



Llygaid Sych

Taflen Wybodaeth i Gleifion



GIG
CYMRU
NHS
WALES



Gwasanaeth Anhwyllderau Cyffredin

Dim ond os yw'ch fferylllydd wedi eich cynghori ynglŷn â'ch cyflwr y dylech chi ddefnyddio'r ffurflen hon.

Mae'r llygaid yn sychu os nad ydyn nhw'n creu digon o ddagrau, neu os ydy'r dagrau'n sychu'n rhy gyflym. Fel arfer mae hyn yn digwydd yn y ddwy lygad, ond weithiau dim ond un llygad sy'n cael ei effeithio. Gall llygaid fod yn goslyd, poenus, coch, ac yn rudiog. Gall y llygaid ddiferu, deimlo'n yn sensitif i olau, a gall y golwg fod yn niwlog ar adegau. Efallai y bydd pobl sydd â llygaid sych yn teimlo bod gwisgo lensys cyffwrdd yn anghyfforddus.

Gall unrhyw un gael llygaid sych, ond mae'n fwy tebygol o ddatblygu mewn pobl sydd:

- yn hŷn na 50 mlwydd oed
- yn gwisgo lensys cyffwrdd
- yn edrych ar sgriniau cyfrifiadur am amser hir
- mewn lle â pheiriant i oeri'r aer, neu mewn lle sych, gwyntog, oer neu lychlyd
- yn ysmegu neu'n yfed alcohol
- yn cymryd rhai meddyginiaethau (fel rhai meddyginiaethau ar gyfer iselder neu bwysedd gwaed)
- â chyflyrau meddygol penodol (fel blepharitis)



Trin ac Atal

Newidiadau amgylcheddol a ffordd o fyw

I helpu'ch llygaid i deimlo'n well:

- defnyddiwch beiriant sy'n lleithio'r aer i'w wneid yn llai sych
- osgowch wisgo colur i'r llygaid
- gosodwch sgrin eich cyfrifiadur ychydig yn is na lefel y llygaid a chymerwch seibiannau sgrin yn rheolaidd
- lleihewch faint rydych chi'n gwisgo lensys cyffwrdd neu gwisgwch sbectol yn lle hynny
- siaradwch â'ch fferylllydd am eich meddyginiaethau presennol - gallen nhw fod yn gwneud eich llygaid yn sych
- os ydych chi'n ysmegu, ceisiwch stopio – [mae cymorth am ddim gan y GIG ar gael](#)
- os ydych chi'n yfed alcohol, yfych lai na 14 uned o alcohol yr wythnos, dros o leiaf 3 diwrnod (does dim lefel o yfed yn ddiogel)

Gall **glanhau eich amrannau** bob dydd hefyd helpu gyda llygaid sych.

1. Rhowch glwtyn mewn dŵr cynnes (nid poeth) a gwasgwch y clwtyn yn dyner ar yr ardal o gwmpas eich llygaid. Mae hyn yn helpu i'r olew o'r chwarennau o amgylch y llygaid i lifo.
2. Tylinwch eich amrannau yn ysgafn gyda'ch bys neu ffon gotwm. Mae hyn yn rhyddhau'r olewau o'r chwarennau.
3. Gyda gwllân cotwm mewn dŵr cynnes (nid poeth) tynnwch unrhyw olew ormodol, crwst neu weddillion sydd wedi cronni.

I gael help o ran deall pam y mae gennych lygaid sych, ewch at optometrydd wedi'i achredu gan Archwiliadau Iechyd Llygaid Cymru i gael archwiliad iechyd llygaid am ddim.



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 fferylllydd am gyngor ynghylch pa driniaeth sydd orau i chi.

Os ydych chi'n defnyddio triniaethau i helpu gyda symptomau eich llygaid sych, defnyddiwch nhw ochr yn ochr â newidiadau i'ch amgylchedd a'ch ffordd o fyw.

Efallai y bydd eich fferylllydd yn argymhell hylif neu eli ar gyfer y llygaid Mae rhai o'r rhain yn cynnwys cadwolion a all beri llid, felly peidiwch â'u defnyddio gyda lensys cyffwrdd. Efallai y bydd eich fferylllydd yn argymhell opsiwn heb gadwolion os yw'n fwy addas i chi.

Diferion ar gyfer y llygaid

Gall diferion ar gyfer llygaid sych (a elwir yn aml yn ddagrau artiffisial) helpu i leddfu symptomau llygaid sych yn ystod y dydd.

Efallai y bydd eich fferylllydd yn awgrymu **diferion llygaid o'r enw hypromellose, carbomer '980' neu polyfinyl.**

Eli

Yn ystod y nos, efallai y bydd eich fferylllydd yn awgrymu eli llygad fel **paraffin hylifol gyda paraffin meddal gwyn ac alcoholau gwlân.** Mae'r eli yn suddo ac yn iro'r llygaid dros nos. Peidiwch â defnyddio eli llygad yn ystod y dydd oherwydd gall wneud y dagrau artiffisial yn llai effeithiol a gall gomylu eich golwg.

Darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'ch meddyginiaeth bob amser.

Os ydych chi'n poeni am unrhyw sgîl-ffeithiau triniaeth, rhowch wybod i feddyg, nyrs neu fferylllydd. Gallwch chi hefyd adrodd am sgîl-ffeithiau ar [ap](#) neu [wefan](#) y Cerdyn Melyn.



Pryd i Ofyn am Help

Cysylltwch â'ch meddyg teulu os oes gennych chi:

- symptomau eraill fel colli pwysau anesboniadwy neu wres

Cysylltwch â'ch optometrydd achrededig lleol os:

- mae gennych chi drafferth 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)
- newidiadau i siâp eich amrannau
- llygaid sych ar ôl rhoi cynnig ar driniaethau am 4 i 6 wythnos
- unrhyw bryderon eraill am eich golwg



Pryd i Ofyn am Help

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 eich cyflwr yn gwella, neu ei fod yn gwaethygu, siaradwch â'ch optometrydd neu feddyg teulu.



Mwy o wybodaeth

I gael mwy o wybodaeth am lygaid sych neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferylllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

Gwefan y GIG: <https://www.nhs.uk/conditions/dry-eyes/>

Patient UK: <https://patient.info/eye-care/eye-problems/dry-eyes>

Medicines A-Z: <https://www.nhs.uk/medicines/>

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



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