



colesystectomi laparosgopig

Ôl-ofal:

- Gall y nwy a ddefnyddir i chwyddo'ch abdomen i gyflawni'r llawdriniaeth twll clo achosi poen (weithiau i lafnau eich ysgwydd) a dylai ddiflannu o fewn 48-72 awr gyda symudiad.
- Gallwch fwyta ac yfed fel arfer (er bod deiet braster isel yn cael ei annog fel rhan o ddeiet iach).
- Gall arferion eich coluddyn newid ar ôl tynnu coden y bustl. Efallai y bydd angen i chi fynd i'r toiled yn amlach a/neu mae'n bosibl y byddwch chi'n cael ysgarthion mwy meddal a llac. Bydd hyn fel arfer yn setlo o fewn ychydig fisoedd wrth i'ch corff addasu.
- Caniateir i chi yrru am 48 awr ar ôl anesthetig cyffredinol, ond bydd angen i chi allu stopio mewn argyfwng heb boen.
 - I'r rhan fwyaf o gleifion, mae hyn ar ôl 1-2 wythnos.

Gofal clwyfau:

- Gallwch dynnu eich gorchuddion ar ôl 48 awr (oni bai eich bod wedi cael cyngor gwahanol). Ar ôl hyn gallwch gael cawod – peidiwch ag ymdrochi mewn dŵr (e.e. bath/nofio/jacuzzi) am bythefnos.
- Dylech newid eich gorchudd os yw wedi'i socian drwyddo â gwaed neu os yw'n mynd yn wlyb.
- Pwythau hydawdd:** Nid oes angen tynnu'r rhain allan, byddant yn toddi dros yr wythnosau - misoedd nesaf.
- Pwythau anhydawdd:** Mae angen i nys eich Practis Meddyg Teulu dynnu'r rhain o fewn 7-10 diwrnod (oni bai eich bod wedi cael cyngor gwahanol).
- Glud:** Bydd hyn yn dechrau dod i ffwrdd mewn 5-10 diwrnod. Efallai y bydd yn pilio a disgyn i ffwrdd – mae hyn yn normal.

Pethau i'w hosgoi:

- Codi pethau trwm am 4 wythnos – dylech chi allu dychwelyd i waith/gweithgarwch arferol pan fyddwch chi'n teimlo'n abl (fel arfer ar ôl 1-2 wythnos), yn dibynnu ar eich swydd.

Cysylltwch â'ch Meddyg Teulu, yr Hwb Llawfeddygol neu 111 os oes gennych unrhyw un o'r canlynol:

- Poen newydd neu gynyddol (heb ei leddfu gan boenladdwyr).
- Llawer o redlif wedi'i staenio â gwaed o glwyfau.
- Bod y clwyfau a'r ardaloedd cyfagos yn mynd yn fwy chwyddedig, coch neu dyner.
- Rhedlif (crawn) yn dod o'r clwyf.

Ffoniwch 111 neu ewch i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys os ydych chi'n profi:

- Chwydu neu chwydd yn yr abdomen.
- Twymyn a theimlo'n oer.

Gwybodaeth ychwanegol:

- <https://www.nhs.uk/tests-and-treatments/gallbladder-removal/>

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 Ddamweiniau ac Achosion Brys

