

Gwaedlin Trwyn (Epistacsis)

Fe ddaethoch i'r Adran Frys/Uned Mân Anafiadau gyda gwaedlin trwyn nad oedd yn atal. Mae'r daflen hon yn rhoi rhagor o wybodaeth ichi am yr hyn sy'n achosi gwaedlin a sut mae ei drin gartref.

Pam ces i waedlifn?

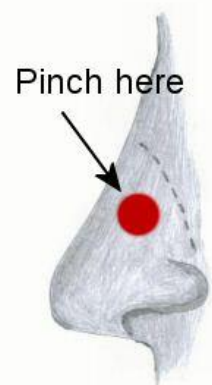
Bydd y trwyn yn gwaedu fel arfer o septwm y trwyn (y cartilag rhwng y ffroenau), lle mae'r pibellau gwaed yn eithaf bregus. Yn aml, nid oes rheswm amlwg dros waedlin trwyn ond dyma rai achosion cyffredin:

- Annwyd/tisian a thrwyn wedi'i flocio achos clefyd y gwair er enghraifft.
- Mwcosa'r trwyn sych (h.y. mewn ystafelloedd wedi eu haerdymheru gan aer sych).
- Pigo'r trwyn.
- Chwythu'r trwyn.
- Triniaeth wrthgeulol (meddyginiaeth sy'n teneuo'r gwaed)
- Pwysedd gwaed uchel.
- Straen gorfforol neu emosiynol.
- Defnyddio cocâin.
- Polypau'r trwyn (tyfiant diniwed y tu mewn i leinin y trwyn).
- Gwrthrychau allanol (yn achosion plant fel arfer).
- Weithiau gall y gwaedu ddod o ymhellach i mewn i'r trwyn. Yn yr achosion hynny, bydd y gwaedu fel arfer yn drwm ac yn anodd ei reoli drwy wasgu'r trwyn yn unig.

Ar ôl gwaedlin trwyn – pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> • Gorffwyswch gartref, ond nid yn y gwely. • Osgowch yfed diodydd poeth ac alcohol am 24 awr – gall y rhain achosi i'r pibellau gwaed yn eich trwyn fynd yn fwy a all achosi gwaedin arall. • Cymerwch foddion gweithio mewn achos rwymedd, i osgoi straenio. • Os ydych wedi cael eli antiseptig (Naseptin), dylech roi'r eli ar y ffroenau bedair gwaith y dydd am 10 diwrnod. Bydd hyn yn helpu i leihau crystiau. Rhowch ychydig o eli ar flaen eich bys bach a'i roi i mewn i un ffroen yn ofalus. Gwnewch yr un peth gyda'r ffroen arall. 	<ul style="list-style-type: none"> • Chwythu, rhwbio, pigo na cheisio glanhau tu mewn eich trwyn. Mae teimlad anghyfforddus y crystiau sydd gennych efallai yn rhan o'r broses iachau ac os tynnwch y crystiau, gallwch heintio'r ardal neu achosi gwaedlin arall. • Tisian yn gryf – os oes angen, ceisiwch disian gyda'ch ceg ar agor. Nid yw'n hawdd ond bydd yn atal pwysau sydyn yn eich trwyn. • Gwneud unrhyw ymarfer caled neu godi pwysau a phlygu am wythnos ar ôl i chi gael gwaedlin trwyn, ac osgoi sefyllfaoedd straenus oherwydd y gallant achosi i'ch pwysedd gwaed godi a chynyddu'r posibilrwydd y cewch waedlin. • Ysmygu – cadwch draw hefyd oddi wrth dorfeydd mawr, llawn mwg os yw'n bosib, ac oddi wrth bobl y mae arnyn nhw annwyd neu sy'n pesychu fel bod eich trwyn mewn perygl o gael haint neu ei lidio tra mae'n gwella.

Os yw eich trwyn yn dechrau gwaedu eto, dylech:

- Eistedd yn sych os nad ydych yn teimlo'n benysgafn, anadlu drwy eich ceg a gwasgu'ch trwyn yn dynn â'ch bysedd yn y rhan uchel meddal, **peidiwch â gollwng y gfael am o leiaf 15 munud**. Efallai bydd ychydig o waed yn parhau i ddiferu allan o'r trwyn – peidiwch â phoeni a pharhewch i wasgu. Mae'r pwysau uniongyrchol yn atal y gwaedu ac yn caniatáu i'r gwaed dolchennu lle mae'r pibellau gwaed wedi torri.
- Parhewch am 15 munud arall os yw'n dal i waedu.



- Os yw'r gwaedu yn parhau ar ôl hyn, neu os ydych yn teimlo'n wael, dychwelwch i'r Adran Frys/Uned Mân Anafiadau.
- Gallwch roi pecyn o iâ ar eich talcen neu ar bont y trwyn (pecyn o bys wedi eu rhewi neu rywbeth tebyg fydd yn becyn o iâ da).
- Os ydych yn teimlo bod gwaed yn gollwng ar hyd cefn eich gwddf, ceisiwch beidio â'i lyncu oherwydd gall gwaed lidio'r stumog ac achosi ichi fod yn sâl.

Gwaedlin trwyn dro ar ôl tro

Os cewch waeldin yn gyson, gall eich meddyg teulu eich atgyfeirio at y clinig Clust, Trwyn a Gwddf ar gyfer cyngor arbenigol ychwanegol.

Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych yn gwella o fewn 2-3 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu i ddychwelyd i'r Adran Frys / Uned Mân Anafiadau lle cawsoch apwyntiad.

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

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr (YYF):
01443 802353 neu 802349**

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

Cyfeiriadau: <http://cks.nice.org.uk/epistaxis-nosebleeds>

<https://www.medicines.org.uk/emc/product/5524/pil>

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