

Cyngor ar Thrombo-emboldd Gwythiennol (VTE)

Rydych wedi cael Deltaparin (heparin) tra bo'ch coes mewn plastr neu oherwydd eich bod wedi cael anaf i'ch tendon Achilles ac yn gorfod gwisgo esgid arbennig. Mae hyn am fod plastr neu esgid arbennig yn gallu peri risg i'ch iechyd. Dylai'r doctor neu'r ymarferydd nyrsio fod wedi siarad â chi am y risg, ond bydd y daflen hon yn helpu i egluro ac ateb eich cwestiynau.

Beth yw thrombo-emboldd gwythiennol (VTE) a pham y gallai hyn ddigwydd?

Gan na all cyhyrau eich coes symud tra bo'r goes mewn plastr, mae'r gwaed yng ngwythiennau eich coes yn llai symudol. Oherwydd hyn, gallech ddatblygu clot yn y gwythiennau yn eich coes, (yn yr un modd â'r hyn sy'n gallu digwydd wrth fod ar awyren) a gelwir hyn yn **thrombo-emboldd gwythiennol (VTE)**.

Faint o risg yw hyn, ac a oes angen Heparin arnaf?

Mae risg gynyddol o ddatblygu clot yn y goes i gleifion sy'n methu â symud eu coes o'i gymharu â'r rheiny sy'n gallu. Oherwydd hyn, rydym yn argymhell eich bod chi'n cael pigiadau heparin i'ch amddiffyn rhag datblygu clot. Gall clot nad yw'n cael ei drin deithio i'r ysgyfaint ac achosi embolism ysgyfeiniol (EY). Gall hyn beri risg i'ch bywyd.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau i chwilio amdanynt
• Yfwch lawer o hylif i sicrhau bod eich corff wedi hydradu. • Dilynwch yr arferion a roddir ar y daflen gyngor Gofal Plastr.	• unrhyw chwyddo, afliwio neu • unrhyw boen mwy neu boen newydd yn eich coes • unrhyw boen yn y frest neu fod yn fyr o wynt dylech geisio cyngor meddygol yn syth bin.

Sut mae'r Heparin yn gweithio?

Mae'n teneuo'r gwaed i atal clotiau rhag ffurfio. Bydd angen pigiad i feinwe brasterol y stumog unwaith y dydd – y byddwch **chi** fel arfer yn ei wneud i'ch hunan.

O ble byddaf yn cael yr heparin?

Gan yr Adran Frys/MIU byddwch fel arfer yn cael un ai:

- cyflenwad 15 diwrnod.
- cyflenwad 5 diwrnod a phresgripsiwn am 10 diwrnod arall y bydd angen i chi ei gael o fferyllfa gymunedol. Byddwn yn argymhell eich bod chi'n rhoi'r presgripsiwn i'r fferyllfa leol cyn gynted â phosibl i sicrhau nad ydych yn rhedeg allan.

Ar ôl hyn, os oes angen, byddwch yn cael rhagor mewn apwyntiadau dilynol. Os ydych yn rhedeg allan cyn hynny, cysylltwch â'r Adran Frys yr aethoch iddi gyntaf.

A fydd rhaid i mi wneud hyn gydol fy oes?

Na, peidiwch â phoeni; bydd ond angen parhau â'r pigladau tra bo'r goes mewn plastr/esgid arbennig.

Oes unrhyw risgiau'n gysylltiedig â Heparin?

Mae teneuo'r gwaed yn golygu bod risg gynyddol o waedu - yn benodol yn rhan y goes sydd wedi'i hanafu, lle gall 'Syndrom Adrannol' ddatblygu. Mae hyn yn digwydd pan fo pwysau cynyddol mewn rhannau penodol o'r goes, sy'n achosi poen a chwyddo cynyddol. Os nad yw'n cael ei adnabod, gall arwain at niwed difrifol i'r nerfau a'r cyhyrau, gall hefyd arwain at lawdriniaethau cyson ac yn anaml iawn, trychu'r goes. Nid oes sicrwydd ynghylch y risg hon ar hyn o bryd, ond credir nad yw'n ddifrifol.

Ymhlith sgil-ffeithiau posibl Heparin mae:	Mae posibilrwydd hyd yn oed yn llai o'r sgil-ffeithiau hyn:
clais ar ochr y brechiad risg gynyddol o waedu	Cosi, brech, poen ym man y brechiad neu lefelau potasiwm cynyddol
gostyngiad dros dro yn nifer y celloedd sy'n helpu'r gwaed i geulo (plateletau) ac ensymau'r iau	Alergedd, colli gwallt, niwed i'r croen

Beth os nad ydw i eisiau neu'n methu â rhoi'r pigiad i fy hunan?

Os ydych yn teimlo'n bryderus am hyn, rhowch wybod i'r nyrs cyn y pigiad cyntaf. Dylent roi eglurhad ac arddangosiad eglur a syml i chi cyn i chi adael yr Adran Frys. Byddwch yn cael bocs arbennig (bin offer miniog) i waredu unrhyw nodwyddau. Os nad ydych yn gallu rhoi'r pigiad i chi'ch hun, bydd datrysiad amgen yn cael ei drefnu gyda'r staff nyrsio.

Beth dylwn i ei wneud gyda fy min offer miniog pan fydd yn llawn?

Pan fydd y bin offer miniog yn llawn, ffoniwch **01495 745656** i drefnu iddo gael ei gasglu. Gallwch gael bin newydd yn yr apwyntiad nesaf yn y clinig toriadau neu glinig adolygu'r adran frys.

Oes angen i mi roi gwybod i'm Meddyg Teulu fy mod yn defnyddio Heparin?

Oes, ewch â'r llythyr gyda chi i'r Meddyg Teulu, i adael iddynt wybod eich bod chi wedi dechrau ar bigiadau heparin.

A fydd angen unrhyw fonitro arnaf neu brofion gwaed?

Os ydych yn dal i ddefnyddio pigiadau heparin ar ôl mis, bydd prawf gwaed yn cael ei gynnal i wirio'r cyfrif plateletau.

Os ydych yn teimlo'n sâl, y boen yn gwaethygu, yn sylwi ar chwyddo neu afliwio yn y goes, neu mynd yn fyr o wynt neu'n datblygu poen yn eich brest, mae'n hanfodol eich bod yn mynd yn ôl i'r Adran Frys YN SYTH

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

**Ysbyty Brenhinol Gwent:
01633 234070**

**Ysbyty Nevill Hall:
01873 732040**

**Adran Mân Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr:
01443 802336 neu 802337**

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Aneurin Bevan (YAB):
01495 343818**

Cyfeiriadau: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng89> - Cyrchwyd Ebrill 2019

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