Gwybodaeth am ryddhau cleifion ar ôl atgyweirio Hernia'r Afl (Groin)

Mae'r daflen hon yn cynnwys gwybodaeth ar ôl atgyweirio hernia ingwinol a hernia ffemoraidd.

Ôl-ofal:

- Gallwch dynnu eich gorchuddion ar ôl 48 awr oni bai eich bod wedi cael cyngor gwahanol.
- Ceisiwch gadw'r ardal yn lân ac yn sych dros yr wythnos nesaf tra bod y clwyf yn gwella.
- Gallwch gael cawod ar ôl 48 awr, ond peidiwch â gadael gorchudd gwlyb ar y clwyf.
- Dylech newid eich gorchudd os yw wedi'i socian drwyddo â gwaed.
- Gallwch chi yrru 48 awr ar ôl eich anesthetig – fodd bynnag, ar ôl y llawdriniaeth bydd angen i chi allu stopio mewn argyfwng heb boen o ganlyniad i atgyweirio eich hernia.
    - I'r rhan fwyaf o gleifion bydd hyn ar ôl 1-2 wythnos.
- Dylech chi allu dychwelyd i'r gwaith ar ôl 2-4 wythnos, yn dibynnu ar eich swydd.

Cau Clwyfau:

- **Pwythau hydawdd:** bydd y rhain yn hydoddi dros yr wythnosau i fisoedd nesaf.
- **Pwythau anhydawdd:** mae angen tynnu'r rhain yn eich meddygfa o fewn 7-10 diwrnod (oni bai eich bod yn cael cyngor gwahanol).
- **Glud:** Fel arfer, mae hyn yn diflannu mewn 5-10 diwrnod – efallai y bydd yn pilio a disgyn i ffwrdd, mae hyn yn normal.

Pethau i'w hosgoi:

- Codi pethau trwm neu weithgaredd egnïol am 6-8 wythnos.
- Tynnu unrhyw orchudd yn ystod y 48 awr gyntaf.
- Cael bath/nofio/trochi mewn dŵr am bythefnos tra bod y clwyf yn gwella
- Defnyddio pethau ymolchi persawrus/powdr talc/bath swigod/hufenau/geliau/eli ar y clwyf am bythefnos – dabiwch yr ardal yn lân â dŵr plaen yn hytrach na'i rhwbio.
- Gor-yfed alcohol am o leiaf 2 wythnos.

Cysylltwch â'r Hwb Llawfeddygol, eich Meddyg Teulu neu 111 os:

- Byddwch yn cael anhawster pasio wrin neu agor eich coluddion
- Bydd gennych dwymyn/teimlo'n oer.
- Bydd gwaedu, chwyddo, cochni neu redlif o'ch clwyfau.
- I gleifion gwrywaidd: mae rhywfaint o gleisiau yn y sgrotwm yn normal, ond os ydych chi'n profi poen ffoniwch eich meddyg teulu.

Cysylltwch â 111 neu ewch i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys os:

- Bydd gennych chi lawer iawn o waedu o'r ardal.

Ymarferion:

Cynyddwch eich symudiadau dros yr ychydig ddyddiau cyntaf ac anadlwch yn ddwfn yn rheolaidd wrth besychu, gan gynnal eich clwyf gyda gobennydd.

Gwybodaeth ychwanegol:

https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/femoral-hernia-repair/recovery/

https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/inguinal-hernia-repair/

Rhifau cyswllt allweddol

Os oes gennych unrhyw bryderon gallwch gysylltu â:

Hwb Llawfeddygol (7am-7pm Dydd Llun-Dydd Gwener) **02921 826510** neu **02921 826348**

Gofal Brys Llawfeddygol yr Un Diwrnod (sSDEC) yn YAC: drwy'r switsfwrdd – **02920 747747**

Eich Meddyg Teulu

111 ar gyfer gwasanaethau meddyg teulu y tu allan i oriau neu'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys