Trawma i'r Trwyn - Taflen Gyngor

(I'w defnyddio ochr yn ochr â'r daflen Cyngor ar anafiadau i'r pen)

Rydych wedi cael eich trin yn yr Adran Achosion Brys (ED) neu'r Uned Mân Anafiadau (MIU) am drwyn wedi torri (toriad trwynol).
Mae'r daflen hon yn rhoi cyngor ar sut i ofalu am eich torasgwrn gartref.

Diagnosio trwyn sydd wedi torri (toriad trwynol)

Gwneir diagnosis gan amlaf drwy wneud archwiliad clinigol. Esgyrn y trwyn yw'r esgyrn sy'n torri amlaf yn yr wyneb oherwydd eu bod mewn lle mor agored ac am nad oes ganddynt lawer o gefnogaeth strwythurol. Nid yw pelydrau-X fel arfer yn ddefnyddiol wrth wneud diagnosis o drwyn sydd wedi torri ond gallant ddod o hyd i esgyrn eraill sydd wedi torri.
Mae arwyddion sy'n awgrymu y gallai trwyn fod wedi torri ar ôl anaf yn cynnwys newid amlwg yn siâp y trwyn, siglo, synau crensian, chwydd, cleisio, trwyn yn gwaedu, a thrwyn wedi'i rwystro.
Gall chwyddo yn fuan ar ôl anaf ei gwneud hi'n anodd dweud a yw trwyn wedi torri neu peidio ac a yw'r esgyrn sydd wedi torri wedi symud allan o'u safle arferol. Os yw esgyrn y trwyn wedi torri ond heb symud allan o'u safle arferol, byddant yn gwella heb unrhyw newid i siâp cyffredinol y trwyn.

Edrych ar ôl fy nhrwyn wedi torri

Bydd eich ymarferydd nyrsio neu feddyg yn yr Uned Mân Anafiadau neu'r Adran Achosion Brys yn archwilio'ch trwyn i wneud yn siŵr eich bod yn gallu anadlu drwy'r ddwy ffroen ac nad oes unrhyw chwydd llawn gwaed yn y rhaniad rhwng y ddwy ffroen, nad oes gwaedu'n dal i ddigwydd a sicrhau nad oes unrhyw hylif yn gollwng (hylif serebro-sbinol) o o amgylch yr ymennydd.

Beth i'w wneud

- Defnyddio pecynnau iâ a chymryd cyffuriau lladd poen yn rheolaidd.
- Os ydych chi wedi cael gwrthfiotigau, cwblhewch y cwrs llawn.
- Cadwch unrhyw glwyfau yn sych nes eu bod wedi gwella'n llwyr. Dylai unrhyw bwythau gael eu tynnu allan gan eich nyrs practis meddyg teulu ar ôl 5-7 diwrnod. Bydd angen i chi drefnu'r apwyntiad hwn gyda derbynnydd eich meddygfa.
- Osgoi ail anafu'r trwyn - dim chwaraeon cyswllt am 3 wythnos i alluogi'r trwyn i wella

Bydd unrhyw chwydd yn dechrau setlo ychydig ddyddiau ar ôl yr anaf. Mae'r esgyrn fel arfer yn sefydlogi o fewn 10 diwrnod a byddant yn gosod yn eu lle ac yn gwella mewn 2-3 wythnos. Efallai y bydd angen trefnu apwyntiad dilynol yn adran y Glust y Trwyn a'r Gwddf (ENT) (gweler yr adran ar apwyntiadau dilynol).

Gwaedu o'r trwyn (epistaxis)

Mae gwaedu o'r trwyn yn gyffredin ar ôl anaf i'r trwyn. Os bydd gwaedu'n digwydd, dylech bwyso ymlaen a phinsio rhan feddal eich trwyn (gan gau'r ddwy ffroen) yn dynn rhwng eich bys a'ch bawd. Dylech wneud hyn **heb ollwng gafael am o leiaf 15 munud**. Poerwch unrhyw waed sy'n rhedeg i'r geg allan, gan y gall llyncu gwaed lidio'r stumog a gwneud i chi deimlo'n sâl. Os na fydd y gwaedu'n stopio, parhewch i ddal y trwyn a dychwelyd i'r Adran Achosion Brys / Uned Mân Anafiadau.

Cymhlethdodau sy'n digwydd yn anaml yn sgil anaf i'r trwyn

- **Hylif serebro-sbinol (CSF) yn gollwng.**

Gall rhedlif dyfrllyd clir o un ffroen ar ôl anaf ddangos bod hylif (CSF) yn gollwng o amgylch yr ymennydd i'r trwyn. Bydd hyn yn eich rhoi mewn perygl o gael llid yr ymennydd. Dylech ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Grange (GUH) ac nid UMA os oes gennych y symptom hwn.

- **Hematoma Septal**

(chwydd llawn gwaed yn y rhaniad rhwng y ddwy ffroen)
Efallai fod gennych hematoma septaidd os byddwch yn teimlo fod gennych dymheredd, neu'n datblygu chwydd porffor yn y trwyn a allai fod yn boenus neu achosi i'r trwyn deimlo'n rhwystredig. Os yw nad yw hematoma septaidd yn cael ei drin, gall ddinistrio cartilag y trwyn gan achosi anffurfiad parhaol. Os oes gennych symptomau hematoma septaidd, dylech ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor ac nid i'r Uned Mân Anafiadau i gael ailasesiad o'ch trwyn.

Apwyntiadau Dilynol

3 - 4 diwrnod ar ôl yr anaf cychwynnol i'ch trwyn, edrychwch yn y drych:

- Ydy'ch trwyn yn amlwg yn ystumiedig ac allan o'i le?
- Ydy hi'n anodd anadlu drwy'r naill ffroen neu'r llall heb gymorth?

Os mai 'ydy' yw eich ateb i'r naill gwestiwn uchod neu'r llall, efallai y byddwch yn elwa o gael llawdriniaeth i sythu'ch trwyn. Gelwir y driniaeth hon yn llawdriniad dan anesthesia, a bydd angen apwyntiad wyneb yn wyneb arnoch.
Dylech ffonio'r Ystafell Driniaeth ENT ar 01633 234018 (0800-1200, o ddydd Llun i ddydd Gwener, ac eithrio gwyliau banc) i drefnu apwyntiad. Dylid trefnu apwyntiad ddim hwyrach na 6 diwrnod ar ôl eich anaf, a dylai unrhyw lawdriniaeth sydd ei hangen ddigwydd o fewn 2-3 wythnos wedi'r anaf.

Os bydd llawdriniaeth yn cael ei gohirio, efallai na fydd yn bosibl ailosod y trwyn o dan anesthetig byr gan y bydd yr esgyrn wedi setlo'n llawn. Efallai y bydd angen triniaeth fwy wedyn i gyflawni'r un canlyniadau.

Os ydych chi'n hapus â siâp eich trwyn ac nad ydych yn cael trafferth anadlu, yna ni fydd angen apwyntiad arnoch.

Os oes gennych unrhyw bryderon am eich anaf i'r pen, cysylltwch â neu ewch i'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor ac nid yr Uned Mân Anafiadau i gael asesiad pellach.

Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau (MIU):
Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056
Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) MIU: 01443 802353
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318
Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287