Diathermedd is-fwcysaidd neu ostyngiad mewn is dyrbinadau

Cyngor wrth gael eich Rhyddhau o'r Ysbyty

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 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.

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 cynghori 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 cynghori 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 wrthych. Bydd yr apwyntiad hwn yn cael ei bostio atoch chi.

<u>GWYBODAETH AR BETH I'W WNEUD MEWN ARGYFWNG AR GYFER CLEIFION SYDD WEDI'U RHYDDHAU O'R YSBYTY</u>

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.

<u>Os bydd argyfwng, ewch i'ch Adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf</u>

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