



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

# Cyngor ar chwydd yn yr amrannau

## Beth yw Llefrithen gyffredin?

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 sydd 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, nid oes 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 llefreithen.

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

<b>Pethau y dylech eu gwneud</b>	<b>Pethau na ddylech eu gwneud</b>
Golchwch eich dwylo bob amser ♦ Cyn ac ar ôl cyffwrdd â'r amrant yr effeithir arno	Peidiwch â rhannu cadachau wyneb/gwlanen na thywelion gydag unrhyw un
	Peidiwch â defnyddio colur llygad a cheisiwch osgoi defnyddio lensys cyffwrdd
	Peidiwch â rhwbio'ch 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 achlysurol iawn gall yr haint ledaenu i'r llygad gan achosi llid yr amrannau, a gall fod angen eli gwrthfotig i glirio'r haint. Gallech weld eich meddyg teulu am hyn.

Mae'r rhan fwyaf o 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. Dilynwch hyn i fyny gyda'ch meddyg teulu.

**O bryd i'w gilydd gall yr amrant fynd yn goch a chwyddo. Dylech weld eich meddyg teulu neu fynd i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (nid uned mân anafiadau) i gael asesiad pellach os bydd hyn yn digwydd ar unwaith.**

**Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys berthnasol: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287  
Neu Uned Mân Anafiadau (MIU):  
Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056  
Ysbyty Neuadd Nevil: 01873 732073  
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353  
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318**

## 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.

Ar gyfer Chalasion: Ar ôl rhoi'r clwt cynnes cynnes, tylinwch y chalasion yn ysgafn i gyfeiriad yr amrannau i gael gwared ar y cynnwys. 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 pryderu am y cynnydd yr ydych yn ei wneud, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu ddychwelyd i'r Adran Argyfwng/adran MIU lle cawsoch eich gweld.**

### Cyfeiriadau:

Scenario: Management | Management | Styes (hordeola) | CKS | NICE

Stye - NHS

Scenario: Management | Management | Meibomian cyst (chalazion) | CKS | NICE

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