

BETH YW THROMBOSIS?

Mae thrombosis yn glot gwaed mewn pibell waed (gwythïen neu rydweli). Mae **thrombosis gwythiennau dwfn (Deep Vein Thrombosis - DVT)** yn glot gwaed sydd wedi ffurfio mewn gwythïen ddofn, fel arfer yn y goes. Os na chaiff **DVT** ei drin, gall y glot gyfan neu ran ohono dorri i ffwrdd a theithio yn y llif gwaed trwy'r cylchrediad i rwystro'r cyflenwad gwaed cyfan, neu ran ohono, i'r ysgyfaint. Gelwir hyn yn **'emboledd pwlmonaidd' (Pulmonary Embolism - PE)**. Gall **PE** achosi difrod hirhoedlog neu fod yn bygwth bywyd. Y term ar gyfer **DVT** a **PE** gyda'i gilydd yw thromboemboledd gwythiennol (Venous Thromboembolism - **VTE**).

Pam mae angen i mi wybod am glotiau gwaed?

Gall cael eich derbyn i'r ysbyty gynyddu eich risg o ddatblygu **VTE**.

Mae yna nifer o resymau a all achosi hyn, ac mae'r rhain yn cynnwys:

- Ansymudedd am gyfnod parhaus
- Gall gwaed droi'n ludiog yn ystod salwch neu ar ôl llawdriniaeth
- Trawma i'r gwythiennau yn y goes.

MYND I'R YSBYTY + CLOTIAU

Yn y DU, dylai pawb sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty gael asesiad risg ar gyfer thrombosis (clotiau gwaed) ac, yn seiliedig ar yr asesiad, dylid gynnig naill ai meddyginiaeth neu ddyfais i helpu i leihau'r risg hon.

Mae'r risg o ddatblygu clot gwaed yn ystod arhosiad yn yr ysbyty yn parhau am hyd at 90 diwrnod ar ôl cael eich rhyddhau o'r ysbyty.

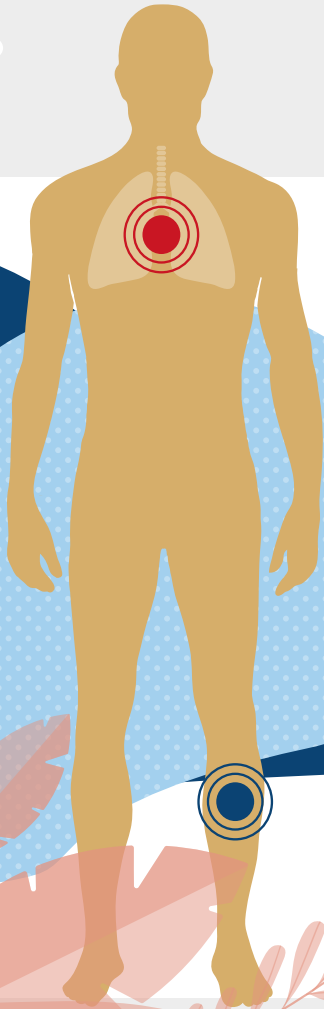
Mae clotiau'n gyflyrau difrifol ac mae angen sylw meddygol brys arnynt.

Ydych chi mewn mwy o risg?

Ymhlith y ffactorau eraill a all gynyddu eich risg o ddatblygu clotiau gwaed mae:

- Llawdriniaeth fawr, yn enwedig ar y pelfis, yr abdomen, y glun a'r pen-glin
- Trawma difrifol, fel damwain car
- Anaf i wythïen a allai fod wedi cael ei achosi gan asgwrn wedi torri neu anaf difrifol i'r cyhyrau
- Canser a thriniaethau canser
- Beichiogrwydd, (gan gynnwys y chwe wythnos ar ôl i'r babi gael ei eni)
- Therapi hormonau gan gynnwys tabled therapi amnewid hormonau (HRT) a'r bilsen atal cenhedlu eneuol gyfunol.
- Wedi cael clot gwaed blaenorol (**DVT, PE** neu'r ddau)
- Hanes o glotiau gwaed yn eich teulu agos
- Bod â chyflwr sy'n cynyddu eich risg, fel gwaed gludiog (thromboffilia)
- Bod dros bwysau neu'n ordew

ARWYDDION A SYMPTOMAU



Emboledd Pwlmonaidd (PE):

Mae **PE** yn aml yn achosi poen sydyn yn y frest, sy'n waeth wrth anadlu i mewn, a diffyg anadl; neu efallai y Bydd tyndra yn y frest neu boen yn y frest neu yn rhan uchaf y cefn. Weithiau gall rhywun hefyd besychu gwaed neu brofi penysgafnder neu golli ymwybyddiaeth.

GOF-
YNNWCH AM
GYMORTH
MEDDYGOL

**GALWCH 999
AR UNWAITH**

Thrombosis Gwythiennau Dwfn (DVT)

Symptom mwyaf cyffredin **DVT** yw poen parhaus anesboniadwy yn y goes.

GOF-
YNNWCH AM
GYMORTH
MEDDYGOL

**GALWCH EICH
MEDDYG TEULU,
BYDWRAIG NEU 111**

**GOFYNAM
GYNGOR
PELLACH**

LLEIHAW EICH RISG

Gallwch leihau eich risg o gael **DVT** neu **PE** drwy:



Cadw'n heini cymaint
ac y gallwch



Hydradu trwy
yfed symiau arferol
o hylifau



Colli pwysau cyn
mynd yn feichiog

Os ydych yn poeni y gallai fod gennych glot gwaed, mae'n bwysig iawn eich bod yn ceisio sylw meddygol brys i gael asesiad a chadarnhad o ddiagnosis.

Bydd angen cynnal profion i ymchwilio i'ch symptomau.

**BYDDWCH
YN YM-
WYBODOL O
GLOTIAU**

- 1** Poen yn y goes
- 2** Chwyddo yn y goes
- 3** Trafferth sydyn neu raddol wrth anadlu
- 4** Poen y frest yn waeth wrth anadlu i mewn

GOF-
YNNWCH AM
GYMORTH
MEDDYGOL

**GOFYNNWCH
"A ALLAF GAEL
GLOT GWAED?"**