



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Thrombosis Gwythiennau Dwfn (ThGD) Taflen Gyngor

Mae'r daflen hon yn egluro mwy am thrombosis gwythiennau dwfn (ThGD) a sut i'w drin. Os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach, siaradwch â'r nyrs neu'r doctor sy'n gofalu amdanoch.

Beth yw ThGD?

Clot gwaed yw ThGD sydd wedi ffurfio yn un o'r pibelli gwaed dwfn. Fel arfer mae'n digwydd yn y goes, ond gall ddigwydd mewn unrhyw rai o'r gwythiennau dwfn, megis y rheiny yn eich stumog neu'r fraich.

Beth sy'n achosi ThGD?

Weithiau, does dim rheswm pam bod y clot gwaed wedi digwydd, ond ymhlith y ffactorau risg cysylltiedig â chlotiau gwaed mae:

- clotiau gwaed blaenorol neu hanes o gлотiau gwaed yn y teulu
- beichiogrwydd
- defnyddio'r bilsen atal cenhedlu
- llawdriniaeth neu ansymudedd
- hedfan ar awyren am gyfnod hir (ac unrhyw deithio arall os yw'n hirach na 4 awr)
- ysmegu
- bod dros eich pwysau
- heneiddio
- canser
- cyflwr 'gwaed gludiog'.

Fydd angen unrhyw brofion arna i?

Weithiau mae'n anodd rhoi diagnosis yn sgil y symptomau yn unig.

Os credir fod gennych ThGD, byddwch fel arfer yn cael eich cynghori i gael profion eraill yn syth i gadarnhau'r diagnosis neu beidio. Dau o'r profion cyffredin yw:

- **Prawf gwaed D-dimer:** Mae hyn yn datgelu tameidiau o gynnyrch clotiau gwaed. Yn anffodus, gall y prawf fod yn bositif mewn sawl sefyllfa arall, megis os ydych wedi cael llawdriniaeth yn ddiweddar neu os ydych yn feichiog. Nid yw prawf positif yn rhoi diagnosis o ThGD, ond gall ddangos pa mor debygol ydyw bod gennych glot gwaed a gall helpu i benderfynu a oes angen profion eraill.
- **Bydd math arbennig o uwchsain o'r enw doppler dwbl** yn cael ei ddefnyddio i ddangos llif y gwaed yng ngwythiennau'r goes ac unrhyw rwystrau eraill o ran llif y gwaed. Mae prawf uwchsain yn ddefnyddiol oherwydd mae'n brawf hawdd nad yw'n fewnwithiol. Trefnir y profion hyn yn y clinig ThGD.

Tra'ch bod chi'n aros am eich profion, efallai y byddwch yn cael pigladau bob dydd i deneuo'r gwaed (gwrthgeulydd). Yn ei hanfod, mae hyn yn eich trin chi fel bod gennych ThGD, er nad yw wedi'i brofi. Mae hyn yn fwy diogel na gwneud dim wrth aros am y sgan.

Pryd bydd angen sylw meddygol di-oed arna i?

Er y bydd y gwrthgeulydd yn helpu i stopio'r clot rhag mynd yn fwy, a gall helpu gyda'r symptomau megis chwyddo yn y goes, ni fydd yn gwaredu'r clot yn gyfan gwbl.

Rhaid i chi gael sylw meddygol ar unwaith a dychwelyd i'r Adran Frys os yw'r symptomau'n gwaethygu, neu os ydych yn datblygu unrhyw symptomau newydd megis:

- poen yn y frest neu'n mynd yn fyr o wynt
- peswch neu chwydu gwaed
- chwyddo cynyddol yn y goes.

Beth yw'r driniaeth ar gyfer thrombosis gwythiennau dwfn?

Enw'r driniaeth yw gwrthgeulyddio – atal y clot rhag mynd yn fwy.

Gelwir gwrthgeulyddio yn aml yn 'teneuo'r gwaed', a gelwir meddyginiaethau i'r perwyl hwnnw yn gwrthgeulyddion. Fodd bynnag, nid ydynt wirioneddol yn teneuo'r gwaed, maen nhw'n newid cemegion penodol yn gwaed i rwystro'r clotiau rhag ffurfio mor hawdd. Nid yw gwrthgeulyddion yn diddymu'r clot, ond maent yn helpu i atal ThGD rhag mynd yn fwy, ac yn atal unrhyw gлотiau newydd rhag ffurfio. Wedyn, gall dulliau gwella'r corff ddechrau gweithio i dorri'r clot i lawr.

Sut rhoddir y driniaeth?

Os oes gennych ThGD, fel arfer bydd angen meddyginiaeth gwrthgeulydd am o leiaf 3 mis. Fodd bynnag, gall y tabledi a ddefnyddir gymryd ychydig ddyddiau i ddechrau gweithio'n iawn, felly fel arfer byddwch yn cael ychydig o bigiadau sy'n gweithio'n gyflym am yr ychydig ddyddiau cyntaf, nes i'r tabledi weithio'n gywir. Mae clot difrifol yn brin os ydych yn dechrau ar driniaeth gwrthgeulyddio'n fuan ar ôl ThGD.

Mae'r pigiadau a ddefnyddir fel arfer yn cael eu gweinyddu o dan y croen (pigiad tangroen). Gelwir y cyffur yr ydym yn ei ddefnyddio yn Dalteparin. Wedi i chi gael cadarnhad o ThGD byddwch yn dechrau ar dabled gwrthgeulyddio.

Beth os ydw i'n feichiog?

Os ydych yn feichiog, mae'n bosibl y bydd pigiadau heparin rheolaidd yn cael eu defnyddio yn hytrach na thabledi gwrthgeulyddio. Y rheswm am hyn yw y gall meddyginiaethau gwrthgeulyddio achosi niwed posibl (namau geni) i'r babi.

Pa mor hir fydd y driniaeth yn para?

Bydd yr hyd yr ydych yn cymryd y feddyginiaeth yn dibynnu ar sawl ffactor. Os oes gennych ThGD pan fyddwch yn feichiog neu ar ôl llawdriniaeth, yna ar ôl rhoi genedigaeth neu pan fyddwch yn iach eto, mae'r risgiau'n llawer is. Felly, mae'n bosibl mai dim ond am ychydig fisoedd y bydd angen y driniaeth gwrthgeulyddio. Ar y llaw arall, mae rhai pobl yn dal i fod â risg uwch o gael ThGD. Yn yr achos hwn, gall y feddyginiaeth gwrthgeulyddio fod yn hirdymor.

Mae hyd y cyfnod ar feddyginiaeth yn amrywio o berson i berson. Bydd eich meddyg neu'r clinig gwrthgeulyddio'n rhoi gwybod i chi am ba hyd y bydd y driniaeth yn para.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"> • Cerdded yn aml ar ôl i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty oni bai y cewch gyngor yn erbyn hyn. (Credir bod cerdded yn gwella cylchrediad y goes berthnasol, a gall helpu i leihau'r risg o ThGD arall.) • Pan fyddwch yn gorffwys, codwch eich coes cymaint â phosibl. Mae hyn yn lleihau'r pwysau ar wythiennau croth y goes ac yn helpu i atal y gwaed a'r hylif rhag cronni yn y goes. • Codwch eich coes drwy orwedd ar sofffa gyda'r goes ar glustog. Golyga hyn y bydd y droed yn uwch na'r glun fel y bydd disgyrchiant yn helpu llif y gwaed i ddychwelyd i groth y goes. • Codwch waelod y gwely ychydig o fodfeddi os yw'n gyfforddus i gysgu fel hyn. Mae hyn fel bod y droed a chroth y goes ychydig yn uwch na'r glun pan fyddwch yn cysgu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Eistedd ar sofffa neu gadair, gyda'ch troed ar stôl droed neu <i>pouffe</i>. Nid yw hyn yr un peth â chadw'r droed i fyny oherwydd bydd y droed yn is na'r cluniau fel hyn.

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

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

UMA Ysbyty Ystrad Fawr 01443 802353 neu 802349

UMA Ysbyty Aneurin Bevan: 01495 363318

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