



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor ar Grafiad ar y Gornbilen

Beth yw Crafiad ar y Gornbilen

Ysgythriad neu grafiad bach ar wyneb y llygad yw hwn. Y gornbilen yw'r 'croen' tenau sy'n gorchuddio rhan lliw'r llygad.. Caiff ei gadarnhau pan fydd lliwydd oren (fflworesin) sydd wedi'i roi yn eich llygad, yn lliwio'r man yn y llygad sydd wedi cael niwed ac mae i'w weld o dan olau glas. Mae crafiadau'n boenus iawn am fod lluo o nerfau yn cyflenwi'r cornea. Mae'r boen yn cilio wrth i'ch llygad wella, ond gall hyn gymryd rhwng 24 a 48 awr. Os yw'r crafiad ar ganol eich cornbilen, mae'n bosib y bydd eich golwg yn cael ei effeithio dros dro.

Pam mae anaf i'r gornbilen yn digwydd?

- Mae rhywbeth yn mynd i mewn i'ch llygad, er enghraifft, pan fydd y gwynt yn chwythu gronyn o lwch i'ch llygad, a all grafu'r gornbilen.
- Pan fyddwch chi'n cael eich procio yn eich llygad yn ddamweiniol, er enghraifft, gyda bys
- Rydych chi'n rhwbio gormod ar eich llygaid pan fyddant yn achosi anghysur.
- Gwisgo lensys am rhu hir
- Anafiadau sy'n gysylltiedig â'r gweithle megis llifanu metelau neu naddion pren

Cofiwch wisgo rhywbeth i amddiffyn eich llygaid pan fyddwch yn defnyddio dril, llif ayyb oherwydd gallant achosi i ddarnau bach fynd i'ch llygaid. Hefyd, pan fyddwch chi'n weldio, sgïo, mynydda, defnyddio gwelyau haul ac mewn unrhyw sefyllfa lle mae llawer o ymbelydredd golau.

Beth yw'r Symptomau?

- Poen, cochni, dyfrio
- Teimlad bod rhywbeth yn eich llygad na allwch ei symud. Gall hyn ddatblygu ychydig oriau yn ddiweddarach yn hytrach nag ar unwaith.
- Ffotoffobia - poen yn y llygad pan fydd yn cael ei amlygu i olau llachar
- Afluniad ar eich golwg neu gall eich golwg fod yn niwlog
- Gwayw yn y cyhyrau sydd o gwmpas eich llygad gan achosi i chi fod yn llygatgroes

Pa driniaeth fydd ei hangen arnaf?

Efallai y byddwch yn cael eli gwrthfotig i atal haint eilaidd - gweler dros y dudalen am sut i ddefnyddio'ch meddyginiaeth.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> Sicrhau bob amser bod eich eli neu ddiferion wedi'u cau'n gywir a'i storio mewn lle oer. Cymryd poen laddwyr os bydd eich llygad yn anghyfforddus. Gellir prynu Paracetamol dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd unrhyw gynnyrch arall sy'n cynnwys Paracetamol. <p>Gyda phob meddyginiaeth mae'n hanfodol eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus</p>	<ul style="list-style-type: none"> Os ydych chi'n gwisgo lensys cyffwrdd, peidiwch â'u defnyddio hyd nes bydd eich llygad wedi gwella ac am 24 awr ar ôl y ddos olaf o unrhyw ddiferion neu eli llygad. Defnyddio eich eli am fwy na'r hyn sydd wedi'i gynghori.

Sut i roi eli yn y llygad

Darllenwch y cyfarwyddiadau ar y label bob amser a thrin y llygad sydd wedi'i hanafu yn unig. Dilynwch y cyfarwyddiadau o ran pa mor aml i roi'r eli ar y lygad. Rhowch yr eli fel a ganlyn:

- Golchwch eich dwylo.
- Sefwch o flaen drych ac yn ofalus defnyddiwch fys glan i dynnu eich amrant isaf i lawr ychydig er mwyn creu poced.
- Rhowch ruban o tua 1cm o'r eli yn y boced. Cychwynnwch yn y gornel fewnol, gan symud tuag allan i'r gornel allanol.
- Bliniwch er mwyn lledaenu'r feddyginiaeth dros eich llygaid a chadwch eich llygad ar gau am 30 eiliad

Os ydych chi'n ei chael hi'n anodd rhoi'r eli arnoch eich hun, gofynnwch i rywun ei wneud ar eich rhan. Gall eich golwg fod yn niwlog am gyfnod byr ar ôl rhoi'r eli, felly ni ddylech yrru na gweithio gyda pheiriannau nes y gallwch weld yn iawn eto.

Mae gofyn i chi ddiogelu'ch llygad yn dilyn anaestetig lleol felly mae'n bosib y byddwch yn cael pad llygad i'w wisgo. Oni bai y byddwch yn clywed yn wahanol, bydd angen i chi wisgo hwn am awr – ar ôl awr bydd effaith yr anesthetig wedi mynd. Gallwch wisgo sbectol haul yn lle hynny.

Cymorth cyntaf ar gyfer eich llygad

Os cewch ronynnau rhydd yn eich llygad neu os daw eich llygad i gyffyrddiad â chemegolion, dylech ei golchi â digon o ddŵr (neu olchwr llygad) am o leiaf 10 – 15 munud. Os ydych yn gwisgo lensys cyffwrdd, cofiwch eu tynnu yn gyntaf.

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

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Neuadd Nevill: 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

Gallwch olchi eich llygaid yn y ffyrdd canlynol:

Eisteddwch a gwyrw eich pen fel bod y llygad sydd wedi ei hanafu yn is na'r llygad sy'n iawn, yn ddelfrydol dros ben sinc neu fath, yna defnyddiwch wydr neu eich llaw i arllwys dŵr dro ar ôl tro dros y ddwy lygad o bont eich trwyn am o leiaf 20 munud. Os effeithiwyd ar y ddwy lygad, gwyrwch eich pen yn ôl, gan ei gadw yn wastad, a defnyddio gwyrw neu law fel cwpan i arllwys dŵr sawl gwaith dros y ddwy lygad o bont y trwyn.

Os oes cawod wrth law, gallwch anelu ffrwd ysgafn o ddŵr cynnes tuag at eich talcen neu ychydig uwchben y llygad sydd wedi ei effeithio tra'n cadw'r llygad yma ar agor.

Os ydych yn pryderu am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 3 - 4 diwrnod, rydym yn eich cyngori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau lle cawsoch eich gweld.

Cyfeiriadau:

Corneal superficial injury | Health topics A to Z | CKS | NICE

Eye injuries - NHS

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