Septorhinoplasty

Cyngor wrth gael eich Rhyddhau o'r Ysbyty

Cyngor i gleifion wrth iddynt gael eu rhyddhau o'r ysbyty yn dilyn Septorhinoplasty

Yn dilyn yr anesthetig dylech ddilyn diet ysgafn ac osgoi diodydd pefriog am y dydd i atal salwch. Dylech fynd adref yn syth o'r ysbyty a gorffwys am 2 ddiwrnod.

Gweithgareddau dydd i ddydd

Argymhellir eich bod yn cymryd 2 wythnos i ffwrdd o'r gwaith ar ôl y lawdriniaeth. Dylid osgoi ymarfer corff neu weithredu peiriannau trwm yn ystod y cyfnod hwn. Gellir darparu nodyn salwch cyn i chi gael eich rhyddhau - bydd angen i chi wneud cais am hyn. Fe'ch cynghorir hefyd i gadw draw o amgylcheddau myglyd neu lychlyd a lleoedd gorlawn er mwyn ceisio osgoi haint.

Ceisiwch osgoi diodydd poeth iawn, prydau bwyd poeth iawn a baddonau neu gawodydd poeth iawn am bythefnos ar ôl y lawdriniaeth i atal gwaedu trwyn. Fe'ch cynghorir hefyd i beidio â chwythu'ch trwyn, a thisian gyda'ch ceg ar agor yn ystod y cyfnod hwn, am yr un rheswm. Fe'ch cynghorir yn gryf i roi'r gorau i ysmygu gan fod hyn yn amharu ar allu'r corff i wella ac yn cyfrannu at symptomau trwynol parhaus. Gall staff roi cysylltiadau cymorth i chi er mwyn eich helpu i roi'r gorau iddi. Dylech osgoi chwaraeon cyswllt am o leiaf 6 wythnos er mwyn osgoi taro eich trwyn tra bod yr esgyrn yn gwella.

Poen

Mae'r rhan fwyaf o gleifion yn teimlo rhywfaint o anesmwythdra yn y trwyn am yr ychydig ddyddiau cyntaf ar ôl y lawdriniaeth. Dylai cyffuriau lleddfu poen syml a gymerir yn rheolaidd, fel paracetamol, leddfu'r anesmwythdra. Bydd staff nyrsio yn trafod meddyginiaeth gyda chi cyn i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty. Os yw'r boen yn eich trwyn yn cynyddu neu os bydd pen y trwyn yn dynner i'w gyffwrdd neu'n chwyddo, cysylltwch â'r ysbyty neu'ch meddyg teulu am gyngor.

Clwyf

Mae'n normal i'r wyneb gleisio a chwyddo yn dilyn llawdriniaeth. Gall hyn bara am hyd at 4 wythnos. Efallai y bydd diffrwythder yn eich dannedd ond mae hyn fel arfer yn gwella gydag amser. Mae'n gyffredin iawn i'r llawfeddyg roi cast ar du allan y trwyn er mwyn cefnogi'r trwyn wrth iddo wella. Bydd fel arfer yn cael ei dynnu 7-10

diwrnod ar ôl y lawdriniaeth a byddwch yn cael cyfarwyddyd ar sut y bydd hyn yn cael ei wneud. Os yw'r tâp elastoplast yn dod yn rhydd gallwch chi roi tâp Elastoplast ffres drosto. Wrth i'r chwydd leihau weithiau gall y cast ddod yn rhydd. Os bydd y cast yn cwympo i ffwrdd, peidiwch â cheisio rhoi rhywbeth yn ei le. Bydd angen i chi fynd i’ch apwyntiadau yn ôl yr arfer.

Os oes gennych bwythau allanol ar y croen o dan flaen eich trwyn, bydd angen tynnu'r rhain 7 diwrnod ar ôl y lawdriniaeth. Bydd apwyntiad yn ystafell driniaeth ENT yr ysbyty yn cael ei drefnu ar eich cyfer cyn i chi gael eich rhyddhau. Bydd eich llawfeddyg hefyd yn rhoi hufen ar bresgripsiwn i chi ei roi ar y clwyf. Er mwyn helpu’r clwyf i wella, argymhellir eich bod yn aros allan o olau haul uniongyrchol am 6 mis a defnyddio amddiffyniad haul ffactor uchel bob amser yn ogystal â gwisgo het os yn bosibl.

Efallai y bydd gennych redlif dyfrllyd gydag ychydig o waed ynddo yn dod o'ch trwyn. Bydd eich trwyn hefyd yn teimlo wedi'i rwystro gan y bydd wedi chwyddo ar ôl y lawdriniaeth. Mae hyn yn rhan normal o'r broses o wella a gall bara hyd at 4 wythnos ar ôl y lawdriniaeth. Os bydd gwaedu'n digwydd, pinsiwch eich trwyn yn ofalus, pwyso ymlaen a rhoi iâ arno. Os na fydd y gwaedu'n stopio ar ôl 20 munud, ewch i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf.

Os byddwch yn dechrau gweld rhedlif tebyg i grawn (melyn-wyrdd) yn dod o'ch trwyn dylech gysylltu â'r ysbyty neu’ch Meddyg Teulu am gyngor. Gall crystiau a chrachenni ddatblygu y tu mewn i'ch trwyn. Ceisiwch osgoi pigo'r rhain gan y gall hyn achosi gwaedu a gall amharu ar eich gwellhad. Efallai y bydd gofyn i chi olchi eich trwyn â dŵr halen a bydd staff yn eich cynghori ar hyn ac yn darparu gwybodaeth ar wahân i chi. Os oes gennych unrhyw ddresin hydawdd y tu mewn i'ch trwyn bydd staff yn eich cynghori ar ffyrdd i annog y dresin i doddi.

Camau Dilynol:

Fel arfer bydd angen i’r ymgynghorydd eich gweld yn y clinig 6-8 wythnos ar ôl eich llawdriniaeth, oni bai bod eich llawfeddyg wedi dweud fel arall wrthych. Bydd yr apwyntiad hwn yn cael ei bostio atoch chi.

GWYBODAETH AR BETH I’W WNEUD MEWN ARGYFWNG AR GYFER CLEIFION SYDD WEDI’U RHYDDHAU O’R YSBYTY

09:00 tan 17:00 o ddydd Llun i ddydd Gwener (ac eithrio gwyliau banc): Cysylltwch ag ystafell Driniaeth ENT ar 01633 234018

Ar ôl 17:00 /dros nos: Ward C0 ar 01633 493926

Os bydd argyfwng, ewch i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf

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