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 llu 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.

Gall anaf i'r gornbilen ddigwydd:

- pan fydd rhywbeth yn mynd i mewn i'ch llygad, er enghraifft, pan fydd y gwynt yn chwythu llwch i mewn i'ch llygad a chrafu'r gornbilen.
- os cewch eich procio yn eich llygad yn ddamweiniol, er enghraifft, gyda bys
- os byddwch yn rhwbio gormod ar eich llygaid pan fyddant yn achosi anghysur.
- os ydych yn gwisgo lensys am rhu hir
- oherwydd 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.
- 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

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 or 802349
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363818

Neu Adran Achosion Brys: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287

Pa driniaeth fydd angen arnaf?

Mae'n bosib y byddwch chi'n cael eli gwrthfiotig i atal ail haint – mae gwybodaeth ar sut i ddefnyddio eich meddyginiaeth dros y dudalen.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
• Sicrhau bob amser bod eich eli neu ddiferion wedi'i gau'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. Sicrhewch nad ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaeth arall sy'n cynnwys Paracetamol. **Gyda phob meddyginiaeth, mae'n hollbwysig eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus.**	• Os ydych chi'n gwisgo lensys cyffwrdd, peidio â'u defnyddio hyd nes i'ch llygad wella ac am 24 awr ar ôl y ddos olaf o unrhyw ddiferion neu eli llygad. • Defnyddio eich eli am fwy na 7 diwrnod ar ôl eu hagor. Os oes rhywbeth ar ôl, bydd angen i chi eu taflu i ffwrdd

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.
- Blinciwch 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 anaesthetig 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 a gallwch wisgo sbectol haul yn ei le.

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.

Golchi eich llygad

Gallwch olchi eich llygaid yn y ffyrdd canlynol:
Eisteddwch a gwyro 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 gwydr 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 poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych yn gwella o fewn 3-4 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu i ddychwelyd i'r Adran Frys / Uned Mân Anafiadau lle cawsoch apwyntiad.

Cyfeiriadau:*http://cks.nice.org.uk/corneal-superficial-injury#!topicsummary*
https://www.nhs.uk/conditions/eye-injuries/
https://www.moorfields.nhs.uk/condition/corneal-abrasion
https://patient.info/health/eye-problems/corneal-injury-and-foreign-bodies

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 or 802349
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363818
Neu Adran Achosion Brys: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287