



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor ar Losgiadau a Sgaldiadau

Bydd y daflen wybodaeth hon yn rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch ynglŷn â'r driniaeth a'r gofal o ran rheoli eich llosg/sgaldiad.

Mae llosg yn niwed i feinwe eich croen a achosir naill ai gan gyswllt uniongyrchol â rhywbeth poeth, fel tân, neu gan wres pelydrol o ffynhonnell eithafol, fel yr haul. Gall rhai cemegau, trydan a ffrithiant hefyd achosi llosgiadau. Mae sgaldiad yn cael ei achosi gan hylif poeth neu stêm, gall ddigwydd wrth i berson fynd i mewn i fath neu gawod boeth. Maent fel arfer yn achosi anafiadau i'r croen ond cânt eu trin yn yr un modd â llosg. Dylai'r cyngor canlynol eich helpu i wella.

Triniaeth

- Mae llosgiadau arwynebol i freichiau, coesau neu ran arall o'r corff yn cael eu trin â gorchudd di-haint. Mae llosgiadau a sgaldiau i'r wyneb yn cael eu trin trwy ddefnyddio lleithydd heb arogl ynddo i atal y croen rhag sychu. Mae angen sicrhau fod yr hylif yma'n cael ei roi ymlaen yn aml.
- Bydd angen i chi ddychwelyd ar ôl 24 awr er mwyn i nyrs sydd wedi'i hyfforddi ail asesu eich llosg a gwneud yn siŵr nad oes haint arno. Bydd angen asesu unrhyw bothelli a allai fod wedi datblygu hefyd. ,
- Mae'n debyg y byddwch yn cael eich cyfeirio at eich nyrs practis ar ôl hyn, er mwyn iddi allu asesu'r llosg a'r gorchuddion, fel arfer ar ôl 3-5 diwrnod.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none">• Cadwch eich gorchudd yn lân ac yn sych.• Cymerwch y feddyginiaeth sydd wedi'i hargymell i leddfu'r boen (fel Paracetamol neu Ibuprofen). Gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel yn ofalus.• Dychwelwch i'r adran/ ewch i weld eich Meddyg Teulu os:<ul style="list-style-type: none">○ Oes hylif yn llifo trwy'r gorchudd.○ Yw'r dresin yn mynd yn wlyb.○ Mae poen ac anghysur yn cynyddu ar ôl iddo wella yn y lle cyntaf.○ Rydych yn teimlo'n sâl neu wedi datblygu tymheredd• Mae'n bwysig sicrhau eich bod yn yfed digon. Bydd hyn yn helpu'r clwyfau i wella	<ul style="list-style-type: none">• Tynnu eich gorchudd – gall amlygu'r clwyf gynyddu'r siawns o haint.• Er mwyn lleihau'r risg o haint, peidiwch â byrstio unrhyw bothelli – os oes angen, bydd y rhain yn cael sylw pan fydd eich llosg/sgaldiad yn cael ei adolygu• Gwisgo modrwyau, breichledau, oriawr, ac ati ar y llaw/arddwn sydd wedi'i heffeithio – os bydd y llosg/sgald

<p>ac yn lleihau'r risg o unrhyw gymhlethdodau</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ar gyfer llosg haul ysgafn dim ond hufen lleithio sydd angen i chi ei ddefnyddio. Gallwch ddefnyddio aloe vera, i helpu i leddfu'r croen. Bydd angen, hefyd, i chi ei orchuddio rhag golau haul uniongyrchol nes bod y croen wedi gwella'n llwyr • Ar ôl i'r llosg/sgaldiad wella dylech <ul style="list-style-type: none"> ○ defnyddio lleithydd di-bersawr bob dydd i helpu i atal sychder, cracio a chosi. ○ amddiffyn yr ardal rhag yr haul trwy ddefnyddio bloc haul am 6-12 mis. 	<p>yn chwyddo, gallant achosi tyndra neu gyfyngu'r gwaed</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhoi hufen, eli, olew, saim, ac ati ar y llosg/sgald. • Gwisgo gorchudd gludiog neu flewog. • Defnyddio pecynnau iâ neu rew ar groen sydd wedi llosgi yn yr haul • Crafu neu geisio tynnu croen sy'n plicio
--	---

Mathau o Llosgiadau

Rydym yn asesu llosgiadau yn seiliedig ar ddifrifoldeb y niwed i'ch croen. Mae tri phrif fath:

Llosgiadau arwynebol

- Mae'r rhain yn effeithio ar haen uchaf y croen yn unig - enghraifft dda yw llosg haul ysgafn
- Mae'r croen yn edrych yn goch ac yn boenus.
- Efallai y bydd yr haen uchaf o groen yn plicio rhyw ddiwrnod neu ddau ar ôl llosgi, ond mae'r croen oddi tanodd yn iach.
- Nid yw llosg o'r math yma fel arfer yn pothellu nac yn creithio.

Trwch rhannol

- Mae'r rhain yn achosi difrod dyfnach,
- Efallai y bydd y croen yn pothellu a bydd ychydig o hylif lliw gwellt yn llifo ohonynt.
- Mae'n boenus. Mae dirfod wedi'i wneud i rhywfaint o haen ddyfnach y croen (y dermis) hefyd. Mae'r croen fel arfer yn gwella'n dda, weithiau heb graith, os nad yw'r llosg yn rhy ddrwg.
- Gall y croen fod yn binc golau gyda phothelli neu'n sych, yn flotiog ac yn goch fel ceirios

Trwch llawn

- Mae'r llosgiadau yma'n yn niweidio pob haen o groen.
- Mae'r croen yn wyn neu'n ddu a golosgedig.
- Efallai na fydd fawr o boen, os o gwbl, gan fod derfynau'r nerfau wedi'u dinistrio.
- Fel arfer mae angen impyn croen ar ôl llosg o'r math yma.

Llosgiadau trydanol

- Gall y rhain achosi niwed i'r corff hyd yn oed os nad oes llawer o niwed i'r croen. Mae angen asesu'r rhain bob amser mewn Adran Achosion Brys.

Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd gwahanol fathau o losgiadau yn deillio o un ddamwain. Er enghraifft, gall rhai rhannau o'r croen fod â llosg arwynebol, rhan arall â llosg trwch rhannol, a rhannau eraill â llosg trwch llawn.

Atal llosg haul

- Cadwch allan o haul poeth, yn enwedig rhwng 10am a 4pm.
- Pan fyddwch allan yn yr haul, cofiwch: **Slip, Slop, Slap** - Slipiwch grys ymlaen, slopiwch eli haul amddiffyniad uchel a slapiwch het ar eich pen.

Triniaeth Cymorth Cyntaf ar gyfer llosg/sgaldiad: Oerwch yr ardal gan ddefnyddio dŵr oer (nid rhew) (neu gadach oer) dros yr llosg am 20-30 munud. Os ydych chi'n oeri rhannau mawr o groen plant a henoed, gwnewch yn siŵr eich bod yn cadw'r person yn gynnes er mwyn osgoi hypothermia. Yna gorchuddiwch y llosg gan ddefnyddio cling film glân -gosodwch haenau ohono yn hytrach na'i lapio o amgylch y llosg. Gallwch ddefnyddio bag plastig glân, clir ar gyfer llosgiadau i'r llaw. Os nad oes cling film ar gael, defnyddiwch ddeunydd cotwm glân fel cyntas. Gofynnwch i'r person gymryd rhywfaint o feddyginiaeth lleddfdu poen fel Paracetamol neu Ibuprofen. Bydd angen iddynt gael cymorth meddygol.

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.

Cyfeiriadau: [Burns and scalds | Health topics A to Z | CKS | NICE](#)
[Burns and Scalds \(Patient info\) : Triniaeth ac Atal](#)

Os ydych chi'n poeni o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r Uned Mân Anafiadau (MIU):

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353 neu 802349

Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363818

Neu Adran Achosion Brys: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287

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