

Traed mewn Perygl Cymedrol

Taflen Wybodaeth a Chyngor am y Clefyd Siwgr

Mae Diabetes neu'r Clefyd Siwgr yn gyflwr cydol oes a all achosi problemau i'r traed. Gall rhai o'r problemau hyn ddigwydd oherwydd bod nerfau a phibellau gwaed wedi eu difrodi. Gall hyn effeithio ar:-

- y teimlad yn eich traed (niwropatheg ymylol); a
- chylchrediad gwaed eich traed (isgemia).

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

Mae eich sgrinio a'ch asesiad wedi dangos bod **risg cymedrol** y byddwch yn datblygu briwiau traed. Bydd eich triniwr traed neu weithiwr iechyd proffesiynol yn ticio pa rai o'r ffactorau risg canlynol sy'n berthnasol i chi.

- ☐ Rydych wedi colli rhywfaint o deimlad yn eich traed.
- ☐ Mae'r cylchrediad yn eich traed wedi lleihau.
- ☐ Mae croen caled gennych ar eich traed.
- ☐ Mae siâp eich troed wedi newid.
- ☐ Mae nam ar eich golwg.
- ☐ Ni allwch edrych ar ôl eich traed.

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 yn flynyddol gyda chiropodydd a/neu weithiwr iechyd proffesiynol.

Os ydych yn ysmegu, cyngorir chi yn gryf i beidio. Mae ysmegu yn effeithio ar y cylchrediad a gall arwain at golli aelod o'r corff.

Gan mai **rîsg cymedrol** sydd i'ch traed ddatblygu briwiau, bydd angen i chi gymryd gofal ychwanegol drostynt. Mae'n bosibl y bydd angen triniaeth gan giropodydd arnoch neu gynorthwyydd clinig traed.

Os dilynwch y cyngor a'r wybodaeth ar y daflen hon bydd yn eich helpu i ofalu am eich traed rhwng ymweliadau â'ch triniwr traed. Gobeithio y bydd hyn yn helpu i leihau problemau yn y dyfodol.

Cyngor ar gadw eich traed yn iach

Archwiliwch eich traed bob dydd

Dylech edrych ar eich traed yn ddyddiol i chwilio am unrhyw swigod, toriadau yn y croen, poen neu unrhyw arwydd o haint megis chwyddo, gwres neu gochni. Os na allwch wneud hyn eich hun, gofynnwch i'ch partner neu ofalwr i'ch helpu.

Golchwch eich traed bob dydd

Dylech olchi eich traed bob dydd mewn dŵr cynnes a sebon ysgafn. Golchwch eich traed yn drylwyr a dŵr a'u sychu'n ofalus, yn enwedig rhwng bysedd y traed. Peidiwch a socian y traed gan y gall hyn beri difrod i'r croen. Oherwydd y clefyd siwgr, efallai na fyddwch yn gallu teimlo poeth ac oer yn dda iawn. Dylech wirio tymheredd y dŵr gyda'ch penelin, neu ofyn i rywun arall brofi'r tymheredd i chi.

Dylech roi hufen traed yn ddyddiol

Os yw eich croen yn sych, rhowch hufen lleithio arno bob dydd, gan osgoi y rhannau rhwng bysedd y traed.

Ewinedd Traed

Torrwch neu lyfnhewch ewinedd eich traed yn rheolaidd, gan ddilyn siâp pen blaen eich bodiau. Defnyddiwch ffeil ewinedd i sicrhau nad oes ymylon miniog, a allai wasgu i mewn i'r bodyn nesaf. Peidiwch â thorri i lawr ar hyd ymylon eich ewinedd oherwydd y gallai'r ewin dyfu i'r byw.

Sanau, hosanau a thrywsanau

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

Osgoi cerdded yn droednoeth

Os cerddwch yn droednoeth, rydych yn peryglu eich traed drwy daro bysedd eich traed yn erbyn rhywbeth a sefyll ar wrthrych miniog sy'n gallu niweidio'r croen.

Archwiliwch eich esgidiau

Chwiliwch i weld rhag ofn bod rhywbeth miniog fel pin, hoelen neu wydr wedi mynd i wadn allanol eich esgidiau cyn eu gwisgo. Rhedwch eich llaw y tu mewn i bob esgid i sicrhau nad oes unrhyw beth bach fel cerrig mân wedi syrthio iddynt.

Esgidiau ffitiad gwael

Mae esgidiau gwael o ran ffitiad yn achos cyffredin o ran llidio neu niweidio'r traed. Mae'n bosib y cewch gyngor gan y ciropodydd neu'r gweithiwr iechyd proffesiynol a asesodd eich traed ar yr esgidiau sydd gennych eisoes ac ar brynu rhai newydd. Mae'n bosib yr awgryma eich bod yn cael mesur eich traed ar gyfer esgidiau arbennig ar bresgripsiwn.

Mân doriadau a phothelli

Os ydych yn gwirio'ch traed ac yn darganfod unrhyw doriadau ar y croen, mân doriadau neu swigod, gorchuddiwch y rhan yma â rhwymyn diheintiedig. **Peidiwch â** thorri'r swigod. Cysylltwch â'ch adran trin traed neu'ch meddyg teulu yn syth.

Croen caled a chyrn

Peidiwch â cheisio tynnu'r croen caled neu gyrn eich hun. Bydd eich triniwr yn eich trin ac yn eich cyngori pan fo angen.

Meddyginiaethau cyrn dros-y-cownter

Peidiwch â defnyddio meddyginiaethau cyrn dros-y-cownter. Nid ydynt wedi eu hargymell ar gyfer unrhyw un sydd â chlefyd siwgr gan eu bod yn gallu difrodi'r croen a chreu briwiau.

Dylech osgoi tymheredd uchel neu isel

Os yw eich traed yn oer gwisgwch sanau. Peidiwch fyth ag eistedd â'ch traed o flaen y tân i'w twymo. Dylech dynnu poteli dŵr poeth neu badioau cynhesu o'ch gwely cyn dringo i mewn.

Os darganfyddwch unrhyw broblemau gyda'ch traed, cysylltwch â'ch gwasanaeth trin traed neu eich meddyg teulu yn syth.

Cyngor unigol

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Manylion cyswllt:

Gwasanaeth Trin Traed
Canolfan Weinyddol
Canolfan Iechyd Rhisga
Cromwell Road
Rhisga
Casnewydd
NP11 6YF
Ffôn: 01633 615225
Ffacs: 01633 618032
E-bost: risca.podiatry@wales.nhs.uk

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

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