

Mae'r Clefyd Siwgr yn gyflwr cydol oes a all achosi problemau i'r traed. Mae'r daflen hon yn cynnwys cyngor pwysig i chi ar leihau'r risgiau.

Gallwch leihau'r risgiau o gael problemau traed difrifol drwy: -

- Reoli'r siwgr yn eich gwaed yn dda
- Rheoli eich pwysau gwaed yn dda
- Rheoli eich lefelau colesterol yn dda
- Dim ysmegu
- Amddiffyn eich traed drwy wisgo esgidiau da
- Gwirio eich traed yn rheolaidd
- Yn bwysicach fyth, gofyn am help os ydych yn meddwl bod rhywbeth o'i le!

Sut gall diabetes effeithio ar eich traed

Colli teimlad

Gall diabetes niweidio nerfau eich traed. Gelwir hyn yn 'niwropathi' a gall achosi diffyg teimlad, colli synnwyr poen, croen yn pigo, pinnau bach, llosgi a phoen cyflym. Os yw hyn yn digwydd efallai na fyddwch yn teimlo swigod, briwiau, carreg yn eich esgid, cynn, croen caled, casewin, heintiau neu wlsr.

Problemau cylchredol

Gall dy clefyd siwgr achosi i'ch rhydweliâu gulhau a chaledu. Gelwir hyn yn glefyd fasgwlwr ymylol (PVD). Bydd hyn yn lleihau swm y gwaed sy'n cyrraedd eich traed. Gallwch brofi poen yng nghyhyrau eich coesau wrth gerdded. Efallai y bydd eich croen yn fwy tebygol o gael ei anafu ac yn ei chael hi'n anoddach gwella. Bydd y problemau hyn yn waeth os ydych yn ysmegu.

Heintiau

Os oes gennych niwed i'ch nerfau neu gylchrediad gwael, gall hyn olygu ei bod hi'n anoddach i haint yn eich traed wella. Mae heintiau'n aml yn effeithio ar lefelau'r siwgr yn y gwaed.

Anffurfiad y traed

Gall niwed i'ch nerfau effeithio ar y cyhyrau, gan arwain at newid yn siâp eich traed. Gall hyn achosi pwyntiau pwysau uchel ar eich traed, gan arwain at gyrrn a croen caled, ac wlserau hyd yn oed.

Esgidiau

- Bydd cerdded heb esgidiau neu wisgo sandalau'n cynyddu'r risg o anaf.
- Mae'n bwysig eich bod chi'n gwisgo esgidiau bob tro.
- Dylech wisgo esgidiau newydd am ychydig oriau i ddechrau, yna dylech edrych a oes unrhyw bwyntiau coch neu swigod.
- Os yw'ch traed yn chwyddo, gofalu'ch eich bod chi'n sicrhau nad yw'r esgidiau'n mynd yn rhy dynn.
- Hosanau cotwm neu wllân yw'r gorau, nid deunydd synthetig

Deg Cam at Draed Iach

1. Archwiliwch eich traed bob dydd am swigod, cyrrn, croen caled, tarwden y traed, problemau gyda'r ewinedd neu doriadau ar y croen. Defnyddiwch ddrych i edrych o dan eich traed.
2. Golchwch eich traed yn ddyddiol, a'u sychu'n dda, yn arbennig rhwng y bysedd. Peidiwch â throchi eich traed gan y bydd hyn yn tynnu'r holl olew naturiol oddi ar y croen.
3. Os yw eich croen yn sych, defnyddiwch eli'n rheolaidd. Gofynnwch i'ch Podiatrydd, meddyg teulu neu Fferyllydd argymell eli i chi.
4. Torrwch eich ewinedd yn rheolaidd, gan ddilyn cromlin naturiol y bysedd traed.
5. Byddwch yn ofalus iawn yn cerdded yn droednoeth, hyd yn oed y tu mewn.
6. Osgowch dymheredd eithafol o dwym neu oer.

7. Ewch i gael esgidiau wedi eu ffitio'n briodol ar eich cyfer mewn siop esgidiau dda. Os na allwch ddod o hyd i esgidiau addas, gallwch gael rhai gan glinig yr ysbyty - gofynnwch i'ch meddyg teulu neu eich Podiatrydd.
8. Gwiriwch eich esgidiau am gerrig, gwniadau wedi gwisgo, mewnwadnau rhydd neu dyllau a allai anafu eich traed.
9. Byddwch yn ofalus gyda'ch traed a'ch esgidiau pan fyddwch ar wyliau, wrth gymryd rhan mewn chwaraeon neu ymarfer corff. Yn aml, gweithgareddau newydd neu wahanol fydd yn achosi niwed.
10. Edrychwch ar ôl eich hun – rheolaeth da ar lefel siwgr yn y gwaed, ymarfer corff, diet cytbwys a dim ysgmygu.

Sgrinio Traed Blynyddol

Dylai Podiatrydd, meddyg teulu, Nyrs Ymarferydd neu glinig diabetig yr ysbyty wirio eich traed bob blwyddyn. Mae'r archwiliad yn cynnwys: -

- Asesu llif y gwaed i'ch traed drwy wirio curiad y galon wrth y ffêr. Os oes unrhyw amheuaeth, cynhelir neu geisir profion ychwanegol.
- Gwirio am niwed i nerfau eich traed ac unrhyw golli teimlad. Fel arfer, gwneir hyn drwy ofyn a allwch deimlo trawfforch yn crynu ar fodiau mawr eich traed a gwifren neilon yn erbyn gwadn eich troed. Dylech adrodd am unrhyw deimladau yn eich traed, megis diffyg teimlad neu binnau bach.
- Gwirio strwythur eich traed am unrhyw bwysau uchel anarferol.
- Sicrhau bod eich esgidiau'n addas.

Mae'r apwyntiad blynyddol ar gyfer eich traed yn gyfle gwych i chi ofyn am eich traed a'u gofal.

Dylech ddod â'ch: -

1. Dyddiadur monitro siwgr yn y gwaed neu lyfr gofnodion diabetes.
2. Esgidiau'r ysbyty neu'r esgidiau y byddwch yn eu gwisgo fel arfer.
3. Rhestr gyfredol o'ch meddyginiaeth.

Nodwch ddyddiad eich gwiriad blynyddol olaf yma:-

Arwyddion Rhybudd

Ymhlith yr arwyddion bod rhywbeth yn bod ar eich traed mae:-

- **Llif o grawn** oddi ar gorn, croen caled, ewin, briw neu anaf.
- **Swigen**, yn enwedig os oes gwaed ynddi.
- **Craciau yn y croen**, sydd yn aml rhwng bysedd y traed neu ar y sodlau.
- **Chwyddo neu boen cyflym** yn eich traed, neu eich coesau, yn arbennig os nad oes rheswm amlwg.
- Afliwiad **brown tywyll neu ddu** ger croen caled.

Os sylwch ar unrhyw rai o'r arwyddion uchod, ceisiwch gymorth gan eich Podiatrydd, eich meddygfa neu glinig diabetig yr ysbyty ar frys.

Ymhlith y problemau llai brys y mae dal angen talu sylw atynt mae: -

- Ewinedd traed sy'n anodd eu torri gan eu bod nhw'n rhy drwchus neu'n tyfu am i mewn.
- Croen caled neu gyrrn.
- Traed yn teimlo'n anghyfforddus neu'n brifo'n aml.
- Anawsterau wrth geisio dod o hyd i esgidiau cyfforddus.

Rhifau Cyswllt

.....

.....

.....



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