

Mân Anafiadau i'r Pen (Oedolyn) - Cyngor

Bwriedir y daflen hon ar gyfer pobl (a'u gofalwyr), sydd wedi cael eu hasesu yn dilyn anaf i'r pen ond nad oes arwyddion anaf difrifol gyda nhw ac maent wedi eu rhyddhau adref. Dylai'r cyngor canlynol eich helpu i wella:

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> • Sicrhewch eich bod yng nghwmni oedolyn cyfrifol (perthynas neu ffrind) am y 48 awr gyntaf. • Dangos i'ch perthynas neu'ch ffrind y daflen gyngor hon er mwyn iddynt gael gwybod am ba symptomau i chwilio hefyd. • Byddwch yn agos at ffôn a chymorth meddygol am yr ychydig ddiwrnodau nesaf. • Sicrhewch eich bod yn gorffwys cymaint â phosibl y 24/48 awr gyntaf ar ôl eich anaf gan osgoi sefyllfaoedd sy'n achosi straen. • Cymerwch Paracetamol i leddfau unrhyw ben tost ysgafn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Yfed alcohol neu gymryd cyffuriau adloniant yn ystod yr ychydig ddiwrnodau nesaf. • Cymryd tabledi cysgu na thawelyddion oni bai y rhagnodwyd gan feddyg. • Gyrru, reidio beic modur neu feic, neu weithio gyda pheiriannau neu ailddechrau ymarfer corff nes y byddwch yn gwella'n llwyr • Chwarae chwaraeon cyswllt, megis rygbi, neu bêl-droed am 3 wythnos ar ôl anaf i'r pen. Os dymunwch wneud hyn cyn i'r cyfnod ddod i ben, trafodwch y mater â'ch meddyg. • Dychwelyd i'ch ysgol, coleg neu waith arferol nes y byddwch yn gwella'n llwyr.

Symptomau eraill a all ddigwydd

Mae symptomau mân anaf i'r pen yn ysgafn fel arfer a dylent ddiflannu o fewn 2 wythnos nesaf. Gall y rhain gynnwys:

- Pen tost ysgafn ond gyson (ond heb waethygu)
- Pendro ysgafn
- Golwg aneglur ysgafn
- Tymer flin neu ddrwg
- Tinitws (sŵn cloch)
- Problemau cysgu
- Problemau canolbwyntio
- Problemau gyda'r cof
- blinder
- Diffyg chwant
- Cyfog (teimlo'n sâl ond heb chwydu)

Gall y rhain ddatblygu fel adwaith i gnoc ar y pen ac nid oherwydd gwaedu nac anaf difrifol. Os oes pryderon gennych chi am unrhyw un o'r symptomau hyn yn yr ychydig ddyddiau cyntaf ar ôl ichi gael eich rhyddhau o'r ysbyty, dylech fynd at eich meddyg teulu.

Mae mân anaf i'r pen a chnocio pen yn gyffredin ac mae'n arferol bod â phen tost. Yn dilyn yr anaf, os yw'r person yn ymwybodol (ar ddihun), ac nad oes toriad dwfn nac anaf difrifol i'r pen, bydd yn anarferol iawn cael unrhyw anaf i'r ymennydd. Fodd bynnag, gall cnoc ar y pen weithiau achosi niwed i'r ymennydd neu i lestr gwaed gyfagos yr ymennydd. Gall llestr gwaed wedi ei anafu waedu yn yr ymennydd neu, yn fyw cyffredin, yn yr ardal rhwng yr ymennydd a'r penglog. Mae hyn yn anghyffredin ond gall fod yn ddifrifol gan y gall gwaed gasglu ac achosi pwysedd ar yr ymennydd – gweler drosodd am symptomau a chyngor ychwanegol.

Os cewch unrhyw rai o'r symptomau uchod (baneri coch) dylech ddychwelyd i Adran Achosion Brys yr ysbyty agosaf heb unrhyw oedi – peidiwch â mynd i Uned Mân Anafiadau gyda'r symptomau uchod.

Pen tost	Os cewch ben tost difrifol nad yw'n gwella gyda phoenladdwyr syml.
Golwg aneglur	Os oes gennych broblemau ffocysu neu ddechrau gweld yn ddwbl.
Cysgadrwydd	Os byddwch yn teimlo'n gysglyd / cael hi'n anodd aros ar ddihun ac mae hyn yn para am fwy nag awr pan fyddwch ar ddihun fel arfer.
Penysgafn/ gwendid	Os byddwch yn mynd yn fwyfwy dryslyd a'i chael hi'n anodd cerdded yn syth, cael problemau cadw cydbwysedd neu os sylwch fod gwendid mewn unrhyw un o'ch aelodau.
Cyfog/ chwydu	Mae'n gyffredin teimlo'n sâl ac o bosib chwydu yn syth ar ôl anaf i'r pen. Fodd bynnag, os byddwch yn chwydu ar ôl cael eich rhyddhau, dylech ddychwelyd i'r ysbyty.
Dryswch	Os byddwch yn methu gwybod ble rydych chi, cael pethau yn anghywir, ymddwyn yn rhyfedd, cael unrhyw drafferthion deall neu siarad neu golli cof.
Ffitiau	Mae ffitiau yn brin ond gallant ddigwydd ar ôl anaf i'r pen.
Anymwybyddiaeth	Os byddwch yn colli ymwybyddiaeth neu os nad ydych yn gwbl ymwybodol (er enghraifft cael trafferthion cadw eich llygaid ar agor).
Clustiau/Llygaid/ Trwyn	Os oes gwaed neu hylif clir yn dod allan o'ch clust neu drwyn; os byddwch yn dechrau gwaedu o'ch clust(iau) neu os byddwch yn colli clyw yn eich clust(iau) o'r newydd;

Dychwelyd i chwaraeon

- Ni ddylech ddychwelyd i chwaraeon cyswllt (gan gynnwys rygbi a pêl-droed) am o leiaf 3 wythnos neu tan fyddwch heb symptomau o gwbl.
- Ar yr amod nad yw eich symptomau yn dychwelyd yn ystod neu ar ôl ymarfer corff, cewch barhau i gynyddu dwysedd yr ymarferion nes y bydd gweithgarwch chwaraeon cyflawn yn bosibl eto.
- Os bydd symptomau yn datblygu ar unrhyw lefel ymarfer, dylech orffwys am 24 awr cyn rhoi cynnig arnynt eto.

Pan fydd anymwybyddiaeth neu golli cof yn digwydd yn sylweddol (amnesia ôl-drawmatig) ni ddylid ymarfer chwaraeon cyswllt llawn yn y 3 wythnos nesaf – dylid cynnal adolygiad meddygol gan eich meddyg teulu neu eich cynghorydd meddygol proffesiynol cyn ichi ailddechrau unrhyw weithgaredd cyswllt llawn.

Os oes pryderon gennych ynglŷn â'ch cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella ymhen 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys agosaf (Nid Uned Mân Anafiadau) i gael eich asesu.

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

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/head-injury#!management>
<https://www.nice.org.uk/guidance/cg176>

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