Gofalu Am Wlser Diabetig ar Eich Troed

Mae Diabetes yn gyflwr gydol oes a all achosi problemau ar y traed. Gall rhai o'r problemau hyn ddigwydd oherwydd bod nerfau a phibelli gwaed wedi cael niwed.

Gall hyn effeithio ar:-

- y teimlad yn eich traed (niwropathi perifferol); a
- chylchrediad gwaed yn eich traed (ischaemia).

Gall y newidiadau hyn fod yn raddol iawn ac efallai na fyddwch yn sylwi arnynt. Dyma pam mae'n hollbwysig eich bod yn cael prawf sgrinio ac asesiad gan giropodydd neu gan weithiwr iechyd proffesiynol bob blwyddyn. Gallwch wedyn gytuno ar gynllun triniaeth sy'n addas i'ch anghenion.

Mae gennych **wlser diabetig ar eich traed.** Mae hyn yn golygu bod ardal o groen wedi'i thorri ac mae'r feinwe o dan yr ardal hon yn ddiamddiffyn.

Gyda rhai pobl sydd â diabetes, nid yw'r croen yn gwella'n dda iawn ac mae'n debygol y datblygir wlser neu haint ar ôl anaf mân iawn.

Bydd oddeutu un person allan o bob deg sydd â diabetes yn datblygu wlser ar ei droed ar ryw adeg.

Gall wlser troed gael haint a gall yr haint hwn droi'n ddifrifol iawn. Mae'n bwysig eich bod yn gofalu am eich wlser troed i'w atal rhag cael ei heintio.

Gallwch leihau'r problemau gyda'ch traed yn y dyfodol drwy reoli eich diabetes, a lefelau eich colesterol a'ch pwysedd gwaed, yn ogystal â sgrinio ac asesu eich traed bob blwyddyn gan giropodydd.

Os ydych yn ysmygu, rydym yn eich cynghori'n gryf i roi’r gorau iddo. Mae ysmygu yn effeithio ar eich cylchrediad gwaed a gall arwain at drychiad.

Rydych wedi datblygu wlser diabetig ar eich troed ac felly bydd angen cael triniaeth gan giropodydd yn rheolaidd. Bydd eich ciropodydd yn creu cynllun triniaeth ar eich cyfer i ddiwallu eich anghenion.

Triniaeth traed ar gyfer wlser diabetig eich troed

Weithiau, bydd yr wlserau diabetig ar y troed yn cuddio dan groen caled a gall meinwe farw gronni o'u cwmpas. Bydd angen i'r ciropodydd gael gwared ar hyn i helpu eich wlser i wella. Gall hyn achosi i’r wlser waedu ychydig ond mae hyn yn gwbl normal. Peidiwch â cheisio trin yr wlser eich hun.

Sut i ofalu am yr wlser diabetig ar eich troed

Peidiwch â chyffwrdd y rhwymyn oni bai eich bod wedi cael eich dysgu sut i'w dynnu a'i newid a bod rhwymyn addas gennych i roi yn lle yr un rydych yn ei dynnu.

Parhewch i archwilio eich traed bob dydd

Parhewch i archwilio eich traed bob dydd am unrhyw ardaloedd eraill â phroblemau neu gydag arwyddion sy’n dangos perygl.

Arwyddion sy’n dangos perygl

Dylech edrych yn ofalus am yr arwyddion o berygl canlynol wrth archwilio eich traed:

- A oes unrhyw boen newydd neu deimlad o blycio?
- A yw’ch troed yn teimlo’n dwymach nag arfer?
- A oes unrhyw ardaloedd coch newydd, gyda llid neu wedi chwyddo?
- A oes unrhyw fath o lif?
- A oes unrhyw fath o arogl newydd yn dod o'ch troed?
- A oes gennych unrhyw symptomau yn debyg i ffliw?

Peidiwch â gwlychu’r rhwymyn

Gall gwlychu’r rhwymyn atal y broses o wella neu ganiatáu i facteria fynd i mewn i’r wlser. Bydd hyn yn achosi rhagor o broblemau. Gall eich ciropodydd roi diogelwr rhwymynnau ichi fel y gallwch ei gadw'n sych, neu gall roi ffurflen ichi fynd â hi at eich meddyg teulu i gael diogelwr rhwymynnau ar bresgripsiwn.

Bydd y dioglewr rwymynnau yn eich galluogi i gael bath neu gawod yn ddiogel gan gadw’r rhwymyn yn sych.

Dylech leithio’r ardal o gwmpas yr wlser ar eich traed
Os yw eich croen yn sych, rhowch eli lleithio arno bob dydd, gan osgoi ardaloedd lle mae’r croen wedi’i dorri a’r ardaloedd rhwng bysedd eich traed.

Peidiwch â sefyll neu gerdded ar y droed yr effeithiwyd arni
Peidiwch â sefyll neu gerdded yn ddiangen. Ni all clwyf wella os oes pwysedd arno'n gyson. Dylech orffwys gymaint â phosibl a chadwch eich troed i fyny i’w helpu i wella. Defnyddiwch unrhyw beth y mae eich ciropodydd yn ei argymell neu ei roi ichi i leddfu'r pwysedd ar eich troed.

Esgidiau
Gellir gofyn ichi wisgo cast, dyfais i leddfu’r pwysedd neu esgid arbennig nes y bydd eich wlser yn gwella. Ni ddylech wisgo unrhyw esgidiau eraill nes y bydd eich ciropodydd yn dweud wrthych y gallwch wisgo eich esgidiau eich hun eto.

Apwyntiadau gyda chiropodydd
Ewch i’ch apwyntiadau bob tro i drin eich wlser. Gall fod angen apwyntiadau rheolaidd arnoch nes y bydd y clwyf yn gwella. Gall eich apwyntiad fod gyda nyrs ardal, nyrs ystafell driniaeth neu gyda’ch ciropodydd.

Triniaeth â gwrthfiotigau
Rhoddir gwrthfiotigau ichi os oes arwyddion o haint yn y clwyf neu yn y feinwe o’i gwmpas. Dylech adrodd am unrhyw broblemau gyda’r gwrthfiotigau (brechau, cyfog neu ddolur rhydd) i’r person a roddodd y presgripsiwn ichi. Os nad yw’r person hwn ar gael, cysylltwch â’ch meddyg teulu ar unwaith. Peidiwch â rhoi’r gorau i’r gwrthfiotigau oni bai y bydd y person sy’n eich trin, neu’r meddyg teulu, yn dweud wrthych ei wneud. Sicrhewch fod gennych ddigon o wrthfiotigau i gwblhau’r cwrs fel na chaiff eich triniaeth ei thorri.
Os yw’r haint yn lledaenu, gall fod angen ichi fynd i’r ysbyty. Cewch yma wrthfiotigau yn syth i mewn i’ch llif gwaed i drin yr haint yn gyflym. Prin iawn byddai hyn yn digwydd.

Llawdriniaethau
Weithiau, os yw’r haint yn mynd yn ddifrifol, gall fod angen mân lawdriniaeth arnoch i lanhau eich clwyf.

OS yw’r haint yn ddifrifol iawn, gall fod angen cyflawni trychiad er mwyn achub darnau iach y troed.

OS yw eich cylchrediad gwaed wedi'i leihau, gallwch gael eich atgyfeirio i gael mân lawdriniaeth i gynyddu'r llif gwaed yn ardal yr wlser.

Os byddwch yn dod o hyd i ragor o broblemau, neu os ydych yn poeni am driniaeth yr wlser ar eich troed, cysylltwch â'ch gwasanaeth trin traed lleol neu gyda'ch meddyg teulu i gael cyngor ar unwaith.

Cyngor unigol ………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………………………….

Manylion cyswllt:

Gwasanaeth trin traed
Canolfan gweinyddu
Canolfan Iechyd Rhisga
Cromwell Road
Rhisga
Casnewydd
NP11 6YF
Ffôn: 01633 615225
E-bost: Abb.Riscapodiatry@wales.nhs.uk

Wedi’i addasu gan Wasanaeth Podiatreg ac Orthoteg Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, o daflen wreiddio a grëwyd gan Grŵp Gweithredu ar gyfer Traed - Grŵp Diabetes yr Alban.

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