Gwybodaeth am ryddhau cleifion ar ôl triniaeth pilonidal

Hwb Llawfeddygol Ysbyty Llandochau Surgical Hub @Llandough

GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro Cardiff and Vale University Health Board

Ôl-ofal:

- Cau Clwyfau:
  - **Pwythau hydawdd:** nid oes angen i chi wneud unrhyw beth, bydd y rhain yn hydoddi dros amser (wythnosau i fisoedd).
  - **Pwythau anhydawdd:** Os oes gennych bwythau y mae angen eu tynnu, bydd angen i chi drefnu i'ch meddygfa deulu eu **tynnu o fewn 10 diwrnod**, oni bai eich bod yn cael cyngor gwahanol.
  - **Wedi'i bacio â rhwyllen:** Mae hyn yn golygu y bydd angen i nyrs practis eich meddygfa neu'r nyrs ardal ail-bacio'ch clwyf – bydd eich nyrs yn eich cynghori ar hyn.
- Ceisiwch gadw'r ardal yn lân ac yn sych am yr wythnos nesaf tra bod yr ardal yn gwella.

Pethau i'w hosgoi:

- Powdr talcwm, hylif bath swigod, cynhyrchion persawrus neu hufenau/geliau/eli ar, neu o amgylch y clwyf am 2 wythnos.
- Socian mewn dŵr (nofio/ymdrochi/jacuzzi) nes bod y clwyf wedi gwella – gallwch gael cawod.
- Paratoadau sy'n cynnwys asid salicylig fel Aspirin (oni bai bod eich meddyg wedi cynghori fel arall), gan y gallai gynyddu eich risg o waedu.
- Gor-yfed alcohol am o leiaf 2 wythnos.
- Smygu/fepio am o leiaf pythefnos.

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

- Rydych chi'n cael anhawster pasio wrin.
- Rydych chi'n cael anhawster agor eich coluddion.
- Mae gennych chwydd, cochni o amgylch y clwyf neu redlif o'ch clwyf.
- Twymyn/teimlo'n oer.

Gwybodaeth ychwanegol:

https://www.nhs.uk/conditions/pilonidal-sinus/

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

Fersiwn 1.1 Ebrill 2026