

Cyngor ar Llid 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 fflw 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 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 driniaeth

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 a'r symptomau fflw.
- ❖ **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 gwrthfotig** - nid yw heintiau feirysol yn ymateb i wrthfotigau 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 gwrthfotigau fod o gymorth gyda llid y gyfbilen a achosir gan **facteria**.

Os ydych yn poeni am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys neu'r Uned Mân Anafiadau berthnasol:-

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073

Ysbyty Ystrad Fawr: 01443 802353 neu 802349

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
• Golchwch eich dwylo gyda sebon yn rheolaidd, yn arbennig 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. • 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, clustogau na llestri a chadwch dywelion, gwlanen a sebon ar wahân ar eich cyfer eich hun. • Peidiwch â chaniatáu i unrhyw un arall ddefnyddio unrhyw eli/diferion yr ydych yn eu defnyddio. • Peidiwch â gwisgo lensys cyffwrdd yn y llygad â llid, nes y bydd y symptomau a'r arwyddion o haint yn diflannu'n llwyr a hyd nes i unrhyw driniaeth gael ei gwblhau yn llwyr ers 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 llygad 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 fwy cyffredin ymhlith pobl gydag atopedd - cyflwr etifeddol sy'n eich gwneud yn fwy tebygol o ddatblygu adweithiau alergaidd i bethau megis paill, llwch, bwyd, ac sy'n arwain at glefyd y gwair, asthma, neu gyflyrau alergaidd tebyg. Bydd hefyd

yn aml yn cyd-fynd â rhinitis alergaidd. Mae rhinitis alergaidd yn aml yn achosi symptomau tebyg i annwyd, megis tisian, cosi a thrwyn yn llawn neu'n rhedeg.

Mae'n achosi llygaid i ddiferu, sy'n goch ac yn cosi a bydd diferion llygaid yn lleddfu'r symptomau.

Pethau y dylech eu gwneud – Llid y gyfbilen alergaidd	Pethau na ddylech eu gwneud
• Rhowch glwt gwasgu oer (megis gwlanen wedi'i wlychu mewn dŵr oer) ar y llygad sydd wedi ei effeithio er mwyn lleddfu'r symptomau. • Osgowch fod ym mhresenoldeb alergenau pan fo hynny'n ymarferol. • Defnyddiwch ddiferion iro llygaid neu ddagrau artiffisial a all leihau anghysur y llygaid; mae'r rhain ar gael dros y cownter mewn fferyllyfeydd.	• Peidiwch â rhwbio eich llygaid. • Peidiwch â gwisgo lensys cyffwrdd yn y llygad sydd â llid, nes y bydd y symptomau a'r arwyddion o haint yn diflannu'n llwyr a hyd nes y cwblheir unrhyw driniaeth yn llwyr ers 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.

Os ydych yn pryderu am eich cynnydd, neu os nad ydych yn gwella o fewn 7 niwrnod, rydym yn eich cyngori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu i ddychwelyd i'r Adran Frys / Uned Mân Anafiadau lle cawsoch eich gweld.

Cyfeiriadau:

<https://patient.info/health/eye-problems/infective-conjunctivitis#nav-8>

<https://cks.nice.org.uk/conjunctivitis-infective#!scenario:1>

<https://www.moorfields.nhs.uk/condition/conjunctivitis>

Os ydych yn poeni am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys neu'r Uned Mân Anafiadau berthnasol:-
Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056
Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073
Ysbyty Ystrad Fawr: 01443 802353 neu 802349
Ysbyty Aneurin Bevan: 01495 363318