Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor ar Waedu o'r Trwyn

Gwaedu o'r trwyn (Epistaxis)

Daethoch i'r Adran Achosion Brys/MIU gyda gwaedlif o'r trwyn nad oedd yn stopio. Mae'r daflen hon yn dweud mwy wrthych am yr hyn sy'n achosi gwaedlif o'r trwyn a sut i ymdopi â hwy gartref.

Pam ydw i wedi cael gwaedlif o'r trwyn?

Mae gwaedlifau o'r trwyn fel arfer yn cychwyn o'r septwm trwynol (y cartilag rhwng y ffroenau) lle mae'r pibellau gwaed yn eithaf bregus. Yn aml nid oes unrhyw sbardun amlwg ar gyfer gwaedlif o'r trwyn ond rhai o'r pethau cyffredin sy'n achosi gwaedlif o'r trwyn yw:

- Annwyd / tisian a thrwyn wedi'i rwystro megis symptomau clefyd y gwair.
- Newidiadau o ran lleithder neu dymheredd. Mae hyn yn achosi i du mewn y trwyn fynd yn sych ac wedi cracio (hy mewn ystafelloedd gyda pheiriannau aerdymheru gydag aer sych).
- Pigo'r trwyn.
- Chwythu'r trwyn.
- Therapi gwrth-geulo (meddyginiaeth teneuo gwaed)
- Pwysedd gwaed uchel.
- Straen corfforol neu emosiynol.
- Defnyddio cocên.
- Polypau trwynol (twf anfalaen y tu mewn i leinin y trwyn).
- Corffyn Estron (mewn plant fel arfer).
- Mân anaf i'ch trwyn

Ar ôl gwaedu o'r trwyn - Pethau y dylech chi eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
• Gorffwys gartref, ond nid yn y gwely • Osgoi ddiodydd poeth ac alcohol am 24 awr - gall y rhain achosi i'r pibellau gwaed yn eich trwyn fynd yn fwy a gall hyn wneud i'r trwyn gychwyn gwaedu eto.	• Chwythu, rhwbio, pigo eich trwyn neu geisio glanhau y tu mewn i'ch trwyn. Mae'r anghysur y byddwch yn ei deimlo yn sgil y grachen yn rhan o'r broses o wella, ac os byddwch chi'n tynnu'r grachen, mae'n bosib y byddwch yn heintio'r ardal neu'n achosi gwaedlif arall o'r trwyn. • tisian yn galed - os oes angen,

• Cymerwch garthyddion ar gyfer rhwymedd os oes angen, er mwyn osgoi gorfod straenio • **Os ydych wedi cael eli antiseptig, dylid rhoi hwn ar y ffroenau yn unol â'r cyngor. Bydd hyn atal crachen rhag ffurfio Rhowch ychydig bach o'r hufen ar flaen eich bys bach a'i roi yn ofalus y tu mewn i un ffroen. Gwnewch yr un fath ar gyfer y ffroen arall.**	gwnewch yn siŵr eich bod yn tisian gyda'ch ceg ar agor. Nid yw hyn yn hawdd ond bydd yn atal pwysau sydyn yn eich trwyn. • Gwneud unrhyw ymarfer corff egnïol neu godi pwysau trwm a phlygu drosodd am wythnos ar ôl gwaedu o'r trwyn. Dylech hefyd osgoi sefyllfaoedd sy'n achosi straen oherwydd gallant wneud i'ch pwysedd gwaed godi a chynyddu'r siawns o waedlif o'r trwyn. • Ysmygu– cadwch draw hefyd o lefydd gorlawn, myglyd ac, os yn bosibl, oddi wrth bobl sydd â pheswch neu annwyd gan fod eich trwyn yn agored i haint a llid tra bydd yn gwella.

Os bydd y gwaedu yn ailddechrau dylech

- Os nad ydych chi'n teimlo eich bod am lewygu, eisteddwch i fyny a phwyso ymlaen, anadlwch trwy'ch ceg a phinsiwch yn uchel i fyny ar ran feddal y trwyn gyda'ch bys a'ch bawd yn dynn, **heb ollwng gafael am o leiaf 15 munud.** Gall rhywfaint o waed ddiferu o'r trwyn o hyd - peidiwch â phoeni - daliwch ati i wasgu. Mae'r pwysedd uniongyrchol yn atal y gwaedu ac yn caniatáu i'r gwaed geulo ym mhle mae’r pibellau gwaed sydd wedi torri.
- Gwnewch hyn am 15 munud arall os yw'n dal i waedu.
- Os nad yw'r gwaedu wedi dod i ben ar ôl i chi wneud hyn, neu os ydych yn teimlo'n sâl, ewch yn ôl i’r Adran Achosion Brys/ Uned Mân Anafiadau.
- Gellir rhoi pecynnau iâ ar eich talcen neu ar bont eich trwyn (mae pecyn o bys wedi'u rhewi neu rhywbeth o’r fath yn gwneud pecyn iâ da).
- Os teimlwch fod gwaed yn diferu i lawr cefn eich gwddf, ceisiwch beidio â'i lyncu, gan y gall gwaed lidio'r stumog a gwneud i chi fod yn sâl.

Weithiau, mae’n bosib y bydd y gwaedu’n dod o bellach yn ôl yn y trwyn. Yn yr achosion hynny, fel arfer bydd y gwaedu’n drwm ac yn anodd ei reoli trwy binsio'r trwyn yn unig.

Gwaedu o’r trwyn yn rheolaidd

Os byddwch yn dal i gael gwaedlif o'r trwyn efallai y bydd eich meddyg teulu yn eich cyfeirio at y Clinig ENT am gyngor arbenigol pellach.

Os ydych yn pryderu am y cynnydd yr ydych yn ei wneud, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 2- 3 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: Acute epistaxis | Management | Epistaxis (nosebleeds) | CKS | NICE

Nosebleed | NHS inform

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 Nevill: 01873 732073
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) MIU 01443 802353

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