

## Cyngor ar Lid yr Isgroen

**Beth yw Llid yr Isgroen?** Haint ar y croen a'r meinwe sydd ychydig o dan wyneb y croen yw llid yr isgroen. Gall fod yn ddifrifol os na chaiff ei drin yn brydlon. Gall y haint ymledu drwy'r corff a bygwth y bywyd. Mae mwyafrif yr achosion yn cael eu trin â gwrthfotigau gartref.

### **Beth sy'n achosi llid yr isgroen?**

Mae'r croen yn rhwystr da yn erbyn haint. Fodd bynnag, mae toriad yn y croen (fel trychiad, briw ar y croen, pigiad, tarwden y traed, crafiad ac ati) yn ffordd y gall bacteria (germau) fynd i mewn ac o dan y croen ac achosi haint. Weithiau mae'r haint yn digwydd am ddim rheswm o gwbl heb unrhyw doriad yn y croen.

### **Pwy sy'n cael llid yr isgroen?**

Gall llid yr isgroen effeithio ar unrhyw un. Fodd bynnag, mae rhai pethau a all eich gwneud yn fwy tebygol o gael llid yr isgroen: os oes tarwden y traed gennych, os ydych wedi cael pigiad gan bryfyn, trychiadau ar y croen, chwydd yn y coesau (am amrywiol resymau) neu ddiabetes nad yw'n cael ei reoli'n effeithiol; os oes gennych broblemau croen fel ecsema neu system imiwnedd wael (er enghraifft, os byddwch chi'n cymryd steroidau neu'n cael cemotherapi) neu eich bod yn cael cyffuriau'n fewnwythiennol. Gallwch leihau'r siawns o gael llid yr isgroen drwy gadw eich croen yn lan ac wedi'i leithio'n dda, glanhau unrhyw friw neu anaf a defnyddio hylif diheintio, ceisio atal toriadau a sgriffiadau drwy ddefnyddio dillad ac esgidiau addas a gwisgo menig pan fyddwch yn gweithio yn yr awyr agored.

### **A yw llid yr isgroen yn ddifrifol?**

Gall llid yr isgroen fod yn ysgafn – rhan fechan iawn o'r croen – neu'n ddifrifol pan fydd y haint ym ymledu gan effeithio ar ran helaeth o'r croen a gall achosi septicaemia (gwenwyniad gwaed) a all fygwth bywyd. Gall hefyd achosi crawniad (casgliad o grawn) o dan y croen a heintiau dyfnach ar y cyhyrau a'r esgyrn. Mae angen triniaeth frys ar gyfer llid yr isgroen sydd wedi datblygu o amgylch y llygad yn enwedig. Gall llid yr isgroen difrifol eich gwneud yn sâl iawn, ac efallai bydd angen gwrthfotigau mewnwythiennol arnoch – caiff y gwrthfotig ei chwistrellu i wythien. Fodd bynnag, gall triniaeth gynnar atal hyn.

### **Beth yw symptomau llid yr isgroen?**

Mae llid yr isgroen yn peri i ran o'r croen droi'n sydyn yn: goch, wedi chwyddo, poeth, poenus a thynner. Gellir effeithio ar unrhyw ran o'r croen, ond y goes yw'r safle mwyaf cyffredin.

## Beth yw'r driniaeth ar gyfer llid yr isgroen?

Byddwch chi'n cael cwrs o dabledi gwrthfotig, fel arfer am 7 diwrnod, a bydd y clinigwr oedd wedi eich gweld fel arfer yn trefnu i chi gael eich gweld eto ymhen ychydig ddyddiau. Mewn rhai achosion, mae gwrthfotigau'n gwneud i bobl deimlo'n sâl (neu fod yn sal) a dioddef o ddolur rhydd. Peidiwch â rhoi'r gorau i gymryd y tabledi, yn hytrach ewch i weld eich meddyg teulu neu ewch yn ôl i'r adran lle cawsoch eich gweld. Mae'n bwysig parhau i gymryd y gwrthfotigau nes y byddant wedi gorffen, hyd yn oes os ydych yn teimlo'n well. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwella'n llwyr wedi 7 – 10 diwrnod.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<p>Cadw'r man yr effeithiwyd arno yn uchel mor aml â phosibl.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Ar gyfer eich coes</b>, sicrhewch fod eich troed yn uwch na'ch pen ôl er mwyn helpu i leihau'r chwydd.</li><li>• Er mwyn helpu gyda cylchrediad gwaed, dylech fynd am dro byr bob hyn a hyn, ysgwyd bodiau eich traed a'ch ffêr yn rheolaidd pan fydd eich troed wedi'i chodi gyda'r nos</li><li>• Rhoi rhywbeth o dan eich matres neu waelod y gwely fel bod eich troed wedi'i chodi yn y nos.</li><li>• <b>Ar gyfer eich blaenfraich neu eich llaw</b> – defnyddio'r sling braich uchel a gawsoch neu, wrth eistedd i lawr, cadw eich braich ar glustog gyda'ch llaw'n gorffwys ar eich ysgwydd arall. Symudwch eich garddwn/penelin yn rheolaidd er mwyn eu hatal rhag mynd yn stiff</li><li>• Yfed digon o ddiodydd rhag ofn i chi ddihydradu.</li><li>• Glanhau unrhyw doriadau neu glwyfau sydd gennych – eu golchi o dan ddŵr y tap. Gallwch hefyd orchuddio'r toriad neu'r clwyf gyda phlastr ond rhaid gwneud yn sicr ei fod yn cael ei newid yn rheolaidd (yn arbennig os bydd yn wlyb neu'n frwnt).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Eistedd gan groesi eich coesau - gall hyn atal llif y gwaed i'r coesau ac oedi gwella.</li><li>• Gorffwys eich troed ar stôl neu gadair – fe ddylid ei chadw'n uwch na'ch pen ôl</li><li>• Osgowch grafu eich croen os yn bosibl. Gall cyflyrau fel ecsema wneud i'r croen gosi felly defnyddiwch leithydd neu feddyginiaeth y mae eich Meddyg Teulu wedi'i roi i chi.</li><li>• Peidiwch â gadael i'ch croen fynd yn rhy sych gan y gall hyn wneud iddo gracio'n hawdd a gall bacteria fynd i mewn. Defnyddiwch leithydd yn rheolaidd ar eich croen.</li><li>• Peidiwch â gwisgo sanau cywasgu nes y byddwch wedi gwella</li></ul>

### **Beth ddylwn ei gymryd ar gyfer y boen?**

Mae poenladdwyr, fel **Paracetamol** yn dda ar gyfer lleddfu poen, ond mae'n well eu cymryd yn rheolaidd am ychydig ddyddiau yn hytrach na phob hyn a hyn.

Gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Sicrhewch nad ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaeth arall sy'n cynnwys Paracetamol. **Gyda phob meddyginiaeth, mae'n hanfodol eich bod yn darllen y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus.**

Gellir defnyddio poen-laddwyr gwrthlidiol hefyd (megis ibuprofen). Mae'r rhain yn lleddfu'r poen ac yn lleihau'r llid a'r chwyddo, ond peidiwch â'u defnyddio os ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi. Ceir sgil-ffeithiau o bryd i'w gilydd gyda chyffuriau lladd poen gwrthlidiol - poen stumog a gwaedu o'r stumog yw'r rhai mwyaf difrifol. Efallai na fydd rhai pobl ag asthma, pwysedd gwaed uchel, methiant yr arennau neu fethiant y galon yn gallu eu cymryd ychwaith.

**Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 5 diwrnod, cyngorwn eich bod yn cysylltu â'ch meddyg teulu neu'n dychwelyd i'r Adran Frys/Uned Mân Anafiadau lle cawsoch eich apwyntiad.**

**Cyfeiriadau:** <http://patient.info/health/scaphoid-wrist-fracture>

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