NICE National Institute for Health and Care Excellence

Tab Gwybodaeth i Gleifion ar gyfer Thrombo-emboledd gwythiennol

Atal clotiau gwaed pan fydd pobl yn yr ysbyty

Gall clot gwaed, a elwir hefyd yn thrombo-emboledd gwythiennol, fod yn gyflwr difrifol. Os bydd yn ffurfio tu mewn i wythïen (yn aml yn y goes) fe'i elwir yn thrombosis gwythïen-ddofn, neu DVT. Os bydd darn o'r clot gwaed yn teithio i'r ysgyfaint gall achosi rhwystr a elwir yn emboledd ysgyfeiniol, neu PE. Gyda'i gilydd mae'r 2 gyflwr hyn yn achosi miloedd o farwolaethau bob blwyddyn. Mae gan bobl yn yr ysbyty fwy o siawns o gael clotiau gwaed oherwydd pan fydd rhywun yn sâl neu ddim yn symud o gwmpas efallai nad yw eu gwaed yn llifo'n dda. Gellir atal clotiau gwaed yn yr ysbyty ar yr amod y caiff rhai camau syml eu dilyn bob amser.

Hoffem sicrhau y bydd y canllaw hwn yn diogelu pobl yn yr ysbyty rhag clotiau gwaed drwy sicrhau'r canlynol:

- mae risg pawb o gael clotiau gwaed yn cael ei archwilio pan fyddant yn mynd i'r ysbyty (gan gynnwys unedau iechyd meddwl), waeth beth yw'r driniaeth y maent yn ei chael
- defnyddir archwiliad risg bob person i benderfynu a oes angen triniaeth arnynt i atal clotiau, er enghraifft meddyginiaethau teneuo'r gwaed, sanau cywasgu neu bympiau traed
- os bydd angen meddyginiaethau teneuo'r gwaed ar bobl i rwystro clotiau, mae eu risg o waedu yn cael ei archwilio gyntaf
- mae staff yn esbonio pa mor bwysig ydyw i bobl gadw at eu triniaethau ar ôl gadael yr ysbyty oherwydd gall clot gwaed ddatblygu wythnosau'n hwyrach.

© NICE 2018 All rights reserved. Subject to Notice of rights.

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Dylent wneud yn siŵr eich bod yn deall sut i wneud y canlynol:

- helpu i ddiogelu eich hun rhag clotiau gwaed tra byddwch yn yr ysbyty – er enghraifft drwy aros yn egnïol a cherdded o gwmpas os gallwch chi, neu ymestyn y cyhyrau yn eich coesau os ydych yn gaeth i'r gwely
- cadw golwg am arwyddion posibl o glot gwaed ar ôl i chi adael yr ysbyty – er enghraifft, gall clot gwaed yn yr ysgyfaint achosi anhawster anadlu neu boen yn y frest
- parhau gydag unrhyw driniaethau a roddwyd i chi, fel sut i wisgo'r sanau cywasgu yn iawn, cymryd eich meddyginiaethau neu ble i fynd i gael eich pigiadau.

Gofynnwch i'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol am ragor o gyngor ynglŷn â sut i leihau eich risg o gael clotiau gwaed yn ystod eich cyfnod yn yr ysbyty ac ar ôl hynny.

Darllenwch ragor am wneud penderfyniadau am eich gofal.

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Mae gan NHS Choices ragor o wybodaeth am glotiau gwaed.

Dewch o hyd i'ch grŵp Gwarchod Iechyd lleol agosaf.

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chefnogaeth i chi.

- Sefydliad Prydeinig y Galon, 0300 330 3322
- Sefydliad Cylchrediad, 020 7250 7151
- Cymdeithas Strôc, 0303 3033 100
- Thrombosis UK

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

© NICE 2018 All rights reserved. Subject to Notice of rights.

Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl y mae clotiau gwaed wedi effeithio arnynt a staff sy'n eu trin a'u cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN: 978-1-4731-2872-9

© NICE 2018 All rights reserved. Subject to Notice of rights.