Gwybodaeth wrth ryddhau cleifion ar ôl llawdriniaeth y glust

Mae'r cyfarwyddiadau hyn yn berthnasol i'r rhan fwyaf o lawdriniaethau cyffredin y glust (megis atgyweirio tympan y glust neu lawdriniaeth mastoid). Efallai y bydd eich llawfeddyg yn rhoi cyngor ychwanegol penodol i chi – dilynwch y cyngor hwnnw os yw'n wahanol i'r hyn a geir ar y daflen hon.

Beth i'w ddisgwyl:

- Efallai y bydd eich gallu i glywed wedi lleihau neu wedi'i flocio am fod deunydd pacio y tu mewn i'r glust. Mae hyn yn normal a dylai wella ar ôl i'r deunydd pacio gael ei dynnu.
- Efallai y byddwch yn sylwi ar sŵn popio, clecian neu ganu yn eich clust – mae hyn yn gyffredin a bydd yn sefydlogi fel arfer.
- Gall bendro ysgafn neu golli cydbwysedd ddigwydd am ychydig ddyddiau ar ôl llawdriniaeth a dylai wella'n raddol.
- Mae rhywfaint o redlif neu staenio ar y gorchudd yn normal, yn enwedig os oes deunydd pacio yno.

Ôl-ofal:

- Os oes gennych rwymyn o amgylch eich pen, gadewch hwn yno am 24-48 awr neu yn ôl y cyngor a roddir i chi.
- Efallai y bydd gennych ddarn o wlân cotwm wrth agoriad tiwb eich clust; tynnwch hwn pan fyddwch yn tynnu'r rhwymyn pen.
- Efallai y bydd gennych ddeunydd pacio y tu mewn i'ch clust (gorchudd BIPP/ewyn jel):
  - Gall achosi rhywfaint o redlif.
  - Peidiwch â'i dynnu eich hun.
  - Os bydd yn dechrau llacio, gallwch docio’r rhan allanol yn ofalus.
  - Bydd ewyn jel yn hydoddi'n araf ac yn achosi rhedlif tebyg i jeli.
  - Bydd angen i orchuddion BIPP gael eu tynnu yn y clinig Clust, Trwyn a Gwddf (ENT) dan arweiniad nyrs.
- Cadwch eich clust yn hollol sych hyd nes y byddwch yn cael eich adolygiad yn y clinig:
  - Wrth gael cawod, defnyddiwch wlân cotwm wedi'i orchuddio â jeli petrolewm i amddiffyn y glust.
  - Peidiwch â nofio.
- Efallai y byddai cysgu â’ch pen wedi’i godi ychydig yn fanteisiol i chi.
- Os byddwch chi wedi cael diferion clust neu wrthfiotigau, defnyddiwch nhw fel y cawsant eu rhagnodi.

Meddyginiaeth lleddfu poen:

- Mae poen ysgafn i gymedrol yn gyffredin.
- Gallwch gymryd meddyginiaeth lleddfu poen syml fel parasetamol (ac ibuprofen os yw'n addas i chi). Efallai y rhoddir meddyginiaeth lleddfu poen cryfach i chi pan fyddwch yn cael eich rhyddhau, a gallwch gymryd y feddyginiaeth hon yn lle.
- Cysylltwch â ni os bydd y boen yn gwaethygu neu’n mynd yn ddifrifol.

Cyfyngu ar weithgarwch (am o leiaf 3 wythnos):

- Osgowch chwythu eich trwyn yn galed (chwythwch un ffroen ar y tro yn ysgafn os oes rhaid).
- Os byddwch am disian, cadwch eich ceg ar agor wrth wneud hynny.
- Osgowch wlychu eich clust.
- Osgowch godi pethau trwm, straenio neu wneud gweithgarwch egnïol.
- Osgowch hedfan (am 6 wythnos fel arfer) oni bai bod eich llawfeddyg yn eich cynghori fel arall.
- Osgowch ysmygu gan y gall oedi'r broses wella.

Cyfarwyddiadau dilynol:

- Byddwch yn cael apwyntiad dilynol fel arfer mewn clinig Clust, Trwyn a Gwddf (ENT) dan arweiniad nyrs.
- Bydd y deunydd pacio yn eich clust yn cael ei dynnu yn yr apwyntiad hwn fel arfer.

Pryd i gysylltu â'r adran ENT (Ystafell 9 Cleifion Allanol ENT neu'r Hwb Llawfeddygol):

Ceisiwch gyngor os byddwch yn profi:

- Poen cynyddol.
- Twymyn.
- Pendro parhaus neu bendro sy'n gwaethygu.
- Rhedlif o'r glust, yn enwedig os yw'n ddrewllyd.
- Cochni neu chwydd cynyddol o amgylch y glust.
- Cyfog neu chwydu
- Unrhyw bryderon ynghylch eich gwellhad.

Ewch i'r Adran Ddamweiniau ac Achosion Brys ar frys os ydych yn profi:

- Gwaedu trwm neu waedu parhaus o'ch clust.
- Gwendid newydd yn yr wyneb neu'r wyneb yn gostwng ar yr ochr y cyflawnwyd y llawdriniaeth.
- Cur pen difrifol.
- Pendro difrifol neu bendro sy'n gwaethygu.

Rhifau cyswllt

Os oes gennych unrhyw bryderon gallwch gysylltu ag:

Ystafell 9 Cleifion Allanol ENT (Llun-Gwener 9am-5pm) **02921 843174 (Pwyswch 1)**

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