

## Cyngor Rhyddhau

### Panendosgopeg +/- biopsïau

#### **Cyngor Rhyddhau yn dilyn Panendosgopeg:**

Nod y driniaeth hon yw archwilio'ch gwddf a'r esoffagws (pibell y mae bwyd yn mynd lawr heibio'r gwddf i'r stumog) pan fyddwch chi'n cysgu dan anesthetig cyffredinol. Mae hyn er mwyn canfod achos eich problem gwddf/llyncu.

Mae'r llawdriniaeth yn golygu pasio tiwb gwag trwy'ch ceg i mewn i'ch gwddf. Gellir pasio endosgop trwy'r tiwb gwag hwn er mwyn asesu eich gwddf yn fanwl.

Os oes angen, gellir anfon samplau o abnormaleddau (biopsïau) o fewn eich gwddf i'r labordy ar gyfer asesiad pellach. Bydd rhai cleifion hefyd yn cael tynnu eu tonsiliau fel rhan o'r driniaeth hon. Mae taflen cyngor rhyddhau ar wahân ar gael ar gyfer y driniaeth ychwanegol hon.

#### **Poen**

Mae'r rhan fwyaf o gleifion yn profi rhywfaint o ddolur yn y gwddf am yr ychydig ddyddiau cyntaf ar ôl y llawdriniaeth. Bydd anghysurdeb y gwddf yn para'n hirach ac yn fwy difrifol mewn cleifion a oedd hefyd wedi tynnu eu tonsiliau (fel arfer tua 2 wythnos). Dylai tawelyddion poen syml fel paracetamol lleddfu'r anghysurdeb. Gan fod y driniaeth yn cael ei berfformio trwy'r geg, efallai y bydd rhywfaint o gleisio/cracio i'ch gwefusau a'ch deintgig. Gallwch roi Vaseline ar unrhyw graciau ar eich gwefusau er mwyn cadw'r ardal yn llaith.

#### **Diet**

Yfwch digon o ddŵr ac i ddechrau dechreuwch ar ddiet meddal wrth i staff nyrsio eich cyfarwyddo i wneud hynny. Mae'r rhan fwyaf o gleifion yn gallu dychwelyd i ddiet arferol o fewn 48 awr

#### **Gwaedu**

Efallai y bydd rhywfaint o staenio gwaed yn eich poer am yr ychydig ddyddiau cyntaf ar ôl y llawdriniaeth (yn enwedig os perfformiwyd biopsïau). Mewn achos annhebygol o waedu trwm parhaus, dylech fynd yn syth i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys (A&E) agosaf.

#### **Dychwelyd i'r gwaith**

Bydd eich llawfeddyg yn gallu rhoi cyngor penodol ynglŷn â hyn (bydd yn dibynnu ar ba driniaeth a berfformiwyd). Fel lleiafswm, bydd angen o leiaf 48 awr i ffwrdd o'r gwaith. Os ydych chi hefyd wedi tynnu eich tonsiliau, cynigir cyfnod o 2 wythnos i ffwrdd o'r gwaith. Gellir cael nodyn doctor ar ôl eich rhyddhau.

## **Ysmygu**

Fe'ch cynghorir yn gryf i roi'r gorau i ysmygu gan fod hyn yn achosi cosi poenus i'ch gwddf.

## **Ôl-driniaeth**

Fe'ch cynghorir cyn eich rhyddhau os oes angen apwyntiad dilynol ai peidio.

## **GWYBODAETH RHYDDHAU MEWN ARGYFWNG**

**09:00 i 17:00 Llun-Gwener (ac eithrio gwyliau banc):** Cysylltwch ag ystafell driniaeth Clust, Trwyn a Gwddf (ENT) ar 01633 234018

**Ar ôl 17:00/dros nos (oedolion):** Ward C0 01633 493926.

**Ar ôl 17:00/dros nos (plant):** Ward C1 01633 493609.

**Mewn achos brys, ewch i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf**

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