Gwybodaeth am ryddhau

cleifion ar ôl Llawdriniaeth ar y Trwyn/Sinysau

Ôl-ofal:

- Efallai bod gennych ddeunydd yn eich trwyn i atal gwaedu. Bydd yn toddi o fewn 5-7 diwrnod.
- Efallai y bydd gofyn i chi roi rhywfaint o eli trwynol fel y rhagnodir i atal haint. Defnyddiwch gefn eich migwrn i wneud hyn.
- Efallai y bydd rhywfaint o staen gwaed pinc yn diferu i lawr eich trwyn neu'ch llwnc. Peidiwch â phoeni, mae ychydig bach yn normal.
- Sicrhewch fod eich pen wedi'i godi wrth gysgu neu orffwys.
- Efallai y bydd angen hyd at bythefnos i ffwrdd o'r gwaith, yn enwedig os yw eich swydd yn cynnwys codi pwysau trwm/straen.

Pethau i'w hosgoi:

- Diodydd neu brydau poeth am 24-48 awr – gallwch gael eitemau cynnes ac oer.
- Cawodydd neu faddonau am 24-48 awr – PEIDIWCH â chyfeirio dŵr poeth yn syth at eich wyneb.
- Chwythu'ch trwyn am bythefnos.
- Teithio mewn awyren am bythefnos.
- Nofio am o leiaf 3 wythnos ers i'ch trwyn waedu ddiwethaf.
- Ymarfer corff a chodi pwysau trwm am bythefnos.
- Chwaraeon cyswllt am fis.
- Tynnu dillad tynn dros eich pen am bythefnos.

Os yw eich trwyn yn dechrau gwaedu:

Dylech blygu ymlaen, dal y rhan feddal o'ch trwyn yn dynn, rhoi iâ ar gefn eich gwddf a rhan galed eich trwyn (pont).

Os yw'r gwaedu'n para mwy na 15 munud, ewch i'ch Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys agosaf.

Dyfrhau trwynol:

- Dywedir wrthych faint o ddiwrnodau ar ôl eich llawdriniaeth y dylech ddechrau gwneud hyn.
- **Rysáit:** ychwanegu ½ llwy de o halen bwrdd a ½ llwy de o ficarbonad soda (soda pobi) at fwg o ddŵr berwedig wedi'i oeri NEU gymysgedd wedi'i baratoi ymlaen llaw y gellir ei brynu o fferyllfa.
- **Dull:**
  - Prynu potel rinsio sinws (e.e. Neilmed neu debyg).
    - Mae'r rhain ar gael mewn fferyllfeydd neu ar-lein.
  - Gwneud y gymysgedd yn ffres ar gyfer pob defnydd os ydych yn ei wneud eich hun.
  - Gwyliwch y fideo canlynol am y dechneg gywir ar gyfer rinsio trwynol: NeilMed Sinus Rinse
  - Gwneud hyn ddwywaith y dydd am bythefnos.
  - Efallai y gofynnir i chi ychwanegu toddiant steroid ato.
    - Budesonide – fel y cyfarwyddir gan eich llawfeddyg.
    - Flixonase – un *nasule* ar bob ochr.

Chwistrellau trwynol (halwynog/steroid):

Techneg:

- Chwythu/golchi eich trwyn.
- Plygu eich pen ymlaen a gosod y chwistrell yn eich ffroen.
- Anelu'r chwistrell I FFWRDD o ganol y trwyn tuag at wal allanol y ffroen.
- Os ydych chi'n ei ddefnyddio yn y ddwy ffroen, ailadroddwch ar yr ochr arall.

Am ragor o wybodaeth gam wrth gam:

Fideo: https://www.youtube.com/watch?v=_ytYj1TLojM

Diagramau: https://www.entuk.org/patients/conditions/79/how_to_use_nasal_sprays

Ar ôl chwistrellu:

- Osgoi sniffian.
- Efallai y byddwch chi'n gweld bod diod â blas yn ddefnyddiol ar gyfer cael gwared ar unrhyw flas annymunol.

Noder: gall gymryd ychydig ddyddiau i deimlo budd eich chwistrell steroid.

Diferion trwynol steroid:

Techneg:

- Chwythu/golchi eich trwyn.
- Gorwedd yn wastad ar arwyneb a phlygu eich pen yn ôl.
- Rhoi'r diferion yn eich trwyn a symud eich pen o ochr i ochr.
- Aros yn y safle hwn am ychydig funudau i ganiatáu i'r diferion gael eu cyfeirio i'r lle cywir.

Am ragor o wybodaeth gam wrth gam:

https://www.entuk.org/patients/conditions/77/how_to_use_nasal_drops

Noder: dylech ddefnyddio diferion trwynol steroid am gyfnod cyfyngedig yn unig fel y'u rhagnodir gan fod y diferion hyn yn fwy crynodedig na'r chwistrellau trwynol steroid.

Os oes gennych waedlif trwyn sy'n para mwy na 15 munud, ewch i'ch Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys agosaf.

Rhifau cyswllt

Os oes gennych unrhyw bryderon gallwch gysylltu â:

Ystafell 9 Cleifion Allanol ENT (Llun-Gwener 9am-5pm) – **02921 843174**
Hwb Llawfeddygol (Llun-Gwener 7am-7pm) – **02921 826510** neu**02921 826348**