Cyngor ar Chwydd ar yr amrant

Llefrithod a Chalasionau

Beth yw Llefrithen?



Yr enw meddygol am lefrithen gyffredin yw hordeolum ar du allan y llygad.
Mae'n broblem gyffredin a phoenus ar yr amrant, lle mae crawniad bach yn ffurfio ar waelod blew'r amrant. Mae hyn yn digwydd yn gyflym iawn dros ychydig o ddiwrnodau ac mae'n ymddangos ar hyd ymyl yr amrant oherwydd haint ar wraidd blewyn yr amrant (foligl). Gall ddechrau fel lwmp bach coch ond wrth iddo ddatblygu mewn crawniad (casgliad o grawn), mae'n edrych fel smotyn llawn crawn melyn. Mae symptomau eraill yn cynnwys llygad llawn dŵr a llygad neu amrant coch.

Mae llefrithod yn digwydd fel arfer am ddim rheswm o gwbl. Enw'r bacteriwm a fyddai fel arfer yn achosi'r haint yw *Staphylococcus aureus*. Mae hwn yn facteriwm cyffredin y gellir dod o hyd iddo ar y croen iach yn aml, ac ni fydd yn achosi niwed fel arfer, ond weithiau bydd yn ymosod ar y croen ac yn achosi heintiau megis casgliadau, crawniadau, a llefrithod. Hefyd byddwch yn fwy tebygol o ddatblygu llefelyn os oes gennych fleffaritis ers peth amser.

Beth yw'r driniaeth ar gyfer llefrithen gyffredin?

Fel arfer does dim angen triniaeth. Unwaith y bydd pen wedi ffurfio ar y lefrithen, mae'r rhan fwyaf ohonynt yn byrstio o fewn 3-4 diwrnod, ac mae'r crawn yn llifo i ffwrdd heb achosi problemau pellach:

- Mae dal clwt gwasgu (clwt wedi'i gynhesu gyda dŵr cynnes) yn erbyn amrant wedi'i chau yn annog y lefrithen i ryddhau crawn yn gynt – mae mwy o wybodaeth ar y dudalen nesaf ar sut i wneud hyn.
- Peidiwch â cheisio byrstio'r lefrithen eich hun
- Cymerwch boen laddwr syml (megis paracetamol neu ibuprofen) i leddfu poen. Gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siop leol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel yn ofalus

Beth yw Chalasion?



Gelwir y rhain hefyd yn systiau meibomia (Chalazion). Maent yn digwydd pan fydd rhwystr yn digwydd yn un o chwarennau'r amrant (y chwarren meibomian). Fel arfer maent yn datblygu ymhellach oddi wrth ymyl yr amrant na llefrithen.

Mewn rhai achosion, gall fod yn anodd gwahaniaethu rhwng chalasion a llefelyn.

Nid argymhellir rhoi eli gwrthfiotig a meddyginiaethau gwrthfiotig ar gyfer trin llefrithod a chalasion fel arfer.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
Golchwch eich dwylo • Cyn ac ar ôl cyffwrdd â'r amrant yr effeithir arno.	Peidiwch â rhannu clytiau ymolchi na thyweli ag unrhyw un tra bod llefrithen gennych
	Peidiwch â defnyddio colur llygad a cheisiwch osgoi defnyddio lensys cyffwrdd
	Peidiwch â rhwbio eich llygaid

A oes unrhyw gymhlethdodau?

Bydd y rhan fwyaf o lefrithod yn gwella heb unrhyw driniaeth ac ni fyddant yn achosi problemau. Nid yw llefrithod yn effeithio ar eich golwg. Yn anaml iawn, gall yr haint ledaenu i'r llygad gan achosi llid pilen y llygad, y gall fod angen eli gwrthfiotig i glirio'r haint. Gallech weld eich Meddyg Teulu am hyn.

Mae tua 80% o'r systiau meibomia yn gwella ar eu pennau eu hunain, er y gall hyn gymryd wythnosau (weithiau hyd at 4 wythnos neu ychydig o fisoedd). Os nad yw'r syst meibomia'n gwella ar ôl 4 wythnos gyda thriniaeth arferol, efallai y bydd angen eich atgyfeirio at offthalmolegydd.

O bryd i'w gilydd gall yr amrant fynd yn goch a chwyddo. Dylech weld eich meddyg teulu neu ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys ar gyfer asesiad pellach yn syth os bydd hyn yn digwydd.

Clytiau cynnes (i drin Llefrithen arferol a chalasion)

Gall clytiau cynnes helpu i glirio'r chwarren sydd wedi'i blocio.

- Berwch ychydig o ddŵr a'i adael i oeri ychydig neu defnyddiwch ddŵr o'r tap poeth.
- Gwlychwch wlân cotwm neu glwt glân yn y dŵr cynnes (nid dŵr poeth), gwasgwch y dŵr allan
- Pwyswch y clwt cynnes yn ofalus ar amrannau wedi'u cau am 5-10 munud ar y tro.
- Gwnewch hyn 3 i 4 gwaith y diwrnod nes bydd y lefrithen neu'r chalasion wedi diflannu.
- Dylech wlychu'r clwt yn gyson i'w gadw'n gynnes. Dylai'r clwt cynnes alluogi'r chwarren wedi'i blocio i agor a draenio sylwedd gwyn neu felyn.
- Os bydd y chalasion yn agor, tylinwch yn ysgafn o'i hamgylch, i'w helpu i ddraenio. Gan ddechrau ar blygiad y croen, tylinwch yr amrant uchaf yn ofalus i lawr i flew'r amrant. Dylid tylino'r amrant isaf i fyny tuag at flew'r amrant.

Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 niwrnod, 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.

Cyfeiriadau: https://cks.nice.org.uk/topics/styes-hordeola/management/management/
https://www.moorfields.nhs.uk/condition/styes
https://www.nhs.uk/conditions/stye/
https://cks.nice.org.uk/topics/meibomian-cyst-chalazion/management/management/

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