

Cyngor wrth gael eich Rhyddhau o'r Ysbyty

Diathermedd is-fwcysaidd neu ostyngiad mewn is dyrbinadau

Cyngor ar Ryddhau yn dilyn Diathermedd is-fwcysaidd neu ostyngiad mewn is dyrbinadau

Nod y driniaeth hon yw creu gofod y tu mewn i'r trwyn trwy losgi neu docio leinin meinwe meddal y trwyn. Gwneir y driniaeth hon pan fyddwch yn cysgu o dan anesthetig cyffredinol.

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 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 ysmegu 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.

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 ei chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty. Os bydd y boen yn eich trwyn yn cynyddu, cysylltwch â'r ysbyty neu'ch meddyg teulu am gyngor.

Clwyf

Os bydd gwaedu'n digwydd, pinsiwch y trwyn, pwyswch ymlaen a rhowch iâ ar y trwyn. 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 cyngori ar hyn ac yn darparu gwybodaeth ar wahân i chi fynd adref gyda chi. Mae'n bosibl y bydd eich llawfeddyg yn rhoi eli ar bresgripsiwn i chi er mwyn helpu gyda'r grachen os yw'n teimlo bod hyn yn briodol. Os oes gennych unrhyw ddresin hydawdd y tu mewn i'ch trwyn bydd staff yn eich cyngori ar ffyrdd i annog y dresin i doddi.

Camau Dilynol:

Fel arfer bydd angen i chi gael eich gweld yn y clinig 6-8 wythnos ar ôl eich llawdriniaeth, oni bai bod eich llawfeddyg wedi dweud fel arall wrthyhych. 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

Wedi 17:00/yn ystod y nos (oedolion): Ward C0 ar 01633 493926

Wedi 17:00/dros nos (plant): Ward C1 ar 01633 493609.

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”