

Rheoli Pwysau

Er mwyn lleihau eich risg o celiwlitis, mae'n bwysig bwyta deiet iachus da, a gwneud ymarfer corff yn rheolaidd.

Os nad ydych chi'n siŵr beth yw pwysau 'normal' i chi, dylech chi ofyn i'ch therapydd am fwy o wybodaeth.

Symudiad ac Ymarfer Corff

Bydd symud, ymarfer corff a gweithgareddau ysgafn yn helpu'r cyhyrau i bwmpio hylif lymff (yr hylif sy'n achosi oedema) yn fwy effeithiol drwy eich corff.

Gall symud ac ymarfer corff eich helpu chi i wella a chynnal hyblygrwydd, a chadw'ch esgyrn yn gryf.

Mae bod yn actif yn eich helpu chi i gyflawni a chynnal pwysau iach, a gall hefyd wella eich lles emosiynol.

Lleihau chwyddo neu leihau'r risg o chwyddo

Os bydd eich coesau neu eich breichiau'n chwyddo, gall dilledyn cywasgu eich helpu chi.

Gofynnwch i'ch Meddyg Teulu eich atgyfeirio at y Clinig Lymffoedema os ydych chi'n profi chwyddo, neu trafodwch hyn gyda'r Arbenigwr Celiwlitis.

Gwrthfotigau Proffylactig

Pe baech chi'n dioddef o celiwlitis cylchol (h.y. 2 achos y flwyddyn neu fwy), dylech chi siarad â'ch Meddyg Teulu neu'ch Gweithiwr Gofal Iechyd Proffesiynol.

Efallai bydd angen ymyrraeth ar rai pobl, fel gwrthfotigau hirdymor, er mwyn lleihau'r risg o achosion pellach o celiwlitis.

Gwybodaeth Bellach

Rheoli Celiwlitis

www.thebls.com

Dolen i Fideo am Celiwlitis

www.medic.video/cellulitis

Dolen i Fideo am Lymffoedema

www.medic.video/n-lymph

Lleihau'r Risg o Lymffoedema

www.medic.video/w-lymph-risk



RHAGLEN GWELLA CELIWLITIS (NCIP)



SBU.Cellulitis@wales.nhs.uk



01639 683141

Lleihau'r Risg o Celiwlitis (haint ar y croen)

Awgrymiadau ar gyfer Lleihau'r Risg o Celiwlitis

- ♦ Trefn gofal croen ddyddiol - golchwch a lleithiwch eich croen
- ♦ Bwyta'n iach - mae BMI is yn lleihau'r risg o celiwlitis
- ♦ Byddwch yn fwy actif - mae gweithgarwch ac ymarfer corff rheolaidd yn bwysig iawn
- ♦ Gweithredwch yn gyflym - os ydych chi'n meddwl bod gennych chi celiwlitis, cysylltwch â'ch meddyg teulu am wrthfotigau

Beth yw Celiwlitis?

Mae celiwlitis yn haint ar y croen a all effeithio ar unrhyw ran o'ch corff. Mae celiwlitis yn digwydd pan fydd toriad yn y croen (e.e. briw, wlser, pigiad pryfyn neu groen sy'n sych ac wedi cracio) yn galluogi'r bacteria i fynd i mewn i'r corff ac achosi haint.

Dydy celiwlitis ddim yn heintus, ac yn anaml fydd yn effeithio ar fwy nag un rhan o'ch corff ar y tro. Os bydd eich dwy goes yn goch, mae'n annhebygol mai celiwlitis yw hyn.

Arwyddion a Symptomau Celiwlitis

- Brech boeth neu bothelli
- Poen a thynerwch
- Chwyddo
- Teimlo'n sâl (fel y fflw) neu dwymyn
- Cyfog neu chwydu



Os ydych chi'n meddwl bod gennych chi celiwlitis, gofynnwch am help gan eich meddyg teulu ar unwaith

Os ydych chi'n sylwi ar y symptomau hyn y tu allan i oriau, cysylltwch â'r gwasanaeth tu allan i oriau neu ffoniwch 111 (Galw Iechyd Cymru). Mae'n bwysig gweithredu'n gyflym i atal y celiwlitis rhag gwaethygu. Bydd angen gwrthfotigau arnoch chi unwaith i'r symptomau ddechrau, a rhaid i chi eu cymryd nhw fel y'u rhagnodwyd.

Os oes gennych chi lymffoedema (chwyddo cronig), bydd hyn am o leiaf pythefnos oherwydd yr hylif ychwanegol yn eich meinweoedd.

Beth yw'r ffactorau risg sy'n gysylltiedig â datblygu celiwlitis?

Mae yna risg uwch o celiwlitis os oes gennych chi'r canlynol:

- Croen briwiedig, er enghraifft croen sych neu groen wedi cracio, crafiadau a chyflyrau croen fel dermatitis, soriasis neu ecsema
- Clwyf
- Episod blaenorol o celiwlitis (yn yr un rhan o'r corff)
- Chwyddo cronig neu oedema (lymffoedema)
- Haint ffwngaid, er enghraifft ym mys eich troed neu'ch ewin, neu darwden y traed
- BMI (Mynegai Màs y Corff) uchel/gordewdra
- Anawsterau wrth gynnal hylendid personol a gwisgo dillad glân yn ddyddiol (hosanau, bras neu ddillad isaf)
- Diabetes
- Cyflyrau fel gwythiennau faricos, neu broblemau calon neu DVT (thrombosis gwythiennau dwfn) blaenorol
- Problemau gyda'ch system imiwnedd (derbyn cemotherapi)
- Problemau gyda'ch symudedd

A allwch chi leihau'ch risg o celiwlitis?

Gan fynd i'r afael â'r ffactorau risg, gallwch chi wneud tipyn i leihau'r risg o celiwlitis.

Gofal Croen / hylendid

Gallwch chi leihau'ch risg o heintiau drwy ddilyn trefn gofal croen ddyddiol:

- Golchwch eich croen yn ddyddiol â dŵr twym a sebon/gel cawod ysgafn
- Sychwch eich croen yn drylwyr, yn enwedig rhwng eich bysedd a bysedd eich traed, gan ganolbwyntio ar grychau yn eich croen
- Rhowch hufen lleithio ar eich croen i atal sychder
- Osgowch losg haul drwy ddefnyddio eli haul â ffactor uchel
- Ceisiwch osgoi briwiau a chrafiadau yn yr ardd a gydag anifeiliaid anwes. Defnyddiwch fenig os yw'n addas, a defnyddiwch blastrau a hylif gwrthseptig
- Amddiffynnwch eich hun drwy ddefnyddio peth ymlid pryfed os ydych chi'n tueddu i gael eich cnoi gan bryfed