Cyngor ar Lid y gyfbilen

Beth yw llid y gyfbilen?

Mae'r gyfbilen yn 'groen' tenau sy'n gorchuddio darn gwyn y llygaid a thu mewn i'r amrannau. Mae llid y gyfbilen yn llid ar y rhan yma o'r llygad, ac fe'i achosir fel arfer gan:

- Haint (bacteria neu firysau, y ffliw fel arfer neu firysau annwyd) – **llid heintus ar y gyfbilen.**
- Alergedd – **llid alergaidd ar y gyfbilen**

Beth yw symptomau llid heintus y gyfbilen?

- Gall un llygad gael ei heintio, ond bydd fel arfer yn lledaenu i'r ddau lygad
- Bydd rhannau gwyn y llygaid yn edrych yn llidus, ac yn goch neu'n binc.
- Mae'n teimlo'n grutiog a gall ddyfrio mwy na'r arfer.
- Gall yr amrannau chwyddo, ac yn aml byddant yn glynu wrth ei gilydd gyda sylwedd gludiog (rhedlif) wedi cwsg
- Nid yw hyn yn effeithio ar y golwg fel arfer. Gall eich golwg fod yn aneglur weithiau oherwydd y sylwedd ar flaen y llygad. Fodd bynnag, bydd hyn yn clirio wrth agor a chau'r llygad.
- Bydd mwyafrif yr achosion o lid y gyfbilen yn clirio mewn 5-7 diwrnod heb unrhyw driniaethh

Beth yw'r dewisiadau o ran triniaeth ar gyfer llid heintus y gyfbilen?

- ❖ **Poenladdwyr syml** megis tabledi paracetamol neu ibuprofen (ar yr amod nad oes gennych reswm meddygol sy'n eich atal rhag cymryd poenladdwyr ansteroidaidd), sydd ar gael dros y cownter mewn fferyllfa a gallant leddfu'r anghysur.
- ❖ **Diferion, gel neu eli iro llygaid** - gall y rhain helpu i leihau'r anghysur a'r teimlad grutiog, ond ni fyddant yn lleihau hyd y salwch. Mae'r rhain ar gael dros y cownter mewn fferyllfeydd
- ❖ **Diferion neu eli llygaid gwrthfiotig** - nid yw heintiau feirysol yn ymateb i wrthfiotigau a gall yr haint bara am dair i bedair wythnos cyn i'ch imiwnedd naturiol allu ymgryfhau ddigon i waredu'r firws. Gall diferion ac eli â gwrthfiotigau fod o gymorth gyda llid y gyfbilen a achosir gan facteria.

Pethau y dylech eu gwneud - Heintus:	Pethau na ddylech eu gwneud
• Golchwch eich dwylo â sebon yn rheolaidd, yn enwedig ar ôl cyffwrdd â'ch llygaid. • Glanhewch unrhyw rediad gludiog o'ch llygaid. Dylid gwneud hyn drwy ferwi dŵr a gadael iddo oeri yna sychu eich amrannau'n ysgafn gyda phad gwlân cotwm gyda'r dŵr berw wedi oeri arno - defnyddiwch 1 pad ar gyfer bob llygad. • Rhowch glwt gwasgu oer (megis gwlanen wedi'i gwlychu mewn dŵr oer) ar y llygad sydd wedi ei effeithio er mwyn lleddfu'r symptomau.	• Peidiwch â rhannu tywelion, gobenyddion neu offer a chadwch dywel, gwlanen a sebon ar wahân i chi'ch hun. • Peidiwch â gadael i unrhyw un arall ddefnyddio unrhyw eli/diferion rydych chi'n eu defnyddio. • Peidiwch â gwisgo unrhyw lensys cyffwrdd yn y llygad(llygaid) yr effeithir arnynt nes bod yr holl symptomau ac arwyddion o haint wedi diflannu'n llwyr a bod unrhyw driniaeth wedi'i chwblhau am 24 awr.

A all fy mhlentyn fynd i'r ysgol/meithrinfa?

Nid oes angen i blant â llid heintus ar y gyfbilen aros adref o'r ysgol, oni bai bod sawl achos o lid heintus y gyfbilen yno. Ond gan fod plant yn dueddol o gael cyswllt agos gyda'u gilydd, mae'n pasio'n haws o un i'r llall ymysg plant ifanc, felly efallai y bydd y feithrinfa/ysgol yn gofyn i'ch plentyn aros gartref nes bydd y lygad wedi clirio (ddim yn goch a gludiog) er mwyn lleihau'r risg.
Mae llid heintus y gyfbilen yn salwch sy'n cyfyngu ei hun a bydd mwyafrif yr heintiau yn gwella eu hunain o fewn ychydig o ddiwrnodau neu wythnosau. Mae'n heintus felly os ydych mewn cysylltiad agos ag eraill, dilynwch y canllawiau ar dudalen 1 i leihau'r risg. Cofiwch y gallwch fod yn heintus am hyd at 14 diwrnod ar ôl ichi gael symptomau gyntaf.

Llid y gyfbilen alergaidd

Dyma Llid y gyfbilen sy'n digwydd o herwydd adwaith alergaidd a'r achos mwyaf cyffredin yw alergedd i baill/gwair. Mae hyn yn digwydd ar yr un adeg bob blwyddyn, fel arfer yn y ddwy lygad. Mae achosion eraill yn llai cyffredin, er enghraifft alergeddau i widdon llwch y cartref, nwyddau harddwch, a phroblemau gyda lensys cyswllt Mae'n achosi llygaid coch, dyfrllyd, coslyd ac mae diferion llygaid fel arfer yn lleddfu'r symptomau
Mae'n fwy cyffredin mewn pobl ag atopi - anhwylder etifeddol lle rydych chi'n dueddol o ddatblygu adweithiau alergaidd ar unwaith i bethau fel paill, llwch, a bwyd, ac sy'n arwain at glefyd y gwair, asthma, neu gyflyrau alergaidd tebyg ac yn aml yn digwydd gyda rhinitis alergaidd. Mae rhinitis alergaidd yn aml yn achosi symptomau tebyg i annwyd, fel tisian, cosi a thrwyn wedi'i rwystro neu drwyn sy'n rhedeg.

Pethau y dylech eu gwneud - Alergaidd:	Pethau na ddylech eu gwneud
• Rhowch glwt gwasgu oer (megis gwlanen wedi'i gwlychu mewn dŵr oer) ar y llygad sydd wedi ei effeithio er mwyn lleddfu'r symptomau. • Osgowch amlygiad i'r hyn sy'n achosi'r alergedd pan fydd hynny'n ymarferol. • Defnyddiwch ddiferion llygaid iro neu ddagrau artiffisial a allai leihau anghysur yn y llygaid.	• Peidiwch â rhwbio'ch llygaid • Peidiwch â gwisgo unrhyw lensys cyffwrdd yn y llygad(llygaid) yr effeithir arnynt nes bod yr holl symptomau ac arwyddion o haint wedi diflannu'n llwyr a bod unrhyw driniaeth wedi'i chwblhau am 24 awr.

Pryd mae angen i mi gael cymorth?

- Os yw eich llygad yn mynd yn boenus iawn, neu os oes pen tost gennych nad yw'n gwella gyda phoenladdwyr syml megis Paracetamol.
- Os yw'r golau yn dechrau brifo eich llygaid (ffotoffobia).
- Os bydd smotiau neu bothelli yn datblygu ar y croen o gwmpas eich llygad.
- Os yr amherir ar eich golwg.Effeithir ar eich golwg.

Os ydych yn pryderu am y cynnydd yr ydych yn ei wneud, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 5 - 7 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu ddychwelyd i'r Adran Argyfwng/adran MIU lle cawsoch eich gweld.

Cyfeiriadau: Infective Conjunctivitis (Patient info): Causes, Symptoms, and Treatment
Management | Conjunctivitis - infective | CKS | NICE
Conjunctivitis - allergic | Health topics A to Z | CKS | NICE
Allergic conjunctivitis advice and leaflet | Association of Optometrists

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

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