i socian mewn dŵr cynnes, neu fag gwres y gellir ei ailddefnyddio wedi'i ddylunio'n arbennig, daliwch ef ar eich amrant caeddig am 5 i 10 munud i feddalu'r olew yn y chwarennau. Gwnewch yn siŵr nad ydych chi'n llosgi'ch croen

Tylino: Dylid gwneud hyn bob amser yn syth ar ôl i chi gynhesu'r amrannau. Defnyddiwch eich mynegfys i roi pwysau ar yr amrant tra'n ei rollo'n araf tuag at yr amrannau - gan ysgubo i lawr wrth symud ar hyd yr amrant uchaf, ac i fyny wrth symud ar hyd yr amrant isaf. Mae hyn yn golygu eich bod yn symud y secretiadau olewog tuag at ymyl yr amrant fel y gallant ddod allan o'r chwarennau. Tylinwch fel hyn 5 i 10 gwaith am tua 30 eiliad - dylai tylino deimlo'n gymharol gyfforddus ac ni ddylech wasgu'n ddigon caled i frifo pelen eich llygad o dan yr amrannau caeedig.

Glanhau

- Gwlychwch wlân cotwm neu fwd cotwm gyda dŵr wedi'i oeri sydd wedi'i ferwi'n ddiweddar (gallwch hefyd ddefnyddio siampŵ babi wedi'i wanhau 1:10 gyda dŵr cynnes) neu ddefnyddio cadachau amrant sydd ar gael i'w prynu, sychwch yn ysgafn ar hyd ymylon yr amrant ac ar hyd yr amrannau er mwyn clirio unrhyw weddillion.
- Mae'r amrantau uchaf yn anoddach i'w glanhau. Mae'n well gwneud hyn gyda'r amrant ar gau a'i dynnu ychydig dros yr amrant isaf. Mae hyn yn sicrhau na allwch bwnio eich hun yn y llygad.

Dylech wneud y drefn uchod - cynhesrwydd, tylino, glanhau - o leiaf ddwywaith y dydd nes bod y symptomau'n setlo, yna unwaith y dydd, bob dydd, i atal fflamychiadau pellach. Os ydych chi'n dueddol o gael blepharitis, mae'n well meddwl am hyn fel rhan o'ch trefn dydd i ddydd - yn union fel brwsio eich dannedd. Dyma'r ffordd orau o gadw symptomau i ffwrdd, neu sicrhau eu bod yn ymddangos mor anaml â phosibl.

Os ydych yn pryderu am y cynnydd yr ydych yn ei wneud, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu ddychwelyd i'r Adran Argyfwng/adran MIU lle cawsoch eich gweld.

**Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r
Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau (MIU):
Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056
Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353
GUH 01633 493287
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318**

Cyfeiriadau:

Blepharitis - GIG

Blepharitis (gwybodaeth i gleifion): Symptomau, Achosion, a Thriniaeth

Scenario: Management of blepharitis | Management | Blepharitis | CKS | NICE

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