Taflen Wybodaeth Poen Cyffredinol yn yr Abdomen mewn Oedolion - SAU/SDEC

Cyngor i gleifion a theuluoedd/gofalwyr

Adran Llawfeddygaeth Gyffredinol

Mae poen yn yr abdomen yn reswm cyffredin pam mae pobl yn dod i'r Uned Asesu Llawfeddygol (SAU) neu Gofal Brys ar yr Un Diwrnod (SDEC) yn yr ysbyty. Bydd eich meddyg yn chwilio am broblemau iechyd difrifol a allai olygu bod angen i chi aros yn yr ysbyty yn ystod eich ymweliad. Mae astudiaethau'n awgrymu y gallai'r rheswm sylfaenol dros boen yn yr abdomen barhau i fod yn anhysbys mewn hyd at 65% o achosion. Serch hynny, dylech gysylltu â meddyg am ragor o driniaeth os yw'ch symptomau'n gwaethygu.

Cymerwch y feddyginiaeth a ragnodir i chi yn unol â chyfarwyddyd y tîm meddygol wrth gael eich rhyddhau, fel cymryd paracetamol, poenladdwyr eraill neu wrthfiotigau. Yfwch ddigon o hylif, bwytewch ychydig fwyd hawdd ei dreulio yn aml fel bwydydd meddal neu hylifol ac osgowch fwydydd sy'n anodd eu treulio ac a allai fod yn llidus i'r stumog a'r coluddion fel bwydydd â llawer o fraster, caws cryf neu grawn cyflawn nes bod y boen yn gostegu.

Gallwch ddychwelyd o fewn 48 awr gan fod SAU/SDEC yn darparu mynediad am hyd at 48 awr os bydd symptomau'n gwaethygu. Ar ôl hynny, os yw eich poen yn parhau neu'n gwaethygu ar ôl ychydig ddyddiau, dylech gysylltu â'ch meddyg teulu neu fynd i adran achosion brys ysbyty cyfagos.

Symptomau sy'n gysylltiedig â gwaethygu:

- Poen difrifol yn yr abdomen
- Poen sy'n ymledu i'ch cefn/ysgwydd
- Gwres uchel neu teimlo'n oer iawn, chwydu neu waed yn y carthion
- Gwaedu llawer trymach nag arfer o'r wain
- Unrhyw lewygu neu gwympo
- Methu pasio wrin
- Coluddyn heb wagio ers ychydig ddyddiau neu ddim yn pasio gwynt

Cysylltwch â **SAU-01633 493341 neu SDEC-01633 493680** os oes angen rhagor o gymorth arnoch neu os oes gennych unrhyw bryderon.

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