

## Traed â Risg Isel

### Taflen Gwybodaeth a Chyngor ar Ddiabetes

Mae Diabetes yn gyflwr gydol oes a all achosi problemau i'r 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 amgantol); a
- chylchrediad gwaed eich traed (ischaemia).

Gall y newidiadau hyn fod yn raddol iawn ac efallai na fyddwch yn sylwi arnynt.

Dyma pam mae'n hanfodol eich bod yn cael prawf sgrinio bob blwyddyn.

Mae prawf sgrinio eich traed wedi dangos nad yw eich nerfau na'ch pibelli gwaed wedi cael niwed ac felly, rydych mewn grŵp â **risg isel** o ddatblygu cymhlethdodau oherwydd eich diabetes.

Gallwch leihau'r risg o ddatblygu problemau gyda'ch traed drwy reoli eich diabetes, lefelau eich colesterol a'ch pwysedd gwaed, a thrwy sgrinio eich traed gyda gweithiwr proffesiynol sydd wedi'i hyfforddi'n briodol.

Os ydych yn ysmegu, rydym yn eich cynghori'n gryf i roi'r gorau iddo.

Gan fod eich traed mewn cyflwr da, efallai na fydd angen triniaeth traed arnoch yn rheolaidd.

Os byddwch yn dilyn y chyngor syml sydd yn y daflen hon, dylech allu gofalu am eich traed eich hun, oni bai y cewch broblem benodol.

## Cyngor am sut i gadw eich traed yn iach

### **Archwiliwch eich traed bob dydd**

Dylech archwilio eich traed bob dydd am unrhyw bothellau, toriadau yn y croen, poen, neu unrhyw arwyddion o haint megis croen wedi'i chwyddo, yn goch neu wres.

### **Golchwch eich traed bob dydd**

Dylech olchi eich traed bob dydd mewn dŵr cynnes gyda sebon ysgafn. Golchwch eich traed yn drylwyr â dŵr a'u sychu'n ofalus, yn enwedig rhwng bysedd y traed. Peidiwch â throchi eich traed oherwydd gall hyn achosi niwed ar eich croen.

### **Dylech lleithio eich traed bob dydd**

Os yw eich croen yn sych, rhowch eli lleithio arno bob dydd, gan osgoi'r manau rhwng bysedd eich traed.

### **Dylech osgoi cerdded yn droednoeth**

Os byddwch yn cerdded yn droednoeth, mae perygl y gallwch anafu eich traed drwy fwrw bysedd eich traed neu sefyll ar wrthrych miniog a all anafu eich croen.

### **Ewinedd Traed**

Torrwch neu lyfnhau eich ewinedd yn rheolaidd, gan ddilyn siâp pen eich bodiau. Defnyddiwch ffeil ewinedd i sicrhau nad oes ymylon miniog, a allai wasgu i mewn i'r bys nesaf. Peidiwch â thorri i lawr ar hyd ymylon eich ewinedd oherwydd y gallech greu pigyn a allai dyfu am i mewn.

### **Sanau, hosanau a thrywsanau**

Dylech newid eich sanau, hosanau neu drywsanau (teits) bob dydd. Ni ddylai fod gwniadau trwchus ganddynt ac ni ddylid bod elastig ar eu pennau.

### **Gwiriwch eich esgidiau**

Edrychwch dan eich esgidiau cyn eu gwisgo rhag ofn bod rhywbeth miniog fel pin, hoelen neu wydr wedi mynd i mewn i'r gwadn. Rhedwch eich llaw y tu mewn i bob esgid i sicrhau nad oes unrhyw beth bach fel cerrig bychain wedi syrthio iddynt.

## **Esgidiau ffitiad gwael**

Mae esgidiau gwael o ran ffitiad yn achos cyffredin o ran llidio neu niweidio'r traed. Gallai'r gweithiwr iechyd proffesiynol sy'n asesu eich traed roi cyngor ichi o ran yr esgidiau sydd gennych eisoes ac ar brynu rhai newydd.

## **Mân doriadau a phothelli**

Os byddwch yn gwirio'ch traed ac yn darganfod unrhyw doriadau ar y croen, mân doriadau neu bothelli, gorchuddiwch y rhan hon â rhwymyn diheintiedig a'u harchwilio bob dydd. **Peidiwch** â thorri pothelli. Os nad yw'r problemau yn gwella o fewn ychydig o ddiwrnodau, neu os sylwch ar unrhyw arwyddion haint (chwyddiad, gwres, cochni neu boen), cysylltwch â'ch Gwasanaeth Trin Traed neu eich meddyg teulu.

## **Meddyginiaethau cynr dros-y-cownter**

Peidiwch â defnyddio meddyginiaethau cynr dros-y-cownter. Nid ydynt wedi eu hargymell ar gyfer rhywun â diabetes gan y gallant achosi niwed i'r croen a all achosi problemau.

## **Os cewch unrhyw broblemau gyda'ch traed, cysylltwch â'ch gwasanaeth trin traed neu eich meddyg teulu i gael cyngor.**

Cyngor personol

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **Manylion cyswllt:**

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

Wedi ei addasu gan wasanaeth Trin Traed ac Orthotig Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan o'r daflen wreiddiol a gynhyrchwyd gan Grŵp Gweithredu Traed Grŵp Clefyd y Siwgr yr Alban.

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