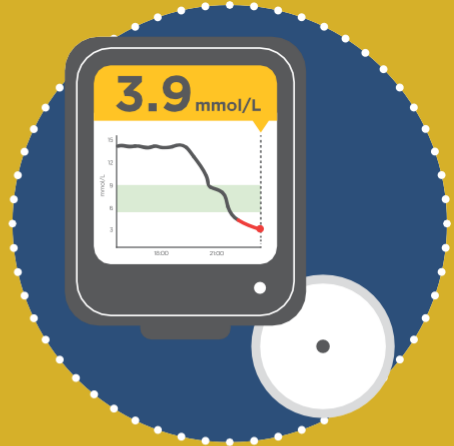


# Trafod traed a dy ddiabetes

Datblygwyd gyda chymorth addysg diabetes SEREN Connect  
a Grŵp Cyfeirio Cleifion Diabetes Cymru Gyfan



High resolution logo needed  
jpeg / eps / png



High resolution logo needed  
jpeg / eps / png



# Deall diabetes a dy draed

Mae'r llyfryn hwn yn esbonio am iechyd traed yn gyffredinol, hanfodion gofalu am dy draed, a sut gall diabetes effeithio ar iechyd dy draed.

## Pam mae'n bwysig gofalu am fy nhraed os oes gen i ddiabetes sy'n gysylltiedig â phroblem yn y pancreas?

Dros amser, gall cael llawer o glwcos yn y gwaed effeithio ar y nerfau bach mewn rhannau o dy gorff, gan gynnwys dy draed a dy goesau. Gall hyn arwain at rywbeth o'r enw niwropathi. Am fwy o wybodaeth am niwropathi a chylchrediad gwael cer i dudalennau 11 - 13.

Trwy ddysgu am ddiabetes a'r ffordd orau o'i reoli, galli di helpu dy hun i gadw'n iach mor hir â phosib.

👉 Nid pawb â diabetes fydd yn datblygu problem gyda'u traed, ond dylid cymryd camau syml i ofalu am dy draed. **Fodd bynnag, os wyt ti'n cael problemau mae'n bwysig dy fod ti'n gwybod ble i gael help, Paid ag oedi, GWEITHREDA NAWR.**

👉 Fel gydag unrhyw gymhlethdodau sy'n gysylltiedig â diabetes, y ffordd orau o leihau'r risg yw ceisio cadw lefelau glwcos dy waed o fewn yr ystod briodol mor aml â phosib. Gofynna i dy feddyg teulu neu dy dîm diabetes am gyngor os wyt ti'n cael trafferth.



### COFIA

Mae'n bwysig mynd i'r apwyntiadau adolygu blynyddol lle bydd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn edrych ar dy draed i wneud yn siŵr bod popeth yn iawn

# Yr hanfodion:

## Pwy sy'n gofalu am iechyd dy draed?

Y person cyntaf a'r person gorau i ofalu am dy draed yw **ti** – bydd y llyfryn hwn yn rhoi gwybodaeth i ti am sut i wneud hyn

Bydd dy feddyg teulu, nyrs y practis neu dy dîm diabetes yn archwilio dy draed yn flynyddol ac yn ateb unrhyw bryderon sydd gen ti. Gallan nhw dy gyfeirio at wasanaethau eraill am gyngor neu driniaeth bellach

Os oes angen, gallan nhw dy gyfeirio at bodiatregydd (a arferai gael ei alw'n giropodydd) sy'n arbenigwr ar ofalu am draed ac sy'n gallu rhoi cyngor arbenigol i dy helpu i ofalu am dy draed neu ddarparu triniaeth i leihau unrhyw broblemau sy'n dod i'r amlwg gyda dy draed.



”

Dwi'n cadw cofnod ar fy ffôn o'm hapwyntiad olaf ac unrhyw ganlyniadau dwi wedi eu cael. Mae yna dipyn o apwyntiadau; clinig diabetes, archwiliad HbA1c, archwiliad llygaid, archwiliad traed, felly mae'n dda bod yn drefnus.

**Mae'n deimlad braf mod i nawr wedi datblygu ffordd o fod yn fwy rhagweithiol gyda fy iechyd.** Dwi nawr yn gwybod beth sy'n digwydd yn hytrach na mod i'n claddu `mhen yn y tywod – dyna fy nhuedd yn y gorffennol.

**Gareth, sy'n byw gyda diabetes**

# Beth i'w ddisgwyl mewn archwiliad traed blynyddol

**Mae dy archwiliad traed yn rhan o dy adolygiad blynyddol, felly unwaith y flwyddyn dylai gweithiwr gofal iechyd proffesiynol fod yn cymryd golwg ar dy draed. Gall hyn sicrhau eu bod mor iach â phosib.**

- 👉 Bydd angen i ti dynnu dy esgidiau a dy sanau (ceisia osgoi gwisgo teits y diwrnod hwnnw)
- 👉 Byddan nhw'n archwilio dy draed, coesau, croen, bodiau, cylchrediad, pwls a chyflenwad nerfol
- 👉 Byddan nhw'n gofyn cwestiynau i ti am y ffordd rwyf ti'n gofalu am dy draed
- 👉 Byddan nhw'n adnabod unrhyw broblemau traed, neu beryglon fel maen nhw'n cael eu galw'n aml, a sut y galli di helpu dy hun i leihau'r peryglon hyn a'r risg o ddatblygu problemau pellach
- 👉 Os nad wyt ti'n cael gwybod, neu os wyt ti eisiau mwy o wybodaeth, mae croeso i ti ofyn cwestiynau

Bydd dy adolygiad blynyddol yn cael ei gynnal naill ai yn dy feddygfa, neu gyda dy dîm diabetes. Os nad wyt ti'n gallu mynd i dy apwyntiad, cofia roi gwybod fel bod modd ei aildrefnu ar gyfer amser mwy addas.

”

Pan oeddwn i'n iau, ro'n i'n arfer casáu tynnu fy esgidiau a'm sanau mewn clinig ac yn teimlo cywilydd. Ond o feddwl am y peth, roedd yn bris bach i'w dalu am wneud yn siŵr bod fy nhraed yn cadw'n iach am gyfnod hirach, felly fe wnes i drïo meddwl am y darlun ehangach.

**Dan, sy'n byw  
gyda diabetes**

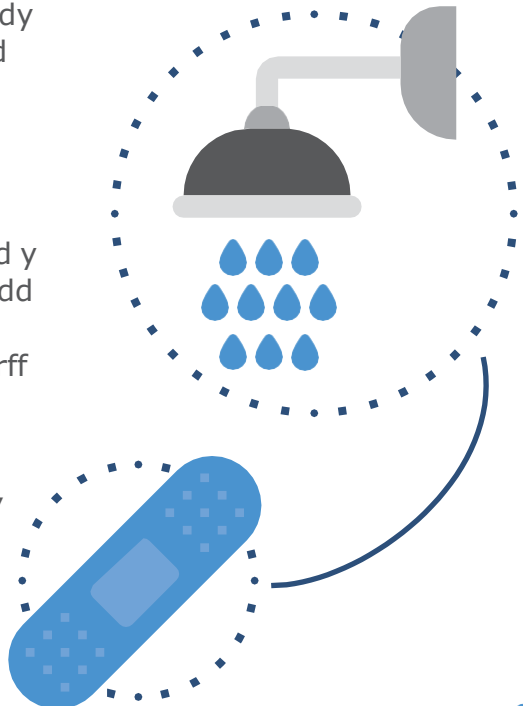
# Gofalu am dy draed

## Edrycha ar dy draed bob dydd

- 👉 Archwilia ran ucha'r droed, gwaelod y droed a rhwng dy fodiau
- 👉 Chwilia am unrhyw fannau agored, fel clwyf, briw, crafiad neu unrhyw hylif
- 👉 Gorchuddia unrhyw fan agored gyda gorchudd di-haint sych
- 👉 Os wyt ti'n dod o hyd i bothell, briw, ewin sy'n tyfu i'r byw, neu wlser (clwyf) ar dy droed mae'n well cael sylw meddygol - cysyllta â dy feddyg teulu, podiatregydd neu dîm diabetes
- 👉 Weithiau y temtasiwn yw gobeithio y bydd pethau'n gwella ar eu pennau eu hunain, ond paid â chymryd y risg gyda dy draed oherwydd fe all diabetes amharu weithiau ar sut mae dy gorff yn gwella
- 👉 **Os nad wyt ti'n siŵr, cer i weld rhywun. Paid ag oedi, GWEITHREDA NAWR**

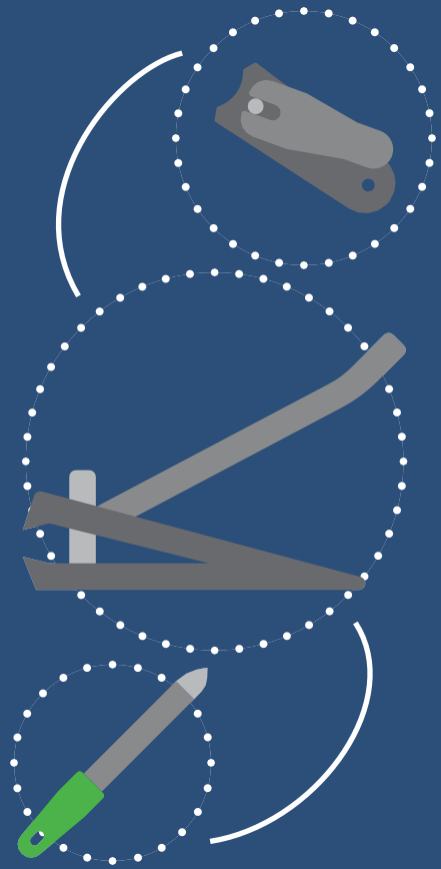
## Golcha dy draed bob dydd

- 👉 Golcha dy draed gyda dŵr sebon cynnes
- 👉 Cofia eu sychu gan gynnwys rhwng dy fodiau
- 👉 Ar ôl golchi dy draed, rho hufen lleithio (moisturiser) arnyn nhw i atal craciau yn enwedig ar dy sodlau
- 👉 Paid â rhoi hufen lleithio rhwng dy fodiau oherwydd mae'n gallu cynyddu heintiau ffwngaid



## Torri dy ewinedd

- 👉 Torra'r ewin yn syth ar draws gan ddefnyddio clipiwr ewinedd, gan osgoi torri i lawr yr ochrau
- 👉 Llyfna unrhyw ymylon miniog gyda ffeil ewinedd
- 👉 Wrth i dy ewinedd dyfu eto mae'n well eu ffeilio'n rheolaidd i siâp naturiol yr ewin
- 👉 Ceisia osgoi torri dy ewinedd yn rhy fyr
- 👉 Torra neu ffeilia dy ewinedd yn rheolaidd gan fod hyn yn helpu i atal yr ewin rhag tyfu i'r byw
- 👉 Gall unrhyw ewin dyfu i'r byw a gall fod yn goch ac yn boenus ac wedi chwyddo. Gall ewin sy'n tyfu i'r byw gael ei heintio ac efallai y gweli di grawn yn dod o'r croen
- 👉 Os bydd hyn yn digwydd, rho orchudd di-haint sych dros yr ardal a chysyllta â dy feddyg teulu, podiatregydd neu dîm diabetes – gallan nhw ei drin a/neu roi gwrthfotigau i ti



”

Roedd gen i ewin oedd yn achosi problem ond yna byddai'n gwella - ond un tro fe aeth yn boenus iawn a dechrau edrych yn gas. Roedd yn rhaid i mi ildio a'í ddangos i weithiwr proffesiynol. **Dwi'n difaru na wnes i weld rhywun amdano yn gynt.** Mae'n dda gwybod gyda phwy alla i gysylltu am wahanol rannau o'm hiechyd.

**Sean, sy'n byw  
gyda diabetes**

# Delio â thraed chwyslyd

**Mae'n beth cwbl gyffredin fod dy draed di'n chwysu o dro i dro, ond os byddi di'n chwysu gormod, gall hyn arwain at heintiau ar y croen fel tarwden y traed (athlete's foot), ewin yn tyfu i'r byw a/neu draed drewllyd.**

**Mae modd i ti geisio lleihau hyn drwy:**

- 👣 Olchi dy draed bob dydd
- 👣 Newid dy sanau bob dydd, neu'n amlach os oes angen
- 👣 Newid dy sanau ar ôl chwaraeon neu ymarfer corff
- 👣 Dewis sanau cotwm yn hytrach na ffibrau gwneud fel neilon neu bolyester
- 👣 Ceisio peidio â gwisgo'r un pâr o esgidiau drwy'r amser i roi amser i dy esgidiau sychu
- 👣 Dod â dy esgidiau rhedeg adref i sychu yn hytrach na'u gadael mewn locer neu fag
- 👣 Edrych rhwng y bodiau am gochni neu gosi
- 👣 Cysylltu â dy feddyg teulu neu fferyllydd am gyngor os yw dy draed yn cosi neu os oes gen ti frech - efallai mai tarwden y traed sydd gen ti a bod angen ei thrin. Paid â chrafu oherwydd fe allai dorri'r croen. Efallai y bydd angen i ti hefyd ddefnyddio'r eli neu'r chwistrell eto os daw yn ôl yn y dyfodol.





# Esgidiau

**Mae byw gyda diabetes yn golygu bod llawer o bethau y mae angen i ti feddwl amdany'n nhw, eu rheoli a bod yn ymwybodol ohony'n nhw, yn y tymor byr a'r tymor hir.**

Mae esgidiau sydd ddim yn ffitio'n iawn yn gallu achosi llawer o broblemau i dy draed, fel pothelli ac ewinedd yn tyfu i'r byw. Gofala wisgo esgidiau addas ar gyfer yr hyn rwy't ti'n ei wneud – gallan nhw fod yn esgidiau gwaith sy'n cynnal y droed yn dda, esgidiau rhedeg ar gyfer cadw'n heini, sliperi cyfforddus gartref neu esgidiau amddiffynnol ar gyfer gweithio yn y diwydiant adeiladu.

## Wrth brynu esgidiau newydd:

- ✎ Mae llawer o wahanol fathau o esgidiau a bydd rhai yn fwy addas na'i gilydd i siâp dy droed; paid â gwasgu dy draed i esgidiau ffasiynol os byddan nhw'n rhwbio dy draed
- ✎ Bydd llawer o siopau esgidiau'n helpu i fesur dy draed er mwyn gwneud yn siŵr dy fod yn cael y maint iawn
- ✎ Dylet ofalu bod digon o fwllch rhwng dy fys troed hiraf a phen blaen dy esgid. Dylet

allu pwyso dy fawd i lawr heb gyffwrdd â dy fodiau

- ✎ Dylai esgidiau ffurfiol ar gyfer gwaith fod â gwaelod sy'n cynnal y droed yn dda a bod â ffasnin i ddal y droed yng nghefn yr esgid
- ✎ Mae angen i esgidiau chwaraeon gael ffasnin a chynnal y droed yn dda i helpu i osgoi anaf
- ✎ Cadw lygad am unrhyw sêm mewn esgid - fe allan nhw rwbio ac achosi pothelli neu groen caled. Os wyt ti'n dechrau cael problemau, mae'n well newid dy esgidiau am rai sy'n ffitio'n well ac sy'n llai tebygol o rwbio.



## GAIR I GALL - PAID Â PHOPIO POTHELL

Dyma amddiffyniad naturiol y corff wrth iddo wella'i hun. Rho orchudd drosto tan fod yr hylif yn mynd.



# Poeni am ddatblygu clwyf troed

**Diolch byth, dydy pawb ddim yn datblygu clwyf troed ond os byddi di, mae'n bwysig cael sylw meddygol ar unwaith. Clwyf yw unrhyw doriad yn y croen ac mae'n cael ei alw'n wlsar yn aml. Os nad yw'n cael ei drin fe allai arwain at broblemau pellach.**

## Beth sy'n eu hachosi?

- 👉 Gall clwyfau neu wlserau ddatblygu unrhyw le ar y droed os ydyn nhw'n cael eu hachosi gan anaf
- 👉 Maen nhw i'w gweld ar waelod y droed, ar flaenau neu ar dopiau'r bodiau neu ar ochr y droed
- 👉 Weithiau, efallai y byddi di'n gollwng rhywbeth ar dy esgid yn ddamweiniol heb ei deimlo
- 👉 Rwyf ti'n sylweddoli bod rhywbeth o'i le pan weli di staen ar dy hosan

## Beth alla i ei wneud?

- 👉 Gofala dy fod ti'n gwybod â phwy i gysylltu os oes gen ti broblem.
- 👉 Cadwa'r ardal wedi'i gorchuddio a gorffwysa'r droed nes i ti weld y podiatregydd neu'r meddyg teulu.
- 👉 Bydd cael sylw meddygol ar unwaith yn helpu gyda'r gwella. Paid byth â phoeni am weld y podiatregydd neu'r meddyg teulu, byddan nhw'n falch iawn o helpu:  
**Paid ag oedi, GWEITHREDA NAWR**



# Mynd ar wyliau?

**Mae'n hawdd anghofio am dy draed ar wyliau ond cofia fod angen gofalu amdany'n nhw hefyd.**

- ☞ Cofia roi eli haul ar dy draed
- ☞ Gwisga esgidiau mor aml â phosib gan dy fod yn fwy tebygol o dorri croen dy draed wrth gerdded yn droednoeth
- ☞ Bydd yn ofalus iawn os bydd di'n cerdded ar arwynebau poeth fel tywod oherwydd fe all di losgi dy draed
- ☞ Archwilia dy draed yn ddyddiol am unrhyw friwiau neu doriadau yn y croen
- ☞ Dylet gynnwys pecyn cymorth cyntaf yn dy gyflenwadau diabetes gyda gorchuddion di-haint sych
- ☞ Cofia roi hylif lleithio ar dy draed er mwyn atal unrhyw graciau yn y croen



”

Fe ges i fy mhigo gan bryfyn ar fy mhigwrn a throdd y brathiad yn gas. Doedd yr achos yn ddim i'w wneud â diabetes, ond roedd cael trafferth rheoli lefelau glwcos fy ngwaed yn golygu ei fod yn atal fy nhroed rhag gwella ac roedd angen help fy mhodiatregydd i'w drin. **Paid ag oedi cyn cael dy weld**, oherwydd mae heintiau'n gallu lledaenu'n gyflym.

**Stacey, sy'n byw gyda diabetes**

# Dy system cylchrediad gwaed

**Mae dy gorff yn cynnwys pob math o systemau gwahanol, gyda phob un yn gwneud ei ran i dy gadw'n iach. Mae dy system gardiofasgwlaidd (cylchredeg gwaed) yn un o'r systemau pwysig.**

Mae dy waed yn cael ei bwmpio o amgylch dy gorff ac mae'n cyflenwi ocsigen, maetholion a hormonau i'r celloedd yn dy organau hanfodol ac i'r pwyntiau pellaf i ffwrdd o dy galon, sef dy ddwylo a dy draed.

Mae lefelau glwcos uwch yn y gwaed, dros amser, yn gallu cynyddu'r risg o broblemau cylchrediad. Y rheswm am hyn yw y gall newidiadau i bibellau gwaed gyfyngu ar y ffordd mae gwaed yn llifo trwy'r corff.

Os nad yw'r gwaed yn gallu cylchredeg na chyrraedd rhannau o dy gorff yn iawn, yna gall problemau ddatblygu.



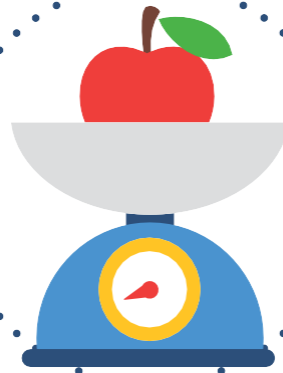
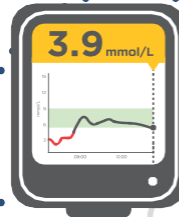
# Sut i helpu dy hun #Cyngor

- ❧ Dysga sut mae rheoli diabetes a sut mae'n effeithio arnat ti a dy gorff
- ❧ Bwyta ddeiet cytbwys a dysga sut i gyfrif carbohydradau
- ❧ Gofala fod gen ti drefn dda o gymryd y swm cywir o feddyginiaeth (e.e., inswlin, Metformin) ar yr amser cywir
- ❧ Ceisia gadw'n actif a chynnwys rhywfaint o ymarfer corff rheolaidd yn dy drefn ddyddiol
- ❧ Cymra ddi-ddordeb yng nghanlyniadau dy adolygiadau blynyddol; paid â bod ofn gofyn os hoffet ti i rywun esbonio'r canlyniadau i ti
- ❧ Dylet osgoi smygu neu gael cymorth i dy helpu i roi'r gorau iddi. Tro at dudalen 16 am fwy o wybodaeth
- ❧ Cer i dy apwyntiadau gofali iechyd neu ad-drefna unrhyw rai nad wyt ti'n gallu mynd iddyn nhw
- ❧ Gofynna i dy feddyg teulu neu dy dîm diabetes am help ychwanegol os oes unrhyw beth nad wyt ti'n ei ddeall neu os wyt ti eisiau mwy o addysg

”

Bydd datblygu arfer rheolaidd o gadw golwg ar dy waed, a deall sut i ddefnyddio'r rhifau hynny i lywio'r penderfyniadau rwy't ti'n eu gwneud drwy gydol y dydd yn help mawr i ti reoli dy ddiabetes.

**Ceri, sy'n byw gyda diabetes**



# Beth os wyt ti'n datblygu niwropathi?

**Pan fydd niwropathi sy'n gysylltiedig â diabetes yn datblygu am y tro cyntaf, efallai na fydd unrhyw symptomau, felly efallai na fyddi di'n ymwybodol ohono.**

Dyna pam mae'n bwysig mynd i dy apwyntiadau adolygu blynyddol bob amser a sicrhau dy fod yn gallu cael y gofal sydd ar gael i ti. Pan fydd newidiadau'n cael eu canfod yn gynnar, mae triniaeth yn fwy tebygol o fod yn effeithiol. Os byddi di'n datblygu symptomau amlwg cysyllta â dy bodiatregydd, meddyg teulu neu dîm diabetes cyn gynted â phosib.

**Gall symptomau (yn y dwylo neu'r traed) gynnwys:**

- ✎ Cosi, diffyg teimlad neu binnau bach
- ✎ Llosgi, neu wewyr
- ✎ Briwiau ar dy ddwylo, dy draed neu dy goesau sydd ddim yn gwella
- ✎ Llai o allu i deimlo poen neu newidiadau mewn tymheredd
- ✎ Sensitifrwydd pan fydd rhywbeth yn dy gyffwrdd
- ✎ Colli balans a thrafferth cydsymud

”

Fe sylwais i ar gosi yng ngwaelod fy nhraed wrth i mi drïo mynd i gysgu. Roeddwn i braidd yn nerfus i holi am y peth. Pan wnes i holi, cefais help fy nhîm i addasu fy nhrefn arferol gan ostwng lefelau fy ngwaed a dydw i ddim yn ei gael e mwyach. Dwi'n difaru mod i heb sôn amdano'n gynt. Mae'n well gofyn na phoeni'n dawel!

**Alex, sy'n byw gyda diabetes**

## Gall niwropathi effeithio ar rannau eraill o dy gorff hefyd

### Gall hyn gynnwys:

- 👉 Colli rheolaeth ar y coluddyn, rhwymedd neu ddolur rhydd yn enwedig yn y nos
- 👉 Teimlo'n sâl, wedi chwyddo
- 👉 Pwysedd gwaed isel sy'n gallu gwneud i ti deimlo'n benysgafn wrth godi
- 👉 Curiad calon cyflym
- 👉 Chwysu'n ormodol, neu ddiffyg chwysu
- 👉 Traffferthion rhywiol
- 👉 Traffferth gwagio dy bledren yn llwyr
- 👉 Traffferth gyda'r ffordd mae dy gyhyrau'n gweithio neu wendid yn y cyhyrau

Os byddi di'n sylwi ar unrhyw un o'r symptomau uchod wrth i ti fynd yn hŷn, siarada â dy feddyg teulu neu dy dîm diabetes a gallan nhw dy helpu i reoli dy ddiabetes, neu unrhyw driniaeth ychwanegol y gall fod ei hangen arnat ti.



# Dysgu rhywbeth newydd bob dydd

**Mae gofalu am dy iechyd yn golygu dysgu am gyflyrau eraill sy'n gallu bod yn gysylltiedig â diabetes. Efallai y bydd dy dîm diabetes yn dechrau siarad am rai o'r rhain, felly mae'n dda dechrau ymgwyfarwyddo â nhw a beth maen nhw'n ei olygu.**

## **Gall rhai o'r termau gynnwys:**

- 👣 Clefyd cardiofasgwlaidd (yn effeithio ar dy galon)
- 👣 Neffropathi (yn effeithio ar dy arenau)
- 👣 Retinopathi (yn effeithio ar dy lygaid)
- 👣 Niwropathi (yn effeithio ar dy derfynau nerf)
- 👣 Trafferthion rhywiol (yn effeithio ar dy allu i fwynhau rhyw)

Er bod y termau a'r cyflyrau hyn yn gallu codi ofn, mwya'n byd rwyf ti'n ei ddysgu am dy iechyd, gorau'n byd fydd dy ddealltwriaeth o'r hyn y galli di ei wneud i gadw'n iach a byw'n dda a lleihau cymhlethdodau.

Mae mynd i dy apwyntiadau gofal iechyd a sicrhau dy fod yn cael dy archwiliadau iechyd blynyddol bob blwyddyn yn dy helpu di a dy dîm i gadw golwg ar dy iechyd cyffredinol.

# Smygu a fêpio

**Mae smygu'n beryglus i bawb, ond mae'n arbennig o bwysig i ti feddwl dwywaith am ddechrau neu barhau i smygu os wyt ti hefyd yn byw gyda diabetes.**

Mae hyn oherwydd y gall diabetes gynyddu'r risg o glefyd y galon (cardiofasgwlaidd) ac mae smygu'n cynyddu'r risg hon ymhellach. Mae'r nicotin a'r cemegau fel tar a charbon monocsid mewn sigarêts hefyd yn gwneud i'r pibellau gwaed galedu a chulhau, gan leihau llif y gwaed o amgylch y corff, yn enwedig i'r traed, gan mai nhw yw'r pwynt pellaf i ffwrdd o'r galon.

Y cyngor presennol ar e-sigarêts a fêpio yw bod y defnydd o nicotin gan blant a phobl ifanc yn annïogel, ac yn niweidiol i iechyd; mae'n gallu eu gwneud yn gaeth i nicotin a niweidio'r ymennydd sy'n datblygu, a dyw fêpio ddim yn cynnig unrhyw fanteision i blant a phobl ifanc.<sup>1</sup>

Cofia - mae bod yn onest am dy statws smygu pan fydd dy feddyg teulu neu dy dîm gofal iechyd yn dy holi yn bwysig, oherwydd weithiau mae'n gallu effeithio ar y meddyginiaethau neu'r driniaeth y gellir eu cynnig i ti.

<sup>1</sup> Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2017

Os wyt ti'n smygu ac angen cymorth i roi'r gorau iddi, siarada â dy feddyg teulu neu dy dîm diabetes, a gallan nhw dy gyfeirio at wasanaethau sydd wedi'u cynllunio i helpu gyda hyn, neu cer i: [www.helpafiistopio.cymru](http://www.helpafiistopio.cymru) i gael mwy o wybodaeth.

