

Cyngor ar Ofalu am Glwyfau

Efallai bod eich clwyf wedi'i gau gyda:

Stribedi cau croen ("pwythau pili pala"): gellir defnyddio'r rhain yn ogystal â neu yn lle glud meinwe; mae'r stribedi'n ludiog a gellir eu gosod dros ymylon y toriad i'w dal gyda'i gilydd ac annog y croen i wella.

Glud Croen: Mae glud croen yn glud meddygol arbennig a ddefnyddir i gau clwyfau. Gellir ei ddefnyddio ar ei ben ei hun neu gyda phwythau neu dâp gludiog. Mae wedi'i beintio ar eich croen dros eich toriad ac mae'r ymylon yn cael eu dal at ei gilydd ac yn ffurfio gorchudd gwrth-ddŵr amddiffynnol dros eich clwyf. Fe'i defnyddir fel arfer ar gyfer toriadau neu glwyfau sy'n fach neu'n fân gydag ymylon syth y gellir eu tynnu at ei gilydd yn rhwydd.

Gellir dod o hyd i'r rhain fel arfer ar yr wyneb neu'r pen; rhai rhannau o'r breichiau a'r coesau neu'r torso. Nid yw glud croen yn addas ar gyfer clwyfau dros gymalau, fel eich pengliniau neu'ch bysedd.

Mae'r dull a ddefnyddir yn dibynnu ar y math o glwyf a byddwch wedi cael eich asesu gan Ymarferydd Nyrsio, nyrs brofiadol, neu feddyg.

Stribedi Cau Croen	
Fel arfer caiff y rhain eu tynnu mewn 5-7 diwrnod ar gyfer clwyfau ar y pen, a 7-10 diwrnod ar gyfer clwyfau mewn mannau eraill.	Mae'n debyg y gofynnir i chi eu tynnu gartref unwaith y bydd eich clwyf wedi gwella. I wneud hyn, gwlychwch y clwyf a'r stribedi â dŵr cyn eu tynnu'n ofalus.
Glud Croen	
Nid oes angen tynnu hwn. Bydd yn cwmpo i ffwrdd unwaith y bydd y clwyf wedi gwella - rhwng 5 -14 diwrnod.	• Ceisiwch osgoi cyffwrdd â'r glud am 24 awr • Ceisiwch gadw'r clwyf yn sych am y 5 diwrnod cyntaf • Mae cael cawod yn well na chael bath er mwyn osgoi socian y clwyf • Os yw'n gwlychu, tapiwch y croen yn sych - peidiwch â'i rwbio • Os yw'r clwyf ar eich pen, dylech allu golchi'ch gwallt ar ôl 5 diwrnod
Mae unrhyw grachen sy'n ffurfio dros glwyf yn rhan o'r broses o wella ac mae'n rhaid ei gadael ymlaen nes y bydd yn disgyn i ffwrdd yn naturiol. Ceisiwch beidio â'i chrafu i ffwrdd os gwelwch yn dda!	

Beth yw arwyddion haint? Beth sydd angen i mi ei wneud?

Efallai y bydd y clwyf yn llifo ychydig ar y dechrau - mae hyn yn naturiol. Fodd bynnag, os:

- Yw'r clwyf yn mynd yn fwy coch neu chwyddo
 - Yw'r boen neu'r dolur yn eich clwyf yn gwaethygu
 - Oes crawn neu waed yn gollwng o'ch clwyf
 - Oes gennych dymheredd o 38°C neu uwch ac/neu yn crynu ac ysgwyd
- Yna dylech weld eich meddyg teulu gan y gallai hyn ddangos bod haint yn datblygu.

Cyngor ar Ofalu am Glwyfau

A ddylwn i gadw'r clwyf wedi'i orchuddio?	Mae hyn yn ddibynnol ar leoliad y clwyf. Fel arfer nid ydym yn rhoi gorchuddion dros glwyfau ar yr wyneb neu'r pen. Ceisiwch beidio ag aflonyddu ar eich dresin, ond os bydd yr haen uchaf yn mynd yn fudr neu'n rhydd, bydd angen i chi gael dresin newydd – gall eich nyrs practis wneud hyn. Cadwch eich dresin ymlaen am o leiaf 5 diwrnod - oni bai eich bod wedi eich cynghori fel arall.
A allaf wlychu fy nghlwyf?	Dylech geisio gadw'r ardal yn lân ac yn sych. Ni fydd y croen yn gwella'n iawn os yw'n gwlychu o hyd a gallai wneud i'r strbedi cau croen / glud ddod i ffwrdd neu ailagor y clwyf. Golchwch o'i gwmpas y clwyf os yw hynny'n bosibl
Alla i fynd i'r gwaith?	Mae hynny'n dibynnu ar beth yw eich swydd a ble mae'r clwyf. Os yw eich gwaith yn golygu na allwch ei gadw'n lân ac yn sych, yna mae'n well aros gartref o'r gwaith nes bod y clwyf wedi gwella. Peidiwch â gorchuddio'r clwyf â menig sy'n dal dŵr/bagiau plastig ac ati gan y bydd hyn yn arafu'r broses o wella ac yn gwneud y clwyf yn damp ac yn fwy agored i haint.
Beth os bydd y clwyf yn ail-agor?	O bryd i'w gilydd, gall clwyfau ailagor yn ystod camau cynnar yr iachâd. Os bydd hyn yn digwydd, dychwelwch i'r adran lle cawsoch eich trin cyn gynted ag y gallwch – gweler isod am rifau ffôn cyswllt.
A fydd gen i graith?	Bydd hyn yn dibynnu ar faint a lleoliad y clwyf. Mae toriadau sydd wedi gwella bob amser yn goch ac yn amlwg ar y dechrau, ond yn gyffredinol maent yn colli eu lliw gydag amser. Mae'n debyg y bydd gennych farc ond mae hyn yn amhosibl ei ragweld. Gall creithiau gymryd tua 6 mis i bylu ond gall fod yn hirach. Os gallwch gadw'ch pwythau'n lân, yn sych ac heb eu cyffwrdd, yna bydd llai o siawns o haint a llai o siawns o graith amlwg. Mewn rhai achosion, wrth i'r clwyf wella, mae'r lliw yn y croen yn tywyllu o amgylch y graith. Gallwch atal hyn os byddwch yn defnyddio eli haul ffactor uchel yn rheolaidd am 6-12 mis ar glwyfau sy'n gwella sy'n agored i heulwen.
Unrhyw beth arall y gallaf ei	○ Ceisiwch osgoi gwisgo dillad tynn a allai rwbio yn erbyn eich clwyf. ○ Peidiwch â glynu plastr ar ben y glud croen - gallai

wneud i helpu fy nghlwyf i wella?	dynnu'r glud i ffwrdd. Os ydym yn meddwl bod angen rhwymyn ar eich clwyf, byddwn wedi rhoi un ymlaen ac wedi dweud wrthyfch pryd i'w dynnu. ○ Peidiwch â rhoi hufenau neu eli ar eich clwyf - gallai'r rhain wneud i'r glud croen neu'r strbedi cau ddod i ffwrdd yn rhy fuan. ○ Peidiwch â brwsio gwallt o amgylch ardal y clwyf
--	---

Efallai bod swab o'ch clwyf wedi'i gymryd cyn i chi ddechrau cymryd gwrthfotigau. Os na fydd eich clwyf yn dechrau gwella **o fewn 48 awr** o gychwyn cymryd gwrthfotigau, bydd angen apwyntiad dilynol arnoch yn eich meddygfa. Efallai y bydd eich Meddyg Teulu yn gwirio canlyniad y swab o'ch clwyf i gadarnhau eich bod ar y gwrthfotigau cywir. Y rheswm am hyn yw y gallai canlyniad y swab o'r clwyf ddangos y bydd angen gwrthfotig gwahanol arnoch i'r un yr ydych arno ar hyn o bryd. Gellir newid y gwrthfotigau yn eich practis meddyg teulu.

Os ydych yn pryderu am y cynnydd yr ydych yn ei wneud, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu ddychwelyd i'r Adran Argyfwng/adran MIU lle cawsoch eich gweld.

Cyfeiriadau: Lacerations | Health topics A to Z | CKS | NICE

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) 01443 802353
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318

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