



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

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 gyflym. 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 heb unrhyw reswm amlwg 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 gwneud eich croen yn boenus, yn boeth ac yn chwyddedig. Mae'r ardal fel arfer yn edrych yn goch, ond gall hyn fod yn llai amlwg ar groen brown neu ddu. Gellir effeithio ar unrhyw ran o'r croen, ond y goes yw'r rhan fwyaf cyffredin.

Beth yw'r driniaeth ar gyfer llid yr isgroen?

Byddwch wedi cael cwrs o dabledi gwrthfotig ar bresgripsiwn a bydd y clinigydd a'ch gwelodd fel arfer yn trefnu i chi gael eich gweld eto ymhen ychydig ddyddiau. Gall eich symptomau waethygu yn ystod 48 awr gyntaf y driniaeth ond dylent ddechrau gwella wedyn. Mewn rhai achosion, mae pobl yn gweld y gall gwrthfotigau wneud iddynt deimlo'n sâl (neu fod yn sâl) a chael dolur rhydd. Os bydd hyn yn digwydd, peidiwch â rhoi'r gorau i gymryd y tabledi ond ewch i weld eich meddyg teulu. Mae'n bwysig parhau i gymryd gwrthfotigau nes eu bod wedi gorffen hyd yn oed pan fyddwch chi'n teimlo'n well. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gwella'n llwyr ar ôl 7 i 10 diwrnod.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<p>Cadw'r man yr effeithiwyd arni yn uchel (wedi'i chodi) mor aml â phosibl.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ar gyfer eich coes cadwch eich troed yn uwch na'ch pen ôl i helpu i leihau'r chwyddo• 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• Rhowch rywbeth o dan eich matres neu ddiwedd y gwely fel bod eich troed yn cael ei chodi yn y nos.• Ar gyfer eich braich neu'ch llaw defnyddiwch y sling braich uchel a roddwyd i chi neu, wrth eistedd i lawr, cadwch eich braich ar glustog gyda'ch llaw yn gorffwys ar eich ysgwydd arall. Symudwch eich arddwrn/penelin yn rheolaidd i'w hatal rhag mynd yn anystwyth• Yfwch ddigon o hylifau rhag ofn ichi ddihydradu.• Glanhau unrhyw doriadau neu glwyfau sydd gennyh - eu golchi o dan ddŵr y tap. Gallwch hefyd orchuddio'r toriad neu'r clwyf gyda phlaster, ond gwnewch yn siŵr eich bod yn newid y plastr yn rheolaidd (yn enwedig os yw'n mynd yn wlyb neu'n fudr).	<ul style="list-style-type: none">• Eistedd gan groesi eich coesau - gall hyn atal llif y gwaed i'r coesau ac atal y cyflwr rhag gwella.• Osgowch grafu'ch 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.• 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 lleithydd yn rheolaidd ar eich croen.• Peidiwch â gwisgo sanau cywasgu nes y byddwch wedi gwella

Beth ddylwn i ei gymryd ar gyfer poen?

Mae cyffuriau lleddfu poen, fel **Paracetamol**, yn ddefnyddiol i leddfu poen, ond mae'n well eu cymryd yn rheolaidd am ychydig ddyddiau yn hytrach na bob hyn a hyn. Gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd unrhyw gynnyrch arall sy'n cynnwys Paracetamol. **Gyda phob meddyginiaeth mae'n hanfodol eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus**

Gellir defnyddio **cyffuriau lladd poen gwrthlidiol** (fel Ibuprofen). Mae'r rhain yn lleddfu poen a gallant hefyd leihau llid a chwydd, fodd bynnag os ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi ni ddylech eu defnyddio
Ceir sgîl-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 pryderu am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 5 diwrnod, rydym yn eich cyngori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu fynd i'r Adran Argyfwng yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (Nid Uned Mân Anafiadau)

Cyfeiriadau: Cellulitis - NHS

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