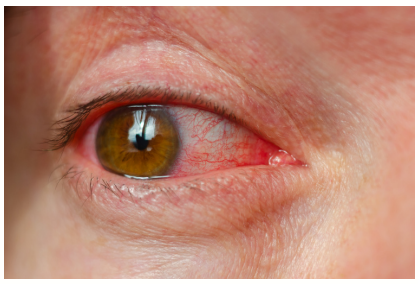
Llid Pilen y Llygad (bacteriol)

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin

Dylech ddefnyddio'r daflen hon dim ond os yw'ch fferyllydd wedi eich cynghori ynglŷn â'ch cyflwr chi neu gyflwr eich plentyn.



Mae llid pilen y llygad (llygad goch neu lygad binc) yn gyflwr cyffredin lle mae rhan o'r llygad yn llidiog. Caiff ei achosi gan alergeddau a bacteria (llid pilen y llygad bacteriol).

Gall conjunctivitis bacteriol achosi i'ch llygaid

- droi'n goch neu'n binc
- losgi
- deimlo'n llawn grud
- gynhyrchu hylif gludiog
- ddiferu

Nid yw llid pilen y llygad bacteriol fel arfer yn effeithio ar y golwg. Gall diferion gymylu'r golwg ond dylai hyn glirio wrth gau ac agor y llygaid. Mae'r haint fel arfer yn dechrau mewn un llygad a gall ledaenu i'r llall. Ni fydd llid pilen y llygad bacteriol fel arfer yn cosi , a gall hynny felly awgrymu ei fod wedi'i achosi gan rywbeth erall.

Trin ac atal

Mae achosion cymedrol o lid pilen y llygad bacteriol fel arfer yn gwella heb driniaeth o fewn 7 diwrnod.

Trin llid pilen y llygad yn y cartref

Gallwch leddfu'ch symptomau drwy:

- sychu eich llygaid gyda gwlân cotwm (1 darn ar gyfer pob llygad) wedi'i socian mewn dŵr sydd wedi'i ferwi a'i adael i oeri
- rhoi clwtyn gwlyb glân ar eich llygaid am ychydig funudau i'w oeri

Er mwyn atal llid bacteriol rhag lledaenu:

- golchwch eich dwylo ar ôl cyffwrdd â'ch llygaid
- osgowch rhwbio'ch llygaid
- peidiwch â rhannu tywelion na chlustogau gyda neb.
- golchwch gasys eich gobennyddion a'ch cadachau wyneb mewn dŵr poeth a hylif golchi dillad

Nid oes angen i chi gadw draw o'r gwaith na'r ysgol os oes gennych chi lid pilen y llygad bacteriol.

Trin ac atal

Meddyginiaethau sy'n gallu helpu

Nid yw'r meddyginiaethau hyn yn addas i bawb. Gwnewch yn siŵr eich bod wedi gofyn i'ch fferyllydd am gyngor ynghylch pa driniaeth sydd orau i chi neu'ch plentyn.

Os oes gennych chi lid pilen y llygad bacteriol, efallai y bydd angen triniaeth arnoch gyda diferion llygaid gwrthfiotig cloramphenicol. Dylai **cloramphenicol** atal y bacteria rhag tyfu.

Dylai eich llygad ddechrau teimlo'n well o fewn ychydig ddyddiau, ond cadwch i ddefnyddio'r diferion llygaid am o leiaf 48 awr ar ôl i'ch llygad wella. Bydd hyn yn helpu i sicrhau bod yr holl facteria wedi diflannu.

Efallai y bydd eich fferyllydd yn argymell eich bod yn aros 3 diwrnod cyn penderfynu a oes angen triniaeth arnoch gyda chloramphenicol. Mae hyn i weld a yw'ch llygad yn gwella ar ei ben ei hun.Ewch yn ôl i weld eich fferyllydd os nad yw'ch llygad yn teimlo'n well o fewn 3 diwrnod.

Darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'ch meddyginiaeth bob amser.
Os ydych chi'n poeni am unrhyw sgîl-effeithiau o driniaeth, rhowch wybod i feddyg, nyrs neu fferyllydd. Gallwch hefyd adrodd am sgîl-effeithiau ar ap neu wefan Cerdyn Melyn.

Pryd i chwilio am help

Cysylltwch â'ch optometrydd achrededig lleol os:

- mae gennych chidrafferth neu boen wrth symud eich llygaid (cysylltwch â'r optometrydd nawr)
- mae gennych chi oleuadau fflachio neu linellau'n chwifio yn eich golwg (cysylltwch â'r optometrydd nawr)
- rydych chi'n defnyddio cloramphenicol ers ychydig diwrnodau ond nid yw'r llid pilen y llygad yn gwella
- mae llid pilen y llygad yn dod yn ôl dro ar ôl tro

Mae rhestr o optometryddion achrededig lleol ar gael yma: http://www.eyecare.wales.nhs.uk
Mae gan bawb hawl i gael archwiliad iechyd llygaid am ddim os oes gennych unrhyw broblem gyda'r llygaid.

Ewch i'ch adran llygaid brys leol, Adran Damweiniau ac Achosion Brys, neu ffoniwch 111 ar frys os oes gennych:

- boen difrifol yn eich llygaid
- golled golwg
- newidiadau sydyn i'ch golwg, er enghraifft golwg ddwbl
- chwyddo neu gochni o gwmpas eich llygad
- llygaid coch gyda phen tost, poen neu sensitifrwydd i olau

Os ydych chi'n poeni nad yw cyflwr eich plentyn yn gwella, neu ei fod yn gwaethygu, siaradwch â'ch meddyg teulu.

Mwy o wybodaeth

I gael mwy o wybodaeth am lid pilen y llygad neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:
GIG 111 Cymru: https://www.nhs.uk/conditions/conjunctivitis/
Medicines A-Z: https://www.nhs.uk/medicines/

Mae gwybodaeth o'r adnoddau uchod wedi'i chynnwys yn y daflen hon.

Mae archwiliadau iechyd llygaid am ddim ar gael os ydych chi'n cael problemau gyda'ch llygaid.
Mae mwy o wybodaeth ar gael yma: https://www.nhs.wales/service-area/eye-care-wales/

Mae'r daflen hon hefyd ar gael yn Saesneg. This leaflet is also available in English.

Fersiwn: 1 Cyhoeddwyd: Mai 2023
Pob delwedd o Getty Images a Canva Pro

GCFC | WMAS
Gwasanaeth Cyngor ar Feddyginiaethau Cymru
Welsh Medicines Advice Service