

Wlser Diabetig ar y droed yw un o'r prif broblemau a achosir gan Ddiabetes. Bydd y daflen hon yn rhoi cyngor pwysig ichi ar sut i helpu eich wlser i wella.

Cyflwyniad

Pan fo wlser diabetig ar eich troed, mae angen gofal arbennig i'w helpu i wella. Nod y daflen hon yw eich helpu i ddeall yr hyn y gall staff y GIG ei wneud a'r hyn y gallwch chi eich hun ei wneud i helpu eich hun.

Beth yw wlser?

Wlser yw ardal lle mae'r croen wedi'i golli. Gall amrywio o ran maint a gall gynnwys y feinwe oddi tano hefyd. Yn anffodus gall gymryd amser hir i wlser diabetig ar y troed wella. Gall wlser ar eich troed fod yn ddi-boen, yn fach a di-nod, ond os na chaiff ei drin, bydd yn aml yn troi'n fwy, ac efallai bydd yn cael ei heintio. Mae'n hanfodol ei drin yn gynnar i atal hyn.

Beth sy'n achosi wlser?

Gall gwahanol bethau achosi wlser:

- Anaf sy'n achosi toriad ar y croen, pothell neu hyd yn oed glais mawr.
- Gwisgo esgid sy'n rhy dynn neu'n ffitio'n wael.
- Ceisio hunan-drin ewinedd traed sy'n tyfu i mewn, neu gyrn.
- Pwysedd afreolaidd yn arbennig ar eich gwadnau.
- Briwiau gorwedd.
- Brathiadau pryfed, crafiadau gan anifeiliaid neu sblintiau.

Pam y gall wlsrau diabetig ar y traed gymryd cyhyd i wella?

Gyda'r mwyafrif o bobl bydd y rhain yn gwella, ond ar gyfer y rheiny sydd â niwed diabetig ar y nerfau, neu gylchrediad gwael, mae prosesau gwella'r corff wedi eu niweidio. Bydd ysmegu, haint, edema, lefelau colesterol uchel, rheolaeth wael o siwgr y gwaed a deiet gwael i gyd yn cyfrannu at allu gwaeth i wella.

Sut y mae wlsr yn gwella?

Yn anffodus, nid oes ffordd gyflym o wella wlsr! Mae angen ystyried nifer o ffactorau. Oherwydd hyn, gallech **chi** gael eich atgyfeirio at glinig traed diabetig arbenigol yn eich ysbyty lleol. Yma, bydd podiatrydd ac aelodau eraill o'r tîm traed diabetig yn rhoi i chi'r wybodaeth sydd ei hangen yn ogystal â rhwymyn i helpu eich wlsr i wella.

Beth sy'n digwydd yn y clinig traed?

- Asesu'r broblem.
- Lleddfu pwysedd ar y wlsr.
- Cyngor am ddeiet a fydd yn helpu i wella iechyd yn gyffredinol ac i reoli glwcos eich gwaed.
- Y rhwymynnau mwyaf priodol.
- Cyngor ar roi'r gorau i ysmegu.
- Rheoli heintiau.

Arwyddion Rhybudd

- Poen di-esboniad ym mysedd eich traed/eich troed/eich coes.
- Newid yn lliw bysedd eich traed/eich troed/eich coes.
- Staenio di-esboniad ar eich sanau neu y tu mewn i'ch esgidiau.
- Os ydych yn gwybod bod eich traed yn ddideimlad, archwiliwch eu golwg bob amser neu gofynnwch i rywun wneud hyn drosoch chi.

Deg Cam i Iechyd Traed

1. Archwiliwch eich traed bob dydd am bothelli, cynn, 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 i argymhell eli i chi.
4. Torrwch eich ewinedd yn rheolaidd, gan ddilyn cromlin naturiol y bysedd traed.
5. Byddwch yn ofalus iawn wrth gerdded yn droednoeth, hyd yn oed dan do.
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 bob dydd am gerrig, semau wedi treulio, mewn-wadnau rhydd neu dyllau a allai anafu eich traed.
9. Byddwch yn arbennig o ofalus gyda'ch traed a'ch dewis o esgidiau pan fyddwch ar wyliau, os ydych yn gwneud chwaraeon neu ymarfer corff. Yn aml, y gweithgareddau newydd neu wahanol sy'n achosi niwed.
 10. Gofalwch am eich hun - rheolwch ei siwgr gwaed, gwnewch ymarfer corff, a chadwch ddeiet cytbwys heb ysmegu.

Sgrinio Traed Blynyddol

Dylech wirio eich traed yn flynyddol gan Bodiatriydd, meddyg teulu, Nyrs Ymarferydd neu yng nghlinig diabetig yr ysbyty. Mae'r prawf yn cynnwys: -

- Asesu rhediad gwaed yn eich traed drwy wirio eich curiadau wrth y pigyrnau. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, cynhelir profion ychwanegol neu gwneir cais am hyn.
- Gwirio am niwed i nerfau eich traed ac unrhyw golled o deimlad. Gwneir hyn fel arfer drwy ofyn p'un a allwch chi deimlo cryndodau trawfforch ar fys bawd eich traed, a gwifren neilon yn cael ei gwthio yn erbyn eich gwadnau. Dylech adrodd ar unrhyw deimladau anarferol yn eich traed, megis diffyg teimlad neu binnau bach.

- Gwirio strwythur eich traed am unrhyw bwysedd afreolaidd.
- Gweld os yw eich esgidiau yn addas.

Mae'r apwyntiad blynyddol ar gyfer eich traed hefyd yn gyfle ichi ofyn am eich traed a'u gofal.

Dewch â'r canlynol gyda chi: -

1. Eich dyddiadur monitro siwgr gwaed neu lyfr cofnodion diabetes.
2. Esgidiau a roddwyd ichi gan yr ysbyty neu rai yr ydych yn eu gwisgo fel arfer.
3. Rhestr gyfredol o'ch meddyginiaeth.

Cofnodwch ddyddiad eich gwiriad diwethaf yma:-

Arwyddion Rhybudd

Mae arwyddion sy'n rhybuddio bod rhywbeth o'i le gyda'ch traed yn cynnwys:-

- **Llif crown** oddi ar gorn, caleden, ewin, toriad neu anaf.
- **Pothell**, yn arbennig os yw'n cynnwys gwaed.
- **Agennau yn y croen**, sydd yn aml rhwng bysedd y traed neu ar y sodlau.
- **Chwyddiad neu boen annisgwyl** yn eich traed, neu eich coesau, yn arbennig os nad oes rheswm penodol amdano.
- **Newid yn y lliw** – brown tywyll neu ddu yn ardal caleden.

Os oes gennych unrhyw un o'r arwyddion uchod, ceisiwch gymorth heb oedi gan eich Podiatrydd, eich meddygfa neu glinig diabetig yr ysbyty.

Mae problemau nad ydynt yn rhai brys ond er hynny sydd angen sylw, yn cynnwys: -

- Ewinedd bysedd traed sy'n rhy anodd eu torri oherwydd eu bod yn tyfu'n rhy drwchus neu'n tyfu i'r byw.
- Ardaloedd caleden neu gorn.
- Anghysur neu boen cyson yn eich traed.
- Anhawster i ddod o hyd i esgidiau sy'n gyffyrddus.

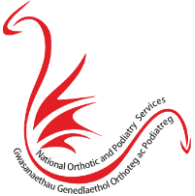
Rhifau cyswilt

.....

.....

.....

.....



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