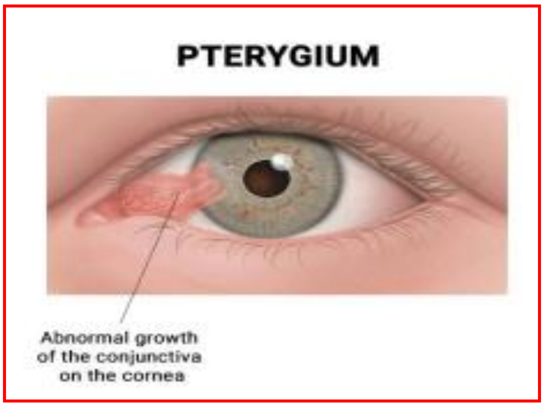
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Pterygiwm

Gwybodaeth i Gleifion

Uned Llygaid



Beth yw Pterygiwm?
Mae pterygiwm yn dyfiant meinwe anfalaen (nad yw'n ganser) ar arwyneb y llygad. Mae'n dechrau ar ran wen y llygad (pilen y llygad) a gall dyfu ar y gornbilen (ffenestr glir y llygad). Weithiau fe'i gelwir yn "**Surfer's Eye**" oherwydd ei fod yn fwy cyffredin ymysg pobl sy'n treulio llawer o amser yn yr awyr agored (sydd ag amlygiad i olau haul, gwynt a llwch).
Beth sy'n ei achosi?
1. Amlygiad hirdymor i olau UV (golau'r haul).
2. Gwynt, llwch neu amodau sych.
3. Galwedigaethau neu weithgareddau yn yr awyr agored.
4. Llid neu lygaid sych cronig (nid yw'n heintus ac nid yw'n lledaenu o un unigolyn i'r llall).

Pa symptomau y gallwn sylwi arnynt?

Efallai na fydd gan rai pobl symptomau, yn enwedig pan mae'r Pterygiwm yn fach. Efallai y bydd eraill yn sylwi ar y canlynol:
- Cochni, cosi poenus neu lid.
- Teimlad grutiog neu sych.
- Tyfiant pinc/cnawdol gweladwy ar ran wen y llygad.
- Golwg aneglur (os yw'r pterygiwm wedi tyfu ar y gornbilen).

A oes angen triniaeth ar bob Pterygia?

Nac oes. Mae llawer yn fach ac nid ydynt yn achosi symptomau. Mae triniaeth yn dibynnu ar y canlynol:

- Maint y pterygiwm.

- A yw'n tyfu.
- A yw'n achosi teimlad anghyfforddus neu a yw'n effeithio ar olwg.

Opsiynau Triniaeth:

1) **Ceidwadol (triniaeth anfeddygol)**

Ar gyfer symptomau ysgafn:
- Diferion llygaid neu geliau iro – lleddfu sychder a chosi poenus.
- Diferion gwrthlidiol (cyrsiau triniaeth byr) – lleihau cochni neu lid.
- Gwisgo sbectol haul sy'n amddiffyn rhag UV yn yr awyr agored – atal tyfiant pellach.
- Osgoi amgylcheddau llychlyd a gwyntog os yw'n bosibl.

Bydd y triniaethau hyn yn helpu symptomau, ond ni fyddent yn crebachu/cael gwared â'r Pterygiwm.

2) **Tynnu'r Pterygiwm yn Llawfeddygol**

Argymhellir os yw'r canlynol yn wir:
- Mae'r Pterygiwm yn tyfu'n agos at y gornbilen ganolog neu'n tyfu arni.
- Mae'n effeithio ar olwg neu siâp y gornbilen (gan achosi golwg aneglur neu ystumiedig).
- Mae'n achosi cosi poenus/llid parhaus er gwaethaf diferion.

Beth fydd yn digwydd yn ystod y llawdriniaeth:
- Bydd y Pterygiwm yn cael ei dynnu o dan anesthetig lleol.
- Rhoddir hunanimpiad cyfbilennol (darn bach o feinwe iach o'ch llygad eich hun) yn y man lle tynnwyd y pterygiwm i leihau'r siawns ohono'n dychwelyd.
- Defnyddir pwythau toddi neu lud meinwe.

Adfer ar ôl y llawdriniaeth:
- Mae'r rhan fwyaf o bobl yn **dychwelyd i weithgareddau normal o fewn 1-2 wythnos.**
- Byddwch yn cael diferion gwrthfiotig a gwrthlidiol.
- Bydd y llygad yn llawn gwaed am o leiaf pythefnos.
  Mae cochni neu gosi poenus/teimlad anghyfforddus ysgafn yn normal am tua 4-8 wythnos.
- Gall golwg amrywio yn ystod yr ychydig wythnosau cyntaf.
- Ceisiwch osgoi rhwbio eich llygaid am y bythefnos gyntaf er mwyn peidio â dadleoli'r grafftiad.
- Ceisiwch osgoi nofio, amgylcheddau llychlyd ac ymarfer corff dwys am tua 2-4 wythnos.
- Bydd angen apwyntiad dilynol arnoch i fonitro iachâd.

Cymhlethdodau:

- Dadleoli'r grafftiad.
- Pterygiwm yn dychwelyd.

- Toddi sgleraidd (cymhlethdod anghyffredin ond difrifol iawn).

A fydd y Pterygiwm yn dychwelyd?

Bydd. Gall ddychwelyd/aildyfu, ond gyda thechnegau llawfeddygol modern o ddefnyddio grafftiad cyfbilennol, mae'r siawns ohono'n dychwelyd yn llawer is, yn enwedig os ydych yn gwneud y canlynol:

1. Gwisgo sbectol haul sy'n rhwystro UV.
2. Defnyddio diferion/geliau iro yn rheolaidd.
3. Osgoi amlygiad hir i wynt a llwch.
4. Dilyn cyngor ar ôl llawdriniaeth yn ofalus.

Cysylltwch â Thîm y Clinig Llygaid Brys (EEC) os ydych yn sylwi ar y canlynol:

1. Colli golwg.
2. Poen cynyddol nad yw'n cael ei leddfu gan feddyginiaethau.
3. Rhedlif sylweddol.
4. Cochni neu chwyddo difrifol.

Tîm y Clinig Llygaid Brys (Ffôn: 01633 – 238856) - yn ystod dyddiau/oriau gwaith.

Penwythnosau/Y Tu Allan i Oriau: Tîm Offthalmoleg ar Alwad drwy'r **switsfwrdd:**
01633- 234234

E-bost (dim ond os oes angen cyngor arnoch):
EmergencyEyeClinic.abb@wales.nhs.uk

Mae eich Cynllun Diferion Llygaid fel a ganlyn:

Dylid rhoi'r diferion canlynol ar eich llygad ar ôl y llawdriniaeth, gan ddechrau'r bore ar ôl y llawdriniaeth:

Diferion Llygaid	Amser	Gweithred
Decsamethason 0.1% PF (heb gadwolion)	1 diferyn, 4 gwaith y dydd am 4 wythnos neu hyd nes y bydd cyngor pellach.	Diferion gwrthlidiol steroid
Cloramffenicol o.5 % PF (heb gadwolion)	1 diferyn, 4 gwaith y dydd am 2 wythnos.	Diferion gwrthfiotig
Hylo Forte 0.2% neu Hylo Tears 0.1%	1 diferyn, 4 gwaith y dydd (neu yn ôl yr angen) am 4 wythnos, ond gellir ei ddefnyddio yn fyrdymor.	Diferion iro

Siart Cofnodi ar gyfer Diferion Llygaid Cloramffenicol:

1 diferyn o bob ffiol Cloramffenicol, 4 gwaith y dydd am **4** wythnos neu yn ôl y cyngor. (ticiwch)

Cloramffenicol	08.00am	12.00pm	04.00pm	08.00pm
Diwrnod 1				
Diwrnod 2				
Diwrnod 3				
Diwrnod 4				
Diwrnod 5				
Diwrnod 6				
Diwrnod 7				
Diwrnod 8				
Diwrnod 9				
Diwrnod 10				
Diwrnod 11				
Diwrnod 12				
Diwrnod 13				
Diwrnod 14				
Cloramffenicol	**08.00am**	**12.00pm**	**04.00pm**	**08.00pm**
Diwrnod 15				
Diwrnod 16				
Diwrnod 17				
Diwrnod 18				
Diwrnod 19				
Diwrnod 20				
Diwrnod 21				
Diwrnod 22				
Diwrnod 23				
Diwrnod 24				
Diwrnod 25				
Diwrnod 26				
Diwrnod 27				
Diwrnod 28				

Siart Cofnodi ar gyfer Diferion Llygaid Decsamethason PF:

1 diferyn o bob ffiol Decsamethason, 4 gwaith y dydd am 4 wythnos neu yn ôl y cyngor. (ticiwch)

Diwrnod	**8am**	**12 pm**	**4pm**	**8pm**
Diwrnod 1				
Diwrnod 2				
Diwrnod 3				
Diwrnod 4				
Diwrnod 5				
Diwrnod 6				
Diwrnod **7**				
Diwrnod 8				
Diwrnod 9				
Diwrnod 10				
Diwrnod 11				
Diwrnod 12				
Diwrnod 13				
Diwrnod **14**				
Diwrnod 15				
Diwrnod 16				
Diwrnod 17				
Diwrnod 18				
Diwrnod 19				
Diwrnod 20				
Diwrnod **21**				
Diwrnod 22				
Diwrnod 23				
Diwrnod 24				
Diwrnod 25				
Diwrnod 26				
Diwrnod 27				
Diwrnod **28**				

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