

Gofalu am eich traed gyda Diabetes (Traed Risg Uchel)

Podiatreg Cymru

Mae Diabetes yn gyflwr gydol oes all achosi problemau mawr i'r traed. Bydd y daflen hon yn rhoi cyngor pwysig i chi ar leihau'r risgiau.

Canllawiau i draed 'Risg Uchel'

Wrth archwilio'ch traed, rydym wedi sylweddoli bod diabetes wedi achosi niwed. Bydd hyn un ai'n niwed i'r nerfau yn effeithio ar synhwyrau, neu gyflenwad gwaed isel. Bydd rhai cleifion yn dioddef gan y ddau.

Niwed i'r nerfau (Niwropathi)

- Mae'r niwed yn barhaol, ond gall rheoli lefelau siwgr yn y gwaed ei atal rhag gwaethygu. Gall achosi colli teimlad, colli synnwyr o boen, diffyg teimlad, a phinnau bach, llosgi neu boen cyflym.
- Problem gyffredin o ran niwed i'r nerfau yw bod pobl â diabetes yn anafu eu traed, yn datblygu wlsur neu haint, ddim yn ei deimlo ac mae'r broblem yn gwaethygu cyn iddynt geisio cymorth. Yn ogystal, mae niwed i'r nerfau yn effeithio ar gylchrediad i'r croen a gallu'r corff i ymladd yn erbyn heintiau, felly mae gwella'n llawer haws. Dyna pam mae'n hanfodol i wirio eich traed bob dydd os ydych wedi colli teimlad ynddynt, a cheisiwch gymorth os ydych yn credu bod rhywbeth o'i le.
- Yn aml, bydd niwed i'r nerfau'n achosi i'r croen sychu allan, felly bydd defnydd dyddiol o hufen lleithio yn helpu. Osgowch ei ddefnyddio rhwng y traed.

Cyflenwad gwaed is (Cyflwr Fasgwlar Ymylol neu PVD)

- Gall cyflenwad gwaed is achosi poen megis cramp yng nghyhyrau'r clun neu groth y goes wrth gerdded neu hyd yn oed poen yn eich traed gyda'r nos. Mae hefyd yn golygu y bydd eich croen yn llai iachus ac yn haws i'w niweidio. Bydd unrhyw anaf yn cymryd amser hir i wella a bydd hi'n anoddach i ymladd yn erbyn heintiau.

- Bydd ysmegu, pwysau gwaed uchel neu golesterol gwaed uchel yn cynyddu'r problemau cylchrediad a achosir gan ddiabetes.
- Bydd cerdded yn rheolaidd, cymaint ag y gallwch chi, o bosibl yn gwella'r llif gwaed drwy agor i fyny'r rhydweliâu.

Cyngor ychwanegol i draed 'Risg Uchel'

- Bydd angen gwirio am bothelli, briwiau, chwyddo neu gochni gan haint, cleisio, aflwiad neu ddoluriad. Cofiwch edrych rhwng bodiau eich traed. Bydd drych yn eich helpu chi i weld o dan eich traed. Os na allwch wirio'ch traed eich hunain, gofynnwch i aelod o'ch teulu neu ofalwr i helpu. Os ydych yn gweld briw ar y croen, gorchuddiwch ef gyda gorchudd glân a cheisiwch gymorth gan eich pediatrydd, nyrs ymarferydd, meddyg teulu neu glinig diabetes.
- Mae'n bwysig bod eich esgidiau chi'n cael eu mesur yn gywir a'u bod nhw'n ffitio'n gywir. Os oes gennych ddiffyg teimlad, efallai na fyddwch yn gwybod eu bod nhw'n rhy dynn neu'n rhy llac. Os oes gennych gyflenwad gwaed is yn aml bydd y croen yn 'denau' a bydd yn cael ei niweidio'n haws gan esgidiau nad ydynt yn ffitio. Ni ddylai hosanau/hosanwaith arall fod yn rhy dynn a gofalgwch am semau all rwbio.
- Mae tymheredd cyson yn well i'ch traed. Osgowch dymhereddau poeth iawn neu oer iawn. Gwiriwch dymheredd dŵr y bath cyn mynd i mewn iddo gan ddefnyddio thermomedr (uchafswm 37°C). Osgowch eistedd yn rhy agos at danau, gwresogyddion neu reiddiaduron oherwydd gallwch losgi'ch croen heb sylweddoli. Gwisgwch esgidiau cynnes yn y misoedd oer. Peidiwch â defnyddio poteli dŵr poeth.
- Os oes gennych bryderon ynghylch torri ewinedd eich traed ceisiwch gyngor gan bodiatrydd. Ceisiwch beidio â gwaredu cynn neu groen caled gan ddefnyddio offer siarp neu blasteri/hylif yn cynnwys asid.
- Os ydych yn eistedd gyda'ch traed i fyny, cofiwch rannu'r pwysau gan roi clustog o dan eich coesau a chadw'r pwysau oddi ar eich sodlau. Bydd hyn yn lleihau'r risg o ddatblygu briwiau pwysau.

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 yn cerdded yn draednoeth, 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 am gerrig, gwniadau wedi gwisgo, mewnwadnau rhydd neu dyllau a allai anafu eich traed.
9. Byddwch yn ofalus o'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 siwgr yn y gwaed da, ymarfer corff, diet cytbwys a dim ysmegu.

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.
- **Pothell**, 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 does dim 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 unwaith.

Ymhlith y problemau llai brys y mae dal angen rhoi sylw iddynt mae: -

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

Rhifau Cyswllt

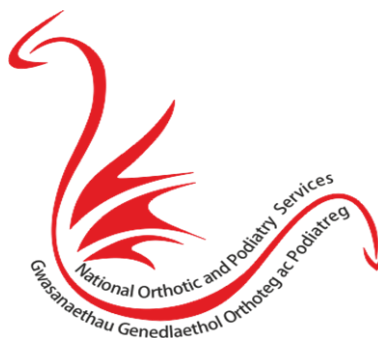
.....

.....

.....

.....

.....



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