GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Tonsilectomi

Cyngor i Achosion Dydd wrth iddynt Adael yr Ysbyty

Cyngor i Achosion Dydd wrth iddynt Adael yr Ysbyty wedi Tonsilectomi

Gan eich bod wedi cael anesthetig cyffredinol heddiw dylech fwyta bwyd ysgafn ac osgoi diodydd pigog am y diwrnod fel nad ewch yn sâl. Dylech fynd adref yn syth o'r ysbyty ac ymlacio heddiw ac yfory. Byddwch yn derbyn galwad cwrteisi gan yr uned yfory.

Gweithgareddau dyddiol:

Argymhellir eich bod yn cymryd pythefnos oddi ar eich gwaith / yr ysgol a pheidio â gwneud gormod. Peidiwch ag ymarfer yn galed na defnyddio peiriannau trwm yn ystod y cyfnod hwn. Mae modd rhoi nodyn salwch i chi os gofynnwch am un cyn gadael yr ysbyty. Fe'ch cynghorir hefyd i gadw draw o leoedd prysur fel nad ydych yn dal heintiau cymunedol e.e. peswch ac annwyd. Ceisiwch dorri'n ôl ar ysmygu neu roi'r gorau iddi gan y bydd hyn yn cael effaith ar allu'r corff i iacháu ac yn llidio cefn y gwddf. Gall staff roi manylion grŵp cefnogi i chi er mwyn eich helpu i roi'r gorau iddi.

Poen:

Bydd yr anesmwythder yn eich gwddf yn parhau am bythefnos. Mae'n gyffredin cael pigyn yn y glust gan fod cysylltiad yn y cyflenwad o nerfau rhwng y clustiau a'r gwddf. Yn aml, bydd y boen ar ei gwaethaf rhwng 4 - 8 diwrnod wedi'r llawdriniaeth cyn lleddfu. Mae hyn yn rhan o'r broses iacháu. Byddwch yn cael meddyginiaeth sy'n lleddfu'r boen i fynd adref gyda chi a rhaid ei chymryd yn rheolaidd (yn enwedig felly 30 munud cyn prydau). Bydd staff nyrsio'n trafod y feddyginiaeth gyda chi cyn i chi adael yr ysbyty.

Edrychiad y gwddf:

O fewn cyfnod byr wedi'r llawdriniaeth, byddwch yn sylwi ar gramen wen/lwyd yng nghefn eich gwddf. Mae'r rhan fwyaf o gleifion yn datblygu gwynt drwg hefyd. Nid yw hyn yn arwydd o haint ac fel arfer bydd yn mynd mewn pythefnos.

settles after 2 weeks. Should you become unwell and develop a fever, then an infection may be present. You will need to see your GP in case antibiotics are required.
Pe byddech yn mynd i deimlo'n sâl a datblygu twymyn, efallai bod gennych haint. Bydd gofyn i chi fynd i weld eich meddyg teulu rhag ofn bod angen cael gwrthfiotigau.

Deiet:

Wedi'r llawdriniaeth dylech fwyta bwyd arferol (yn enwedig felly fathau o fwyd crensiog/garw) ac yfed digon o hylif. Nid argymhellir alcohol na bwyd sbeislyd. Mae tabledi lladd poen arferol yn eich helpu i barhau i fwyta ond nid ydych yn debygol o fod heb boen tra bo'ch gwddf yn iacháu.

Gwaedu:

Pe byddai'r annhebygol yn digwydd a'ch bod yn gwaedu o'ch gwddf, rhaid i chi fynd i'ch adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf. Bydd angen i chi gael eich asesu gan dîm ar alw y Glust, y Trwyn a'r Gwddf a byddir yn cadw golwg arnoch am gyfnod. Er bod nifer yr achosion hyn o waedu'n mynd ohonynt eu hunain, mae rhai'n ddifrifol ac mae gofyn llawdriniaeth frys ar eu cyfer.
Fel arfer, ni fydd gofyn i chi fynd i'r clinig ar ôl eich llawdriniaeth, oni bai fod eich llawfeddyg wedi dweud fel arall wrthych.

GWYBODAETH AM ADAEL YR ADRAN DAMWEINIAU AC ACHOSION BRYS

Cyn 18:00 Cysylltwch â'r Uned Llawdriniaeth Ddydd ar 01633 234199 / 01633 234196

Ar ôl 18:00/dros nos: Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu'r Uned Asesu Lawdriniaethol C0 ar 01633 493926

<u>Pe ceid argyfwng, ewch i'ch adran Damweiniau ac Achosion Brys agosaf</u>

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