



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Cyngor ar Llosgiadau a Sgaldiadau

### **Yn y daflen wybodaeth cewch wybodaeth am y driniaeth a'r gofal mae eu hangen i reoli eich llosgiad/sgaldiad.**

Niwed i feinwe eich croen ydy llosgiad, a achosir gan naill ai gysylltiad uniongyrchol â rhywbeth poeth, megis tân, neu gan belydr gwres o ffynhonnell eithafol, fel yr haul. Gall cemegau penodol, trydan, a ffrithiant hefyd achosi llosgiadau. Hylif poeth neu ager sy'n achosi sgaldiad, ond caiff ei drin yn yr un modd â llosgiad. Dylai'r cyngor canlynol eich helpu i wella.

### **Triniaeth**

- Caiff llosgiadau arwynebol ar y coesau, breichiau neu'r corff eu trin â rhwyllen baraffin neu rwymiad nylon â haen silicon. Mae llosgiadau i'r wyneb yn cael eu trin gyda defnydd o eli lleithio diarogl er mwyn atal y croen rhag sychu. Mae angen ail-daenu hwn yn aml ar y llosgiad.
- Bydd angen i chi ddychwelyd i gael golwg ar eich llosgiad/sgaldiad ar ôl 24 awr er mwyn sicrhau nad oes haint, ac i asesu unrhyw bothelli a allai fod wedi codi. Nyrs hyfforddedig fydd yn gwneud yr asesiad hwn.
- Mae'n fwy na thebyg cewch eich cyfeirio at eich nyrs practis ar ôl hyn ar gyfer adolygiadau a rhwymiad eto fel arfer ar ôl 3-5 diwrnod.

<b>Pethau y dylech eu gwneud</b>	<b>Pethau na ddylech eu gwneud</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadwch eich rhwymiad yn lân ac yn sych.</li> <li>• Cymryd y feddyginiaeth a argymhellir i leddfu'r boen (fel Paracetamol neu Ibuprofen).</li> <li>• Gallwch brynu hwn dros y cownter mewn fferyllfa neu siopau lleol Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel.</li> <li>• Dychwelwch i'r adran/ewch i weld eich Meddyg Teulu: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Os oes hylif yn diferu drwy'r rhwymiad.</li> <li>○ Os yw'r rhwymiad yn gwlychu.</li> <li>○ Os yw'r poen ac anghysur yn cynyddu ar ôl gwella yn gyntaf.</li> <li>○ Os ydych yn teimlo'n sâl neu os oes gwres wedi codi arnoch.</li> </ul> </li> <li>• Mae'n bwysig yfed digon er mwyn helpu i wella clwyfau a lleihau'r risg o unrhyw gymhlethdodau.</li> <li>• <b>Ar gyfer llosg haul ysgafn yn unig,</b> defnyddiwch eli lleithio, fel aloe vera, i helpu cysuro'r croen a gorchuddiwch y croen rhag golau haul uniongyrchol nes bod y croen wedi llwyr iachau.</li> <li>•</li> <li>• Ar ôl i'r llosgiad/sgaldiad gwella dylech: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ddefnyddio eli lleithio diarogl dwy i dair gwaith y dydd, er mwyn helpu atal sychder, cracio, a chosi.</li> <li>○ ddiogelu'r rhan honno rhag yr haul drwy ddefnyddio bloc haul am 6 – 12 mis.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tynnu'r rhwymiad oddi ar y llosgiad – gall dinoethi'r clwyf gynyddu'r siawns o gael haint.</li> <li>• Er mwyn lleihau'r perygl o heintio, peidiwch â byrstio unrhyw bothelli – os oes angen, byddwn yn delio â'r rhain wrth adolygu'ch llosgiad/sgaldiad.</li> <li>• Peidiwch â gwisgo modrwyau, breichledau, oriorau ac ati ar y llaw/arddwrn lle mae'r llosgiad – os yw'n chwyddo gall hyn beri tyndra neu gywasgu.</li> <li>• Peidiwch â defnyddio eli, ennaint, olewau, saim, ac ati.</li> <li>•</li> <li>• Peidiwch â gosod rhwymiad gludiog neu wlanog.</li> <li>• Peidiwch â defnyddio pecynnau rhew neu iâ ar groen wedi'i losgi.</li> <li>• Peidiwch â chrafu neu geisio cael gwared ar groen sy'n plicio.</li> </ul>

## Mathau o Losgiadau

Rydym yn asesu llosgiadau ar sail difrifoldeb y niwed i'ch croen. Mae tri phrif fath:-

## **Llosgiadau arwynebol:**

- Mae'r rhain yn effeithio ar haen uchaf y croen yn unig - enghraifft dda yw llosg haul ysgafn.
- Mae'r croen yn edrych yn goch, yn sgleinio ac mae'n boenus.
- Gall haen uchaf y croen blicio ar ôl y llosgiad, ond mae'r croen sylfaenol yn iach.
- Ni fydd fel arfer yn pothellu neu'n creithio.

## **Llosgiad rhannol-drwchus:**

- Mae'r rhain yn achosi niwed dyfnach.
- Mae'r croen yn ffurfio pothelli ac mae'n bosib y bydd yn diferu hylif lliw gwellt.
- Mae'n boenus. Fodd bynnag, mae rhannau o haen ddyfnach y croen (yr isgroen) heb eu niweidio. Mae hyn yn golygu fel arfer bod y croen yn iachau'n dda, heb greithiau os nad yw'r llosgiad yn rhy helaeth.
- Gall y croen fod yn binc gwelw gyda phothelli neu'n sych, yn flotiog ac yn goch lliw ceirios.

## **Llosgiadau trwch llawn:**

- Mae'r llosgiadau hyn yn niweidio pob haen y croen.
- Mae'r croen yn wyn neu wedi llosgi'n ulw ddu.
- Gall fod ychydig o boen neu ddim poen o gwbl gan fod y terfyniadau nerfol wedi cael eu dinistrio.
- Yn aml bydd angen impiadau croen yn yr achosion hyn.

## **Llosgiadau trydan:**

- Gall y rhain achosi niwed y tu mewn i'r corff hyd yn oed os nad oes fawr o niwed i'r croen.

Fodd bynnag, efallai y bydd gwahanol fathau o losgiadau mewn un llosgiad sy'n deillio o un ddamwain. Er enghraifft, gall rhai rhannau o'r croen a losgwyd fod yn arwynebol, rhai wedi llosgi'n rhannol-ddwfn, a rhai wedi llosgi'r trwch llawn.

## Atal llosgi haul

- Cadwch allan o haul poeth, yn enwedig rhwng 11am a 3pm.
- Pan fyddwch allan yn yr haul, cofiwch y canlynol: **Crys, Eli, Het** - gwisgwch grys, taenwch eli haul amddiffyniad uchel a gwisgwch het.

**Triniaeth gymorth cyntaf ar gyfer llosgiad/sgaldiad:** Dylech oeri'r rhan corff gan ddefnyddio dŵr oer (nid rhewllyd) arni am rhwng 10 a 30 munud. Os ydych yn oeri rhannau mawr o groen plant neu'r henoed gwnewch yn siŵr bod yr unigolyn yn cael ei gadw'n gynnes er mwyn osgoi hypothermia. Yna gorchuddiwch y llosgiad gan ddefnyddio haenen lynu, mewn haenau yn hytrach na'i lapio o amgylch y goes neu'r fraich. Gallwch ddefnyddio bag plastig glân, clir ar losgiadau ar y llaw. Gwnewch i'r person gymryd lleddfyr poen fel Paracetamol neu Ibuprofen.

**Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cyngori i gysylltu â'ch Meddyg Teulu neu i ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau lle cawsoch sylw meddygol.**

**Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â'ch anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau berthnasol:**

**Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056**

**Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073**

**Adran Mân Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr:  
01443 802353 neu 802349**

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Aneurin Bevan (YAB):  
01495 363318**

### Cyfeiriadau:

<http://cks.nice.org.uk/burns-and-scalds>

<http://patient.info/health/burns-and-scalds-leaflet>

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