



DP01 Lleihau eich risg o ddatblygu clot gwaed

Stopio clotiau gwaed

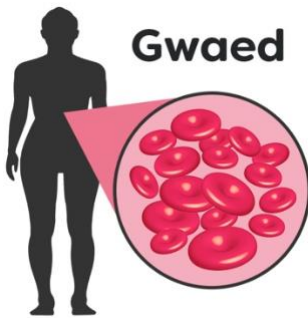


Accessible
Information
Standard



Photosymbols sydd wedi darparu'r rhan fwyaf o'r lluniau
Gwnaeth Making it Clear helpu i wneud y fersiwn Saesneg o'r ffurflen hon
www.makingitclearuk.com

EIDO
HEALTHCARE



Gwaed

Am glotiau gwaed

Clot gwaed yw pan fydd eich gwaed chi yn sticio at ei gilydd.



Mae hyn yn digwydd pan fyddwch chi'n torri eich hun fel eich bod chi'n stopio gwaedu.

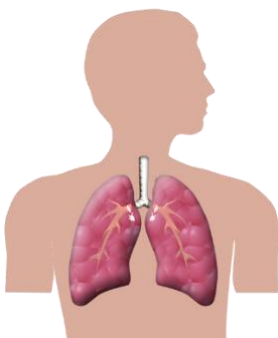


Ond weithiau gallwch chi gael clot gwaed y tu mewn i'ch corff. Mae hyn yn gallu achosi problemau.



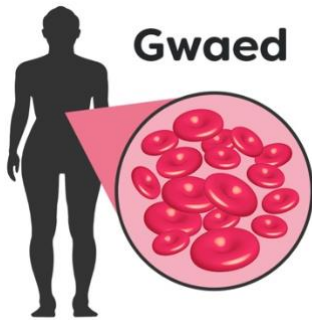
Rydych chi'n gallu cael clot gwaed yn eich coes. Mae'n gallu gwneud eich coes:

- Yn boenus
- Yn chwyddedig
- Yn goch.



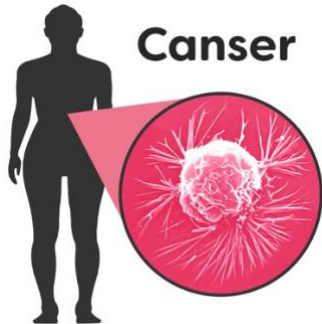
Weithiau mae'r clot gwaed yn gallu symud o'ch coes i'ch ysgyfaint.

Mae hyn yn gallu bod yn ddifrifol iawn.



Cael clot gwaed

Mae mwy o siawns o gael clot gwaed:



- Os oes gennych chi ganser.



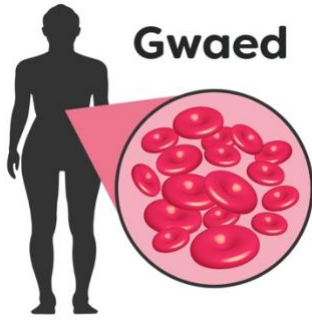
- Os ydych chi dros 60 oed.



- Os ydych chi ymhell dros bwysau.



- Os nad ydych chi'n yfed digon o ddŵr.



Cael clot gwaed

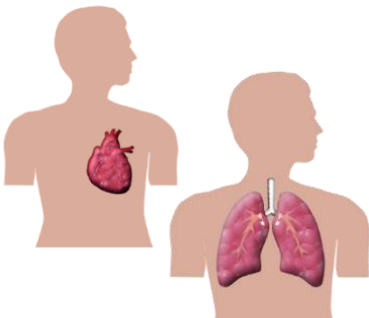
Mae mwy o siawns o gael clot gwaed:



- Os ydych chi'n ysmegu.



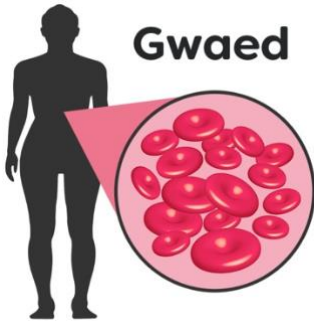
- Os oes gennych chi salwch sy'n gwneud i'ch gwaed geulo gormod.



- Os oes gennych chi broblemau gyda'r galon neu'r ysgyfaint.



- Os oes rhywun yn eich teulu wedi cael clot gwaed.



Gwaed

Cael clot gwaed

Mae mwy o siawns o gael clot gwaed:



- Os ydych chi'n cael triniaeth sy'n cael ei galw'n **therapi adfer hormonau**.



- Os ydych chi ar y bilsen.



- Os oes gennych chi wythiennau lympiog yn eich coesau.



- Os ydych chi'n disgwyl babi neu os ydych chi wedi cael babi yn y **6 wythnos diwethaf**.



Cael clot gwaed

Hyd yn oed os nad oes gennych chi siawns uchel o gael clot gwaed mae'n dal i fod risg:



- Os ydych chi'n symud o gwmpas llai nag arfer am fwy na **3 diwrnod**.



- Os ydych chi'n teithio mwy na **4 awr**.



- Os ydych chi'n cael llawdriniaeth ar eich bol neu yn agos ato.



- Os ydych chi'n cael llawdriniaeth sy'n cymryd amser hir.



Stopio clotiau gwaed yn yr ysbyty

Os ydych chi yn yr ysbyty bydd y doctoriaid a'r nyrsys yn gofyn i chi wneud pethau i helpu stopio clotiau gwaed fel:



- Gwisgo sanau arbennig.
- Defnyddio peiriant i wasgu eich coes i wneud i'r gwaed lifo'n well.



- Cymryd meddyginiaeth neu gael pigiadau.



- Cerdded o gwmpas gymaint ag y gallwch chi.



- Symud eich traed a'ch coesau os oes rhaid i chi aros mewn cadair neu mewn gwely.



Stopio clotiau gwaed

Pethau eraill y gallwch chi eu gwneud i helpu i stopio clotiau gwaed:



- **Peidiwch â** chroesi eich coesau.



- Yfwch lot o ddŵr.



- Ceisiwch gadw pwysau iach.



- Stopiwch ysmegu.

Dylech chi gadw i wneud y pethau hyn pan fyddwch chi'n cyrraedd adref ar ôl aros yn yr ysbyty.



Os ydych chi'n credu bod gennych chi glot gwaed

Ffoniwch y doctor yn syth os yw eich coes chi:

- Yn boenus, yn goch neu wedi chwyddo.



Ffoniwch ambiwlans os ydych chi:

- Yn cael trafferth anadlu
- Yn cael poen yn eich brest neu yn eich cefn
- Yn peswch gwaed.



Mwy o wybodaeth

Dim ond y prif bwyntiau sydd yn y daflen hon.



Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau siaradwch â'ch doctor neu ffoniwch