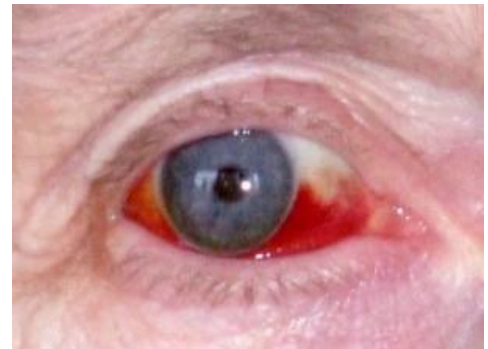


## **Beth yw Gwaedlif Is-gyfbilennol?**

Term technegol yw hwn am waedu sy'n digwydd rhwng y gyfbilen neu bilen y llygad, a rhan gwyn y llygad.

Pan ddigwydda hyn, does dim symptomau fel poen, ond byddwch yn sylwi ar waed o dan bilen y llygad. O ganlyniad i'r gwaedu, bydd pilen y llygad yn edrych yn rhydd ac yn llac.



Mae rhai pobl yn disgrifio teimlad o bopian ysgafn yn y llygad, cyn iddyn nhw sylwi ar y cochni. Weithiau mae yna fân deimlad bod rhywbeth yn y llygad, neu bod y llygad yn brifo.

Nid yw'n anghyffredin iddo ddigwydd eto yn ddiweddarach.

## **Pa driniaeth bydd angen arnaf i?**

Pan ddigwydda hyn, does dim angen triniaeth. Bydd y gwaedu'n diflannu'n araf fel arfer mewn 2-3 wythnos. Fel unrhyw glais arall, bydd y lliw coch yn troi'n lliw melyn/brown cyn diflannu.

## **Beth yw achosion y gwaedu?**

Yn y rhan fwyaf o achosion does dim rheswm amlwg – mae jest yn digwydd. O dro i dro, gall gael ei achosi gan anaf i'r llygad neu'r pen. Weithiau mae'n digwydd ar ôl pesychu'n drwm neu fod yn sâl (chwydu). Efallai y byddwch chi'n fwy tebygol o gael un os oes gennych yr anhwylder gwaedu a elwir yn hemoffilia, neu os ydych yn cymryd meddyginiaeth gwrthgeulydd (fel warfarin).

Pobl hŷn sy'n tueddu i'w cael fwyaf. Achosion eraill yw:

- Pesychu neu disian yn drwm.
- Pwysedd gwaed uchel.
- Rhwbio'r llygad yn ormodol.
- Gweithgareddau sy'n rhoi straen (fel cario bagiau siopa trwm neu godi pethau trwm)

### **Beth dylwn ei wneud os yw'r gwaedu'n parhau?**

Os gewch chi ragor o broblemau gyda gwaedlif ar bilen y llygad, neu os oes gennych gleisiau anesboniadwy ar rannau eraill o'r corff, neu eich bod yn cleisio'n hawdd, mae angen i chi weld eich meddyg teulu. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth eich meddyg os ydych yn cael un, ac nad yw eich pwysedd gwaed wedi'i wirio yn ddiweddar.

### **Os oes unrhyw bryderon gennych 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:**

<https://patient.info/eye-care/eye-problems/subconjunctival-haemorrhage>

[https://www.moorfields.nhs.uk/sites/default/files/A%26E%20Subconjunctival%20haemorrhage\\_0.pdf](https://www.moorfields.nhs.uk/sites/default/files/A%26E%20Subconjunctival%20haemorrhage_0.pdf)

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