Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i gleifion

Clefyd Thyroid y Llygaid

Yr Adran Orthoptig

Beth yw clefyd thyroid y llygaid?

Mae clefyd thyroid y llygaid yn anhwylder awtoimiwnedd sy'n achosi i'r cyhyrau a'r meinweoedd meddal yn socedi eich llygaid ac o'u hamgylch fynd yn chwyddedig ac yn llidus. Gellir ei alw hefyd yn Orbitopathi Thyroid, Orbitopathi Graves neu Offthalmopathi Grave.
Mae 'cyfnod gweithredol' pan fydd y chwyddo'n digwydd. Mae'r cyfnod gweithredol fel arfer yn para rhwng 6 mis a 2 flynedd. Ar ôl y cyfnod gweithredol mae'r cyflwr yn mynd yn segur neu'n 'llosgi allan'.

Ar beth y byddaf i'n sylwi?

Dyma rai arwyddion a symptomau:

Llygaid grutiog neu ddolurus - gall hyn gael ei achosi gan anhawster i gau eich llygaid yn llawn

Llygaid dyfrllyd - mae'r llygaid yn cynhyrchu gormodedd o ddagrau i ymladd llid a llygaid sych

Sensitifrwydd i olau

Y croen o amgylch y llygaid yn mynd yn bwfflyd

Y llygaid fel petaent yn syllu neu'n ymwthio allan - Efallai na fydd yr amrannau yn eu safle arferol felly bydd mwy o wyn y llygaid yn dangos. Gall meinweoedd meddal chwyddedig y tu ôl i'r llygaid eu gwthio ymlaen ychydig (proptosis neu ecsoffthalmos).

Llygaid coch - gallant fod yn fwy gwaetgoch nag arfer.

Golwg ddwbl a chyfyngu ar symudiad y llygaid - wedi eu hachosi gan ymchwydd i gyhyrau'r llygaid.

Newidiadau i'ch golwg - yn anaml iawn, mae'r meinweoedd chwyddedig y tu ôl i'r llygad yn cywasgu eich nerf optig— ceisiwch driniaeth feddygol ar unwaith os byddwch yn sylwi ar hyn. Mae hefyd yn bwysig mynychu apwyntiadau yn yr adran Lygaid i fonitro newidiadau nad ydych efallai'n ymwybodol ohonynt.

Sut mae'n cael ei drin?
Gellir defnyddio dagrau artiffisial i atal llygaid dolurus a dyfrllyd.

Gall gwisgo sbectol haul helpu i'ch cadw'n gyfforddus mewn golau llachar.

Efallai y bydd prismau yn gallu helpu gydag unrhyw olwg ddwbl sy'n digwydd, neu fel arall bydd gorchuddio un llygad yn datrys y golwg ddwbl.

Efallai y bydd angen triniaeth imiwno-ataliol os yw'r CThLl yn gwaethygu gan effeithio ar symudiad y llygaid neu'n bygwth y nerf optig/y golwg. Gallai triniaeth gynnwys corticosteroidau, radiotherapi neu lawdriniaeth orbitol.

Ar ôl i'r cyflwr losgi allan, gall y chwyddo wella rywfaint. Yn anffodus, ceir achosion lle nad yw'r llygaid yn dychwelyd i fel yr oedden nhw. Efallai y bydd triniaeth bellach ar gael i wella sut mae'r llygaid yn edrych. Gall rhai pobl hefyd elwa o gymorth seicolegol/emosiynol yn dilyn y newidiadau.

Gellir gadael rhai pobl â golwg ddwbl a gellir rhoi sbectol prismau iddynt. Gellir cael prismau ar bresgripsiwn, a gellir cael llawdriniaeth i helpu i gywiro neu leihau'r golwg ddwbl.

Beth gallaf i ei wneud?

Mae rheoli lefelau eich hormon thyroid yn bwysig.

Gall ysmygu waethygu'n sylweddol y perygl o gael clefyd thyroid y llygaid a gwneud y cyflwr yn waeth ac yn hirach. Bydd rhoi'r gorau i ysmygu yn lleihau difrifoldeb y cyfnod gweithredol. Os hoffech gael help i roi'r gorau i smygu ewch i'ch meddyg teulu a/neu https://www.helpafiistopio.cymru/

Bydd cysgu gyda chlustogau ychwanegol yn helpu i leihau pa mor bwfflyd yr aiff y croen o amgylch eich llygaid.

Weithiau gall cymryd ychwanegion seleniwm helpu gyda chlefyd thyroid y llygaid, pan fo'n un ysgafn.

Gwefannau defnyddiol

www.btf-thyroid.org/thyroid-eye-disease

www.rnib.org.uk/eye-health/eye-conditions/thyroid-eye-disease

www.tedct.org.uk

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