

Cyngor ar Ofalu am Glwyfau

Gallai eich clwyf fod wedi cael ei gau gyda:

Pwythau:

Fel arfer defnyddir y rhain i gau briwiau sy'n fawr neu ar gyfer clwyfau sy'n arbennig o ddwfn. Defnyddir edau lawdriniaethol ddiheintiedig.

Stripiau cau croen ("pwythau pili-pala"):

Gellir defnyddio'n rhain gyda glud meinwe neu yn ei le; mae'r stripiau'n ludiog a gellir eu rhoi ar draws ymylon briw i'w cadw at ei gilydd, ac i annog y croen i wella.

Glud Croen:

Mae glud croen yn lud meddygol arbennig a ddefnyddir i gau clwyfau. Gellir ei ddefnyddio ar ei ben ei hun neu gyda phwythau neu dâp gludiog. Mae'n cael ei baentio ar eich croen dros eich briw tra bod yr ymylon yn cael eu cadw at ei gilydd ac mae'n ffurfio gorchudd amddiffynnol gwrth-ddŵr dros eich clwyf. Mae fel arfer yn cael ei ddefnyddio ar gyfer briwiau neu glwyfau sy'n fach neu'n fân gydag ymylon syth y gellir eu tynnu at ei gilydd yn hawdd. Gwelir y rhain yn aml ar y wyneb neu'r pen; rhai rhannau o'r breichiau a'r coesau neu'r torso. Nid yw glud croen yn addas i glwyfau dros gymalau, megis eich pen-gliniau neu'ch bysedd. Mae'r dull a ddefnyddir yn dibynnu ar fath y clwyf a byddwch wedi'ch asesu gan Ymarferydd Nyrsio, nyrs profiadol neu feddyg.

Stripiau Cau Croen	Glud Croen
Fel arfer caiff y rhain eu tynnu ymhen 5-7 diwrnod	Nid oes angen tynnu hwn. Bydd yn disgyn o'r croen pan fo'r clwyf wedi gwella – rhwng 5 a 14 diwrnod.
<p>Mwy na thebyg, gofynnir i chi eu tynnu gartref pan fo'r clwyf wedi gwella.</p> <ul style="list-style-type: none"> I wneud hyn, gwlychwch y clwyf a'r stripiau gyda dŵr cyn eu tynnu'n ofalus. 	<ul style="list-style-type: none"> Osgowch gyffwrdd â'r glud am 24 awr Gellir golchi clwyfau'n ysgafn ond peidiwch â'u sgrwbio pan fo'r glud wedi sychu. Mae cawod yn well na bath er mwyn osgoi socian y clwyf Os daw'n wlyb patiwch yr ardal nes y bydd yn sych – peidiwch â'i rwbio Peidiwch â gadael i ardal y clwyf fod yn wlyb am amser hir (megis cael bath neu nofio) – gallai hyn achosi i'r glud ddod oddi ar y croen neu i'r clwyf ailagor Os yw'r clwyf ar eich pen, golchwch ein gwallt yn ysgafn yn y gawod - peidiwch â defnyddio cynhyrchion gwallt Peidiwch â phigo'r ardal sydd wedi'i gludo
<p>Mae unrhyw grach sy'n ffurfio dros y clwyf yn rhan o'r broses wella a rhaid eu gadael nes y byddant yn cwmpo'n naturiol. Osgowch yr awydd i'w pigo!</p>	

Beth yw arwyddion haint? Beth rwyf yn ei wneud?

Gallai eich clwyf ddiferu ychydig i ddechrau – mae hyn yn naturiol. Fodd bynnag os:

- daw'r clwyf yn fwy coch neu os yw'n chwyddo
- yw'r poen yn eich clwyf yn gwaethygu
- oes crawn neu waed yn gollwng o'ch clwyf
- oes gennych dymheredd o 38°C neu fwy a/neu eich bod yn crynu ac yn siglo

Dylech weld eich meddyg teulu gan y gallai hyn fod hyn yn arwydd bod haint yn datblygu.

Cyngor ar Ofal Clwyfau

A ddylwn i orchuddio'r clwyf?	<p>Mae hyn yn dibynnu ar leoliad y clwyf. Ni fyddwn fel arfer yn rhoi gorchudd dros glwyfau ar yr wyneb neu'r pen.</p> <p>Os oes un, ceisiwch beidio â'i symud, ond os bydd yr haen uchaf yn mynd yn frwnt neu'n rhydd, bydd angen ichi ei newid - gall y nyrs yn eich meddygfa wneud hyn. Peidiwch â symud y gorchudd am o leiaf 5 diwrnod - oni bai bod rhywun wedi dweud yn wahanol wrthyh.</p>
A allaf wlychu fy nghlwyf?	<p>Dylech geisio cadw'r ardal yn lân ac yn sych. Ni fydd y croen yn gwella'n iawn os bydd yn wlyb yn gyson. Golchwch o'i gwmpas lle bo'n bosibl.</p>
A allaf fynd i'r gwaith?	<p>Mae hyn yn dibynnu ar eich swydd a lleoliad y clwyf. Os nad oes modd ei gadw'n lân ac yn daclus yn y gwaith, wedyn mae'n well peidio â mynd i'r gwaith nes y bydd y clwyf wedi gwella. Peidiwch â gorchuddio'r clwyf gyda byslenni/bagiau plastig sy'n dal dŵr ac ati, gan y bydd hyn yn arafu'r broses wella ac yn gwneud y clwyf yn wlyb ac yn fwy agored i haint.</p>
Beth os yw'r clwyf yn ailagor?	<p>Weithiau, gall clwyfau ailagor yn ystod y camau gwella cynnar. Os yw hyn yn digwydd dychwelwch i'r adran lle cawsoch sylw meddygol cyn gynted â phosibl - gweler y rhifau cyswllt isod.</p>
Fydd gennyf graith?	<p>Bydd hyn yn dibynnu ar faint a lleoliad y clwyf. Mae briwiau sydd wedi gwella bob amser yn goch i ddechrau ond yn gyffredinol maent yn colli eu lliw dros amser. Cewch eich gadael gyda marc mwy na thebyg ond mae hyn yn anodd ei ragweld. Gall creithiau gymryd 6 mis i golli eu lliw, ond gall gymryd hirach. Os gallwch gadw eich clwyf yn lân ac yn sych a pheidio â'i gyffwrdd, wedyn bydd yn llai tebygol y cewch haint a chraith amlwg. Mewn rhai achosion, wrth i'r clwyf wella, mae'r lliw yn y croen yn tywyllu o gwmpas y craith. Gallwch atal hyn os defnyddiwch eli haul ffactor uchel yn rheolaidd am 6-12 mis ar glwyfau sy'n gwella ac sy'n agored i'r haul.</p>

Cyngor ar Ofal Clwyfau (parhad)

Oes unrhyw beth arall gallaf ei wneud i helpu fy nghlwyf i wella?

- Osgowch wisgo dillad tynn a allai rwbio yn erbyn eich clwyf.
- Peidiwch â rhoi plastr ar ben y glud croen – gallai dynnu'r glud. Os credwn fod angen gorchudd ar eich clwyf, byddwn wedi rhoi un arno ac wedi dweud wrthyfch pryd i'w dynnu.
- Peidiwch â rhoi hufen neu eli ar eich clwyf - gallai'r rhain wneud i'r glud croen neu'r stripiau cau gwympto'n rhy fuan.
- Peidiwch â brwsio eich gwallt o gwmpas ardal y clwyf.

Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori 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

Ysbyty Ystrad Fawr: 01443 802353 neu 802349

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

Cyfeiriadau:

<https://cks.nice.org.uk/lacerations#!management>

<https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-do-i-care-for-a-wound-treated-with-skin-glue/>

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