

SYNDROM LLYGAD SYCH

Byddwch yn datblygu syndrom llygad sych pan nad yw eich llygaid yn creu digon o ddagrau, neu os yw'r dagrau'n anweddu'n rhy gyflym. Bydd hyn yn gwneud i'ch llygaid sychu allan a gallant fynd yn goch, llidus a chwyddo. Gall unrhyw un gael syndrom llygad sych, er ei fod yn fwy cyffredin wrth i chi fynd yn hŷn.

Bydd syndrom llygad sych fel arfer yn effeithio ar y ddwy lygad. Mae'r symptomau'n cynnwys:

- eich llygaid yn teimlo'n sych, fel pe bai llwch ynddynt ac yn ddolurus, sy'n gwaethygu drwy gydol y dydd
- llygaid yn goch ac yn llosgi
- amrannau wedi glynu at ei gilydd pan fyddwch yn deffro
- golwg niwlog, sydd fel arfer yn gwella pan fyddwch yn blincio

Weithiau hefyd gall eich llygaid ddyfrio, oherwydd bod eich llygaid yn cynhyrchu mwy o ddagrau i liniaru'r anesmwythder.

Symptomau ysgafn gaiff y rhan fwyaf o bobl, ond mewn achosion difrifol mae syndrom llygad sych yn boenus a gall achosi problemau eraill.

Sut allaf i drin llygaid sych

Cadwch eich llygaid yn lân a helpwch y chwarennau o'u hamgylch i gynhyrchu dagrau olewog. Ceisiwch ddilyn y 3 cam isod ddwywaith y dydd i ddechrau, yna unwaith y dydd pan fydd eich llygaid yn dechrau teimlo'n well.

Cam 1. Gwasgu cynnes:

- berwch ddŵr a'i adael i oeri nes ei fod yn gynnes
- gwlychwch glwtyn glân neu bad gwlan cotwm yn y dŵr cynnes
- caewch eich llygaid a rhowch y clwtyn neu'r pad arnynt am 5-10 munud
- ail-gynheswch y clwtyn neu'r pad drwy ei socian yn y dŵr cynnes; peidiwch â gadael iddo oeri

Cam 2. Tylino'r amrannau:

- caewch eich llygaid a thylinwch eich amrannau'n ysgafn gan ddefnyddio eich bys bach i greu cylchoedd dros bob amrant
- cymerwch fyd gwlan cotwm a, gyda'ch llygaid ar gau, rholiwch ef yn ysgafn i lawr ar yr amrant uchaf tuag at flew ac ymylon eich amrannau - mae hyn yn helpu i wasgu olew allan o'ch chwarennau, er na fyddwch yn gweld unrhyw beth yn dod allan
- ail-wnewch y broses hon ar draws lled eich amrannau uchaf ac isaf
- efallai y bydd y broses hon yn lliduo ychydig ar eich llygaid i ddechrau, teimlad fel bod sebon ynddynt, ond mae hyn yn arferol a dylai wella gydag amser

Cam 3. Hylendid ymyl yr amrannau:

Prynwch doddiant glanhau amrannau, neu gwnewch un eich hun drwy lenwi powlen gyda dŵr berw, gadael iddo oeri nes ei fod yn gynnes ac yna ychwanegu ambell ddiferyn o siampw̄ babanod neu lond llwy de o ficarbonad soda ato.

- Rhowch wllân cotwm glân yn y toddiant glanhau a defnyddiwch ef i symud unrhyw ddarnau cristiog sydd o amgylch yr amrannau. Talwch sylw arbennig i flew'r amrannau
- Ailadroddwch y broses hon os bydd angen gan ddefnyddio darn glân o wllân cotwm
- Rhowch fyd gwllân cotwm glân yn eich toddiant glanhau a thaenwch ef yn ysgafn ar draws gwaelod a hyd eich amrannau er mwyn glanhau'r ymylon

Irwch eich llygaid gan ddefnyddio diferion llygad neu eli llygad. Gelwir y rhain yn aml yn ddagrau artiffisial. Mae rhai'n cynnwys cadwolion er mwyn atal bacteria rhag tyfu tu mewn i'r botel. Os bydd angen i chi defnyddio'r diferion yn amlach na 6 gwaith y dydd, efallai y byddai'n well i chi ddefnyddio diferion llygad heb gadwolion. Bydd eich fferyllydd neu'ch optometrydd yn eich helpu i ddewis cynnyrch sy'n addas i chi.

- Defnyddiwch eich diferion llygad 3 i 4 gwaith y dydd. Os ydych chi wedi cael diferion llygad hypromellose efallai y bydd angen i chi eu defnyddio'n fwy aml ar y dechrau, er enghraifft bob awr. Wrth i'ch llygaid ddechrau teimlo'n well ni fydd angen i chi eu defnyddio mor aml.
- Mae'n well defnyddio eliau llygad megis paraffin hylif/eli llygad paraffin gwyn meddal yn y nos. Gall eli gymylu eich golwg. Peidiwch â defnyddio diferion llygad ar gyfer glawcoma neu gyflyrau eraill ar yr un pryd â'ch bod yn defnyddio eich eli llygad oherwydd efallai na fydd y diferion yn gweithio mor dda ag arfer. Defnyddiwch eich diferion llygad yn gyntaf, yna arhoswch am 5 munud cyn defnyddio'r eli llygad.

Sut i ddefnyddio fy niferion neu eli llygad?



Yn gyntaf, golchwch eich dwylo.

Yn araf tynnwch eich amrant isaf i lawr ac edrychwch i fyny.



Daliwch y diferwr uwchben eich llygad a gwasgwch 1 diferyn i'r gofod rhwng pelen eich llygad a'r amrant isaf. Os ydych chi'n defnyddio'r eli, daliwch y tiwb wyneb i waered yn agos i'ch llygad a gwasgwch linell o eli tu fewn i'ch amrant isaf.



Gadewch i'ch amrant fynd, gwyrwch eich pen i lawr, a chadwch eich llygad ar gau am 2 i 3 munud.

Beth arall all helpu?

- Amddiffynnwch eich llygaid rhag y gwynt, aer poeth, mwg a llwch. Bydd rhai pobl yn defnyddio sbectol sy'n lapio o amgylch y pen i wneud hyn
- Defnyddiwch beiriant lleithio i leithio'r aer. Gallai hyn fod yn arbennig o ddefnyddiol os ydych yn treulio llawer o amser mewn mannau sydd wedi'u haerdymheru
- Rhowch y gorau i ysmegu ac osgowch ardaloedd lle mae pobl yn ysmegu
- Osgowch wisgo colur llygad, yn arbennig pensel llinellu. Os ydych am ddefnyddio colur llygad, dewiswch un sy'n golchi i ffwrdd yn hawdd a phrynwch golur llygad newydd bob 3 i 4 mis
- Ceisiwch wisgo eich lensys cyffwrdd am gyfnodau byrrach, yn arbennig os ydynt yn gwneud eich llygaid yn llidus
- Osgowch straenio eich llygaid pan fyddwch yn defnyddio cyfrifiadur neu liniadur drwy: osod y monitor ar lefel y llygad neu'n is, peidio â syllu ar y sgrin, a chymryd seibiant oddi wrth sgrin eich cyfrifiadur bob awr
- Gofynnwch i'ch fferylllydd wirio unrhyw feddyginiaethau rydych yn eu cymryd, oherwydd gallai rhai meddyginiaethau waethygu eich syndrom llygad sych

Cynhwyswch fwydydd sydd â brasterau omega 3 ac omega 7 yn eich diet; efallai y bydd y rhain yn helpu i atal neu leihau syndrom llygad sych. Mae enghreifftiau yn cynnwys: pysgod olewog, cnau a hadau, olew llysiau, soia a chynhyrchion soia. Bydd angen i rai pobl fod yn ofalus ynglŷn â faint o bysgod olewog y maent yn ei fwyta, felly gwiriwch gyda'ch meddyg neu fferylllydd yn gyntaf.

A oes angen i mi weld optometrydd?

Efallai y byddwch yn gallu cael Archwiliad lechyd llygaid am ddim gan optometrydd. Mae gan Archwiliadau Lechyd Llygaid Cymru restr o optometryddion, neu gallwch ofyn i'ch fferylllydd am ragor o wybodaeth.

Ewch i weld optometrydd:

- os ydych wedi defnyddio'r triniaethau a awgrymir am 4 i 6 wythnos, ond mae eich llygaid yn dal i deimlo'n anghyfforddus
- os yw eich syndrom llygad sych yn newydd ac yn ysgafn, ond nid yw'n diflannu. Bydd yr optometrydd yn eich archwilio i weld a yw eich symptomau'n cael eu hachosi gan broblem wahanol
- os ydych wedi niweidio eich llygad, neu fod gennych gyflwr meddygol sy'n gysylltiedig â llygaid sych, megis glawcoma neu syndrom Sjögren
- os yw eich golwg wedi gwaethygu
- os yw eich llygaid yn boenus neu'n goch iawn
- os yw eich llygaid yn sensitif iawn i olau

A oes angen i mi weld meddyg?

Mwy na thebyg nac oes, ond bydd angen i bobl sydd â llygaid sych difrifol gael eu gweld ar gyfer asesiad pellach a'u rheoli drwy'r Gwasanaethau Llygad Ysbyty. Gall eich optometrydd eich atgyfeirio os bydd angen gwneud hyn.

Where can I find further information?

Archwiliadau lechyd llygaid Cymru: www.eyecare.wales.nhs.uk/eye-health-examination-wales

Galw lechyd Cymru: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Galw lechyd Cymru, Ffôn: 0845 4647 (ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos)

Bydd galwadau o linellau tir a ffonau symudol costio 2c y funud, yn ychwanegol at dâl mynediad darparwr eich ffôn