

Ysgythriad Cornbilennol – Cyngor

Beth yw Ysgythriad Cornbilennol?

Ysgythriad neu grafiad bach ar wyneb y llygad yw hwn. Y cornbilennol yw'r 'croen' tenau sy'n gorchuddio rhan lliw'r llygad. Caiff ei gadarnhau pan fydd lliwydd oren (fflworesin) sydd wedi'i roi yn eich llygad, yn lliwio'r man yn y llygad sydd wedi cael niwed ac sydd i'w weld o dan olau glas. Mae ysgythriadau yn boenus iawn am fod lluo o nerfau yn cyflenwi'r cornea. Mae'r boen yn cilio wrth i'ch llygad wella, ond gall hyn gymryd rhwng 24 a 48 awr.

Gall anaf cornbilennol ddigwydd:

- pan fydd rhywbeth yn mynd i mewn i'ch llygad, er enghraifft, pan fydd y gwynt yn chwythu llwch i mewn i'ch llygad a chrafu'r cornbilennol.
- os cewch eich procio yn eich llygad yn ddamweiniol, er enghraifft, gyda bys
- os byddwch yn rhwbio eich llygaid yn ormodol pan fyddant wedi eu llidio.
- os ydych yn gwisgo lensys yn hwy nag y cyfnod a argymhellir
- oherwydd anafiadau cysylltiedig â'r gweithle megis llifanu metelau neu naddion pren

Cofiwch wisgo rhywbeth i amddiffyn eich llygaid pan fyddwch chi'n defnyddio dril, llif ayyb oherwydd gallant achosi i ddarnau bach fynd i'ch llygaid. Hefyd, pan fyddwch chi'n weldio, sgïo, mynydda, defnyddio gwelyau haul ac mewn unrhyw sefyllfa lle mae llawer o ymbelydredd golau.

Beth yw'r Symptomau?

- Poen, cochni, dyfrio
- Teimlad bod rhywbeth yn eich llygad na allwch ei symud. Gall hyn ddatblygu ychydig oriau yn ddiweddarach.
- Ffotoffobia - poen yn y llygad pan fydd yn cael ei amlygu i olau llachar.
- Afluniad ar eich golwg neu ei fod yn niwlog
- Gwayw yn y cyhyrau sydd o gwmpas eich llygad gan achosi i chi fod yn llygatgroes

Pa driniaeth bydd angen arnaf i?

Mae'n bosib y byddwch chi'n cael eli gwrthfotig i atal ail haint - gweler drosodd ar sut i ddefnyddio eich meddyginiaeth.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none">• Sicrhau bob amser bod eich eli neu ddiferion wedi'i gau'n gywir a'i storio mewn lle oer.• Cymryd poen laddwyr os bydd eich llygad yn anghyfforddus. Gellir prynu Paracetamol dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Sicrhewch nad ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaeth arall sy'n cynnwys Paracetamol. <p>Gyda phob meddyginiaeth, mae'n hollbwysig eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Os ydych chi'n gwisgo lensys cyffwrdd, peidio â'u defnyddio hyd nes i'ch llygad wella ac am 24 awr ar ôl y ddos olaf o unrhyw ddiferion neu eli llygad.• Defnyddio eich eli am fwy na 7 diwrnod ar ôl eu hagog. Os oes rhywbeth ar ôl, eu taflu i ffwrdd Os oes rhywbeth ar ôl, eu taflu i ffwrdd.

Sut i roi eli yn y llygad

Darllenwch y cyfarwyddiadau ar y label bob tro a thrin y llygad cywir yn unig. Rhowch yr eli mor aml ag sydd ar y cyfarwyddiadau, fel a ganlyn:

- Golchwch eich dwylo.
- Sefwch o flaen drych ac yn ofalus tynnwch eich amrant isaf i lawr ychydig er mwyn creu poced.
- Rhowch ruban o tua 1cm o'r eli i'r boced hwn yn y gornel fewnol, gan symud tuag allan i'r gornel allanol.
- Clipiawch yr amrannau i ledaenu'r feddyginiaeth dros eich llygaid a'i gadw ar gau am 30 eiliad



Os yw'n anodd i chi roi eich eli arnoch eich hun, gofynnwch i rywun ei wneud ar eich rhan.

Gall eich golwg fod wedi ei niwlo am gyfnod byr ar ôl hyn, felly ni ddylech yrru na gweithio gyda pheiriannau nes y gallwch weld yn iawn eto.

Mae gofyn i chi ddiogelu'ch llygad yn dilyn defnyddio'r eli anaesthetic felly mae'n bosib y cewch bad llygad i'w wisgo. Oni bai y cewch gyfarwyddyd gwahanol dylech wisgo hwn am 1 awr – wedi hynny bydd effeithiau'r anaesthetic wedi cilio. Gallwch ddefnyddio sbectol haul wedyn.

Cymorth Cyntaf ar gyfer eich llygad

Os cewch ronynnau rhydd yn eich llygad neu os daw eich llygad i gyffyrddiad â chemegolion, dylech ei olchi â digon o ddŵr (neu olchwr llygad) am o leiaf 10 – 15 munud. Os ydych yn gwisgo lensys cyffwrdd, cofiwch eu tynnu nhw yn gyntaf.

Golchi eich llygad

Gallwch olchi eich llygaid yn y ffyrdd canlynol:

Eisteddwch a gwyro eich pen fel bod y llygad sydd wedi ei anafu yn is na'r llygad sy'n iawn, yn ddelfrydol dros ben sinc neu fath, yna defnyddiwch wydr neu gwpanu llaw i arllwys dŵr dro ar ôl tro dros y ddwy llygad o bont eich trwyn.

Os effeithiwyd ar y ddau lygad, gwyrwch eich pen yn ôl, gan ei gadw yn wastad, a defnyddio gwydr neu law fel cwpan i arllwys dŵr sawl gwaith dros y ddwy lygad o bont y trwyn.

Os oes cawod wrth law, gallwch anelu ffrwd ysgafn o ddŵr cynnes tuag at eich talcen neu ychydig uwchben y llygad sydd wedi ei effeithio tra'n cadw'r llygad yma ar agor.

Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych yn gwella o fewn 3-4 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu i ddychwelyd i'r Adran Frys / Uned Mân Anafiadau lle cawsoch apwyntiad.

Os oes unrhyw bryderon am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Frys/Uned Mân Anafiadau berthnasol:

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Ystrad Fawr (YYF):
01443 802353 neu 802349**

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Aneurin Bevan (YAB):
01495 363318**

Cyfeiriadau:

<http://cks.nice.org.uk/corneal-superficial-injury#!topicsummary>

<https://www.nhs.uk/conditions/eye-injuries/>

<https://www.moorfields.nhs.uk/condition/corneal-abrasion>

<https://patient.info/health/eye-problems/corneal-injury-and-foreign-bodies>

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