



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

# Cyngor ar Waedlif Is-gyfbilennol

## Beth yw gwaedlif Is-gyfbilennol?

Mae'n derm ar gyfer gwaedu sy'n digwydd rhwng y gyfbilen (haen denau sy'n leinio y tu mewn i'r amrannau) a rhan wen y llygad.

Pan fydd hyn yn digwydd nid oes unrhyw symptomau, megis poen, ond byddwch yn sylwi ar waed o dan y gornbilen. O ganlyniad i'r gwaedu gall y gornbilen edrych yn rhydd ac yn llac.

Efallai y bydd rhai pobl yn disgrifio teimlad o bopio ysgafn yn y llygad cyn iddynt sylwi ar y cochni. Weithiau gall fod ychydig o deimlad fod rhywbeth yn y llygad neu efallai y bydd gennych boen yn eich llygad. Nid yw'n anghyffredin i hyn ddigwydd eto yn y dyfodol.

## Pa driniaeth fydd ei hangen arnaf?

Oni bai bod problem feddygol isorweddol, nid oes angen triniaeth. Bydd y gwaedu yn diflannu'n araf fel arfer rhwng 2-3 wythnos. Fel unrhyw glais arall, bydd y lliw coch yn troi'n liw melyn/brown cyn iddo ddiflannu. Os yw'ch llygad yn teimlo'n llidiog, gallwch ddefnyddio dagrau artiffisial. Y peth gorau i'w wneud yw osgoi cyffuriau fel ibuprofen, a all wneud y gwaedu'n waeth

## Beth sy'n achosi'r gwaedu?

Yn y rhan fwyaf o achosion does dim rheswm amlwg - mae'n digwydd. Weithiau, gall anaf i'r llygad neu anaf i'r pen achosi un. Weithiau maent yn digwydd ar ôl pwl o beswch neu os ydych wedi bod yn sâl (chwydu). [Efallai y byddwch yn fwy tueddol o gael un os oes gennych yr anhwylder gwaedu neu os ydych yn cymryd meddyginiaeth gwrthgeulo \(teneuwyr gwaed fel warfarin\).](#)

Mae ffactorau eraill a all achosi gwaedlif yn cynnwys:

- Gormod o besychu neu disian.
- Pwysedd gwaed uchel.
- Rhwbio gormod ar y llygad.
- Gweithgareddau egniol (fel cario bagiau siopa trwm neu godi pethau trwm)

## **Beth ddylwn i ei wneud os bydd y gwaedu'n parhau?**

Os oes gennych broblemau eraill yn ogystal â'r gwaedlif gyfbilennol neu os oes gennych gleisiau na ellir eu hesbonio ar rannau eraill o'ch corff, neu os ydych yn cleisio'n hawdd, mae angen i chi weld eich meddyg teulu.

Soniwch wrth eich meddyg os oes gennych waedlif gyfbilennol ac nad oes neb wedi cymryd eich pwysedd gwaed yn ddiweddar.

### **Cyfeiriadau:**

Gwaedlif Is-gyfbilennol (Gwybodaeth i gleifion): Achosion, Symptomau, a Thriniaeth

**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 234234  
Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073  
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353  
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318**

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