UVPP/UPPP
Llawdriniaeth ar gyfer chwyrnu

Cyngor wrth gael eich Rhyddhau o'r Ysbyty

UVPP (Uvulopalatoplasty) /UPPP (Uvulopharyngopalatoplasty) / Llawdriniaeth chwyrnu
Wrth ymgymryd â'r ddwy driniaeth hon, bydd angen gwneud llawdriniaeth i dynnu meinwe gormodol o'r daflod feddal sydd yng nghefn y gwddf. Mae'r driniaeth UPPP hefyd yn golygu tynnu'r tonsiliau sydd wedi'u lleoli ar y naill ochr i'r daflod feddal yng nghefn y gwddf. Defnyddir laser yn aml yn ystod y driniaeth. Nod y ddwy driniaeth yw gwella symptomau chwyrnu.

Ar ôl y lawdriniaeth
Mae llawer o boen ar ôl y lawdriniaeth yn normal. Gall y poen bara am hyd at 6 wythnos. Bydd hyn yn effeithio ar eich gwddf, eich gên a'ch tafod. Efallai y bydd gennych boen clust hefyd oherwydd y cysylltiad rhwng nerfau â'ch gwddf a'ch clustiau. Dylech gymryd pythefnos i ffwrdd o'r gwaith a chael digon o orffwys. Mae angen 3 wythnos arall i ffwrdd ar rai cleifion. Gellir rhoi nodyn salwch i chi cyn i chi gael eich rhyddhau o'r ysbyty os oes angen. Ceisiwch gadw draw o fannau â llawer o bobl ynddynt er mwyn osgoi cael eich heintio gan bobl eraill, a dylech osgoi amgylchedd llychlyd neu fyglyd - gall y rhain achosi heintiau tra bydd eich gwddf yn gwella. Bydd torri i lawr neu roi'r gorau i ysmygu yn helpu gyda'r broses wella ac yn lleihau'r risg o haint.
Efallai y byddwch yn cael rhywfaint o ailgyfogiad trwynol wrth yfed. Bydd hyn fel arfer yn sefydlogi ymhen 2-3 wythnos. Ceisiwch yfed yn araf i ddechrau. Mae hyd at 30% o gleifion yn teimlo fel pe bai lwmp ganddynt yn eu gwddf. Bydd y teimlad yma'n cilio wrth i'r chwydd setlo. Gall cysgu fwy ar eich eistedd helpu'r chwydd i setlo'n gyflymach. Os oeddech yn defnyddio peiriant CPAP yn y nos cyn y driniaeth, holwch y llawfeddyg a ddylech fod yn ei defnyddio ar ôl y lawdriniaeth.

Poen
Mae'n bwysig iawn cymryd lladdwyr poen yn rheolaidd ar ôl y lawdriniaeth. Bydd eich nyrs yn rhoi manylion am y feddyginiaeth i chi cyn i chi fynd adref. Bydd llyncu yn boenus felly ceisiwch gymryd eich cyffuriau lleddfu poen 30 munud cyn bwyta. Efallai y byddwch yn cael eich cynghori i ddefnyddio

Ymddangosiad y Gwddf
Bydd eich gwddf yn edrych yn chwyddedig ac efallai y bydd yr wfwla yn y canol yn fyrrach neu efallai na fydd yn bodoli o gwbwl. Efallai y bydd mannau gwyn/llwyd. Mae hyn yn normal wrth i'r gwddf wella. Os rhoddwyd pwythau, bydd y rhain yn hydoddi. Yn aml bydd gan gleifion anadl ddrwg am wythnos neu ddwy.

Deiet

Fe'ch cynghorir i ddechrau gyda bwydydd meddal ac adeiladu i ddeiet arferol. Gall osgoi bwydydd poeth, oer neu asidig iawn i ddechrau fod o fudd.

Gwaedu

Mae rhywfaint boer ag ychydig o waed ynddo'n normal am yr ychydig ddyddiau cyntaf, ond os oes gwaed ffres yn dod o'ch ceg mae'n rhaid i chi fynd i'ch Adran Argyfwng ac Achosion Brys agosaf a bydd modd i aelod o'r tîm ENT eich asesu. Efallai y bydd angen i chi aros yn yr ysbyty am gyfnod er mwyn iddynt eich arsylwi.

Camau Dilynol:

Bydd apwyntiad dilynol yn cael ei drefnu 2-3 mis ar ôl eich llawdriniaeth.

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

Os oes angen cyngor brys arnoch, cysylltwch:

Rhwng 09:00 a 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): C0 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"**