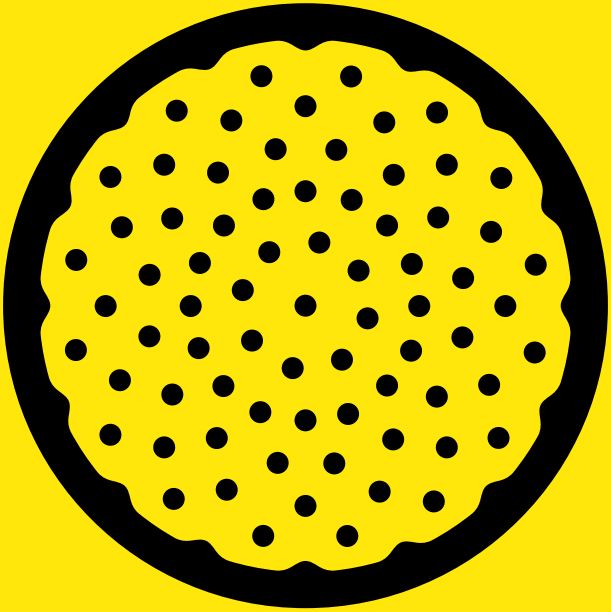
Deall

Cataractau



RNIB Cymru

Yn cefnogi pobl
â cholled golwg

The ROYAL COLLEGE of OPHTHALMOLOGISTS

Cysylltu â ni

Rydym yma i ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych am eich cyflwr neu driniaeth llygaid. Os bydd angen rhagor o wybodaeth arnoch am gataractau neu am ymdopi â newidiadau yn eich golwg, mae ein Llinell Gymorth ar gael i chi.

Ffoniwch ni ar 0303 123 9999 neu e-bostiwch ni yn helpline@rnib.org.uk a byddwn yn hapus i siarad â chi.

Cyfres Deall RNIB

Nod y gyfres Deall yw eich helpu chi, eich teulu a'ch ffrindiau i ddeall ychydig bach yn fwy am eich cyflwr llygaid.

Mae'r gyfres yn ymdrin ag amrywiaeth o gyflyrau llygaid, ac mae ar gael mewn fformatau sain, print a braille.

Cynnwys

4 Beth yw cataractau?

6 Sut mae eich llygad yn gweithio

8 A oes gen i gataractau?

9 Beth y gellir ei wneud am gataractau?

10 Pam ydw i wedi datblygu cataractau?

12 Pryd y dylwn i gael fy llawdriniaeth cataract?

15 Beth fydd yn digwydd cyn y llawdriniaeth?

16 Beth sy'n digwydd yn ystod llawdriniaeth cataract?

18 Sut y caiff cataractau eu tynnu?

20 Gwella ar ôl llawdriniaeth cataract

22 Beth fydd cyflwr fy ngolwg ar ôl y llawdriniaeth?

26 Beth yw cymhlethdodau llawdriniaeth cataract?

28 A oes angen i mi osgoi unrhyw weithgareddau ar ôl fy llawdriniaeth?

32 Help a chymorth pellach

Beth yw cataractau?

Mae cataract yn cymylu lens eich llygad.

Mae eich lens yn eistedd y tu ôl i'r iris, y rhan o'ch llygaid sydd wedi'i lliwio. Fel arfer bydd eich lens yn glir ac yn helpu i ffocysu'r golau sy'n dod i mewn i'ch llygad. Bydd datblygu cataractau yn achosi i'ch golwg fynd yn aneglur ac yn llaith.

Gall cataractau effeithio ar un llygad neu'r ddwy.

Caiff cataractau eu trin drwy lawdriniaeth, pan gaiff y lens aneglur ei dynnu allan o'r llygad a chaiff lens artiffisial ei roi yn ei lle.

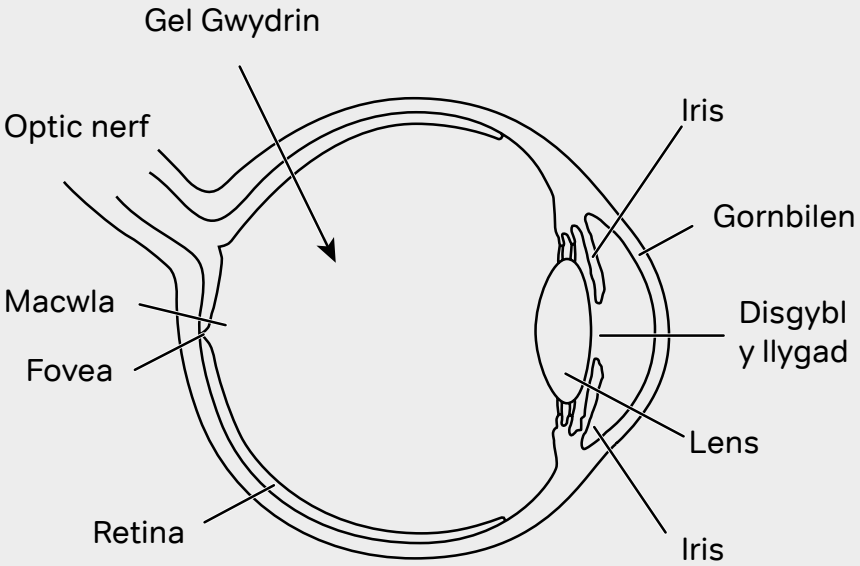
Sut mae eich llygad yn gweithio

Pan fyddwch yn edrych ar rywbeth, mae golau yn teithio drwy flaen eich llygad, ac yn cael ei ffocysu gan y gornbilen ac yna'r lens ar y retina. Fel arfer, mae eich lens yn glir fel bod golau yn gallu teithio'n uniongyrchol drwyddo i ffocysu ar eich retina (mae'r lens yn glir oherwydd y ffordd y mae'r celloedd yn y lens wedi'u trefnu). Pan fydd y lens yn ffocysu golau ar y retina, caiff y golau ei drosi yn signalau trydanol. Mae rhwydwaith o nerfau'n cludo'r signalau hyn o wahanol rannau o'r retina i'r nerf optig ac yna i'r ymennydd. Mae'r ymennydd yn dehongli'r signalau hyn i "weld" y byd o'n cwmpas.

Gall eich lens newid siâp, gan eich galluogi i ffocysu ar wrthrychau ar bellteroedd gwahanol, sef 'cymhwyso golwg'. Wrth i ni fynd yn hŷn, ni all y lens newid siâp cystal ag yr arferai ei wneud – bydd hyd yn oed y bobl hynny a all weld yn glir yn y pellter heb sbectol yn gorfod cael sbectol ddarllen i weld pethau'n agos. Nid cataract sy'n achosi'r broses hon.

Mae cataractau'n deillio o newidiadau yn y ffordd y mae celloedd eich lens wedi'u trefnu a'u cynnwys dŵr, sy'n gwneud i'r lens fynd yn niwlog yn hytrach na chlir. Pan fydd hyn yn digwydd, ni all golau deithio'n uniongyrchol

drwy eich lens ac efallai y sylwch ar broblemau gyda'ch golwg. Nid tyfiant na ffilm sy'n tyfu dros eich llygad yw cataract; yn syml, eich lens yn mynd yn niwlog ydyw.



A oes gen i gataractau?

Mae cataractau fel arfer yn datblygu'n araf iawn. Ar y dechrau, efallai y bydd yn anodd sylwi ar y newidiadau a wnânt i'ch golwg, ond wrth iddynt waethygu byddwch yn dechrau sylwi ar symptomau fel y rhai canlynol:

- Efallai y byddwch yn teimlo bod eich sbectol yn frwnt ac angen ei glanhau, hyd yn oed pan na fydd.
- Mae eich golwg yn llaith ac aneglur.
- Rydych yn fwy sensitif i olau – mae golau haul llachar neu briflampau ceir yn fwy tanbaid efallai.
- Mae popeth yn edrych yn llwydach nag y dylai fod.

Yn y pen draw, bydd bron pob un sydd â chataract yn gweld bod eu golwg wedi mynd yn llaith neu'n aneglur, a'i bod yn anoddach gweld pethau drwy'r amser.

Weithiau, bydd cataractau yn datblygu mor araf fel na fyddwch efallai yn sylwi ar y newidiadau yn eich golwg, ond pan gewch eich prawf llygaid rheolaidd, gall eich optometrydd (a elwir hefyd yn optegydd) eu canfod a'ch atgyfeirio i ysbyty.

Beth y gellir ei wneud am gataractau?

Gellir tynnu cataractau drwy lawdriniaeth. Mae llawdriniaeth cataract yn tynnu eich lens aneglur ac yn rhoi lens artiffisial newydd i chi. Gelwir y lens hwn yn lens mewnlygadol – a dalfyrrir yn aml yn Saesneg i IOL. Gwneir y lens artiffisial o blastig neu silicon, ac ni fydd angen ei newid am weddill eich bywyd.

Nid oes unrhyw feddyginiaeth na diferion a all dynnu cataractau – llawdriniaeth yw'r unig ffordd o'u trin.

Fel arfer, os oes gennych gataractau yn y ddwy lygad, cânt eu tynnu ar wahân. Cewch lawdriniaeth ar un llygad a phan fydd honno wedi gwella, caiff y cataract yn eich llygad arall ei dynnu.

Pam ydw i wedi datblygu cataractau?

Mae datblygu cataractau yn rhan arferol o dyfu'n hŷn. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn dechrau datblygu cataractau ar ôl iddynt gyrraedd 65 oed, ond gall rhai pobl yn eu pedwardegau neu eu pumdegau hefyd ddatblygu cataractau.

Mae rhai pethau yn ei gwneud yn fwy tebygol y byddwch yn datblygu cataractau.

- Diabetes – mae pobl sydd â diabetes yn aml yn datblygu cataractau yn gynt.
- Trawma – gall cael anaf i'r llygad achosi i'r llygad honno ddatblygu cataract.
- Meddyginiaethau – gall rhai cyffuriau presgripsiwn achosi cataractau, er enghraifft steroidau.
- Llawdriniaeth ar y llygaid – mae'n debygol y bydd llawdriniaeth ar gyfer problem retinol yn arwain at gataractau yn y llygad yr effeithiwyd arni ar ryw adeg yn y dyfodol.
- Cyflyrau llygaid – gall cyflyrau eraill y llygaid, fel retinitis pigmentosa, glawcoma neu wfeitis hefyd achosi cataractau.
- Gall cael myopia uchel (bod yn fyr iawn eich golwg) achosi cataractau.

Mae cataractau a achosir gan henaint a thyfu'n hŷn, meddyginiaethau a chyflyrau eraill y llygaid, fel arfer yn datblygu yn y ddwy lygad. Dim ond yn y llygad yr effeithiwyd arni y bydd cataractau a achoswyd gan anaf llygad neu lawdriniaeth ar y llygad yn datblygu.

Er gwaethaf yr achosion gwahanol, ymdrinnir â'r rhan fwyaf o gataractau drwy ddefnyddio'r un math o lawdriniaeth.

Mae gan rai plant gataractau, ac ymdrinnir â nhw mewn ffordd wahanol. Mae gan RNIB wybodaeth am gataractau cynhwynol (a elwir hefyd yn gataractau plentyndod) ar ein gwefan.

Pryd y dylwn i gael fy llawdriniaeth cataract?

Gellir tynnu cataractau unrhyw bryd. Does dim rhaid aros iddynt 'aeddfedu' cyn cael llawdriniaeth.

Mae gwneud y penderfyniad i dynnu eich cataractau yn dibynnu ar sawl peth:

- pa mor wael y mae'n effeithio ar eich golwg
- p'un a oes gennych unrhyw gyflyrau eraill y llygaid
- os mai dim ond golwg mewn un llygad sydd gennych
- sut rydych yn defnyddio eich golwg o ddydd i ddydd.

Mae'r penderfyniad i dynnu eich cataractau yn dibynnu ar b'un a yw'r budd o gael y llawdriniaeth yn drech na'r risg fach sy'n gysylltiedig â'r llawdriniaeth.

Os nad oes gennych unrhyw gyflyrau llygaid na phryderon iechyd eraill, yna bydd y budd o dynnu eich cataractau fel arfer yn drech na'r risg o lawdriniaeth. Er enghraifft, os ydych yn cael anhawster i ddarllen, defnyddio cyfrifiadur neu yrru, yna efallai y bydd angen tynnu eich cataractau.

Mae amseriad y llawdriniaeth yn wahanol i bawb. Os ydych yn gwneud eich bywoliaeth drwy yrru, er enghraifft, efallai y bydd angen i chi dynnu eich cataractau yn gynt na rhywun nad yw'n gyrru.

Os oes gennych gyflwr llygaid arall, efallai y bydd yn bosibl tynnu eich cataractau, ond efallai y bydd mwy o bryderon ynghylch cymhlethdodau. Efallai y bydd eich offthalmolegydd (a elwir hefyd yn feddyg llygaid ysbyty) am oedi cymaint â phosibl cyn rhoi'r llawdriniaeth er mwyn gohirio'r risg fach sy'n gysylltiedig â'r llawdriniaeth, ond bydd angen cydbwyso hyn â'r graddau y mae'r cataractau yn effeithio ar eich golwg.

Os mai dim ond golwg mewn un llygad sydd gennych, efallai y bydd eich offthalmolegydd yn argymell gohirio'r llawdriniaeth gymaint â phosibl. Nid yw cael golwg mewn un llygad yn unig yn gwneud y llawdriniaeth cataract yn fwy anodd, ond byddai unrhyw gymhlethdod difrifol sy'n effeithio ar eich golwg yn golygu bod y canlyniad yn waeth o'i gymharu â rhywun sydd â golwg yn y ddwy lygad. Drwy oedi gymaint â phosibl cyn cael y llawdriniaeth, caiff y risg hon ei hosgoi nes bod gwir angen i chi gael y llawdriniaeth.

Dim ond ar y lens y mae cataractau yn effeithio ac nid ar unrhyw ran arall o'ch llygad. Os penderfynwch ohirio'r llawdriniaeth, bydd eich golwg yn mynd yn fwy aneglur, ond bydd canlyniadau eich llawdriniaeth, ni waeth faint y gwnewch oedi cyn ei chael, yr un peth â phe baech wedi ei gwneud yn gynt. Does dim angen i chi boeni eich bod yn niweidio eich golwg yn barhaol drwy oedi cyn cael llawdriniaeth.

Beth fydd yn digwydd cyn y llawdriniaeth?

Cyn eich llawdriniaeth, cewch apwyntiad cyn asesu. Yn yr apwyntiad hwn, caiff eich llygad ei harchwilio a'i mesur. Bydd mesur siâp blaen eich llygad a hyd eich llygad yn helpu'r offthalmolegydd i benderfynu pa lens i'w fewnblannu yn eich llygad.

Os ydych wedi cael unrhyw lawdriniaeth flaenorol ar eich llygad, gan gynnwys llawdriniaeth laser i leihau'r angen am sbectol, dylech ddweud wrth eich offthalmolegydd neu nyrs yn yr apwyntiad hwn.

Bydd yr asesiad hwn hefyd yn cadarnhau bod eich iechyd cyffredinol yn ddigon da i gael llawdriniaeth.

Beth sy'n digwydd yn ystod llawdriniaeth cataract?

Mae llawdriniaeth cataract yn tynnu eich lens naturiol ac yn mewnblannu lens artiffisial yn ei le. Mae rhoi lens newydd yn golygu tynnu eich cataract ac mae'n gwneud eich golwg yn glir eto.

Caiff bron pob llawdriniaeth cataract yn y DU ei chyflawni drwy ffacoemylseiddio. Ffordd yw hon o dynnu eich cataractau gydag offeryn sy'n defnyddio tonnau sain i chwalu'r lens yn eich llygad.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael y llawdriniaeth o dan anesthetig lleol. Mae hyn yn golygu y byddwch yn effro yn ystod y llawdriniaeth ond ni fyddwch yn teimlo unrhyw boen. Efallai mai diferion llygaid neu bigiad neu gyfuniad o'r ddau fydd eich anesthetig lleol.

Cyflawnir y rhan fwyaf o lawdriniaethau cataract fel triniaethau achosion dydd, sy'n golygu na fydd angen i chi aros dros nos yn yr ysbyty. Hwyrach y dylech gynllunio ar gyfer bod yn yr ysbyty am y diwrnod cyfan neu'r rhan fwyaf ohono ar ddiwrnod eich llawdriniaeth. Bydd

eich ysbyty yn dweud wrthych sut y caiff y llawdriniaeth cataract ei threfnu, gan gynnwys pryd i gyrraedd, sut i gyrraedd yr ysbyty a phryd y gallwch ddisgwyl gadael.

Os credwch y gallai fod yn anodd i chi gael y llawdriniaeth o dan anesthetig lleol, siaradwch â'ch offthalmolegydd cyn gynted ag y gallwch.

Mae'n bosibl cael y llawdriniaeth cataract o dan anesthetig cyffredinol. Fodd bynnag, gan fod mwy o risgiau'n gysylltiedig ag anesthetig cyffredinol, dim ond i bobl a fyddai'n cael gwir anhawster gydag anesthetig lleol y caiff ei gynnig fel arfer – er enghraifft, rhywun â phroblemau symud direolaeth, neu rywun a all ei chael hi'n anodd dilyn cyfarwyddiadau oherwydd dementia neu anawsterau dysgu. Os cewch eich llawdriniaeth o dan anesthetig cyffredinol, efallai y bydd angen i chi aros yn yr ysbyty dros nos; bydd eich offthalmolegydd yn rhoi gwybod i chi os bydd angen i chi wneud hynny.

Sut y caiff cataractau eu tynnu?

Cynhelir llawdriniaeth cataract mewn theatr llawdriniaethau mewn ysbyty. Cyn y llawdriniaeth, cewch ddiferion anesthetig lleol a/neu bigiad anesthetig er mwyn gwneud eich llygaid yn ddideimlad. Cewch ddiferion hefyd i ymledu cannwyll eich llygad, sef ei gwneud yn fwy.

Fel arfer, bydd y nyrs neu'r offthalmolegydd yn glanhau eich llygad a'r ardal o'i hamgylch er mwyn helpu i osgoi haint. Caiff eich wyneb ei orchuddio â lliain sterilaidd fel mai dim ond y llygad a welir (mae hyn yn eich atal chi rhag cael haint hefyd). Pan fydd eich llygad yn ddideimlad a channwyll eich llygad wedi ymledu, bydd eich offthalmolegydd yn parhau â'r llawdriniaeth.

Yn ystod y llawdriniaeth, efallai y byddwch yn gallu gweld symudiadau a newid o ran goleuadau neu gysgodion, ond mae'n annhebygol y gallwch weld manylion unrhyw beth sy'n digwydd.

Bydd eich offthalmolegydd yn gwneud rhai toriadau bach iawn drwy'r gornbilen, sef rhan flaen, glir eich llygad. Mae hyn yn caniatáu iddynt roi offerynnau drwy gannwyll eich llygad sydd wedi ymledu i gyrraedd eich lens.

Mae'r lens yn eich llygad yn cynnwys gwahanol haenau a chwpan y lens yw enw'r haen ar y tu allan. Yn ystod y llawdriniaeth, bydd yr offthalmolegydd yn torri drwy flaen cwpan y lens i gyrraedd y lens y tu mewn. Gan ddefnyddio'r un offeryn, gall yr offthalmolegydd chwalu eich lens ynghyd â'r cataract y tu mewn i'ch llygad, a'i thynnu oddi yno gan ddefnyddio sugnedd. Cedwir cwpan y lens yn ei le fel bod modd i'r mewnblaniad lens artiffisial gael ei osod ynddo. Plygir y mewnblaniad bychan fel bod modd ei roi yn eich llygad drwy'r un offeryn â'r hyn a ddefnyddiwyd i gael gwared ar eich cataract. Bydd y lens yn ymagor o fewn y llygad a bydd cwpan y lens yn ei gadw yn ei le.

Ar ddiwedd y llawdriniaeth, efallai y caiff rhwymyn ei roi ar eich llygad i'w chadw'n lân. Bydd rhywun yn edrych ar eich llygad yn fuan wedi'r llawdriniaeth. Yna, pan fydd eich tîm offthalmoleg yn fodlon ar gyflwr eich llygad, byddwch yn gallu mynd adref.

Gwella ar ôl llawdriniaeth cataract

Efallai y bydd eich llygad yn dechrau brifo wrth i effaith yr anesthetig lleol leihau. Bydd yr ysbyty yn dweud wrthych sut i ddelio â'r boen hon, ond fel arfer, gall cymryd tabledi lladd poen dros y cownter, fel paracetamol, helpu. Os oes gennych rwymyn ar eich llygad pan fyddwch yn gadael yr ysbyty, dylech ei gadw ar eich llygad dros nos, gan y bydd yn helpu i ddiogelu'r llygad. Fel arfer, gallwch dynnu'r rhwymyn drannoeth, ac ar ôl hynny, gallwch adael eich llygad heb rwymyn arno yn ystod y dydd. Dros y nos, efallai y cewch orchudd llygad plastig i'w wisgo, a fydd yn eich atal rhag rhwbio eich llygad ar ddamwain tra'n cysgu.

Efallai y bydd eich llygad yn edrych yn goch pan fyddwch yn tynnu'r rhwymyn ac y gwelwch rywfaint o gleisio o amgylch eich llygad. Mae hyn yn normal a dylai wella ar ôl ychydig ddyddiau.

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn gwella'n gyflym iawn ar ôl llawdriniaeth cataract ac efallai y byddwch yn teimlo'n iawn y diwrnod ar ôl eich llawdriniaeth. Bydd rhai pobl efallai yn teimlo'n fwy blinedig nag arfer ar ôl y llawdriniaeth, ond ar ôl ychydig ddyddiau byddwch yn dechrau teimlo'n iawn eto.

Ar ôl llawdriniaeth, cewch gwrs o ddau ddiferyn – gwrthfiotig, sy'n helpu i atal unrhyw haint, a steroid neu ddiferyn gwrthlidiol nad yw'n steroid er mwyn helpu i reoli unrhyw chwydd ac i gyflymu'r broses wella. Mae'n bwysig gorffen y cwrs hwn o driniaeth. I'r rhan fwyaf o bobl, mae hyn yn golygu cymryd y diferion am o leiaf bythefnos. Bydd eich tîm offthalmoleg yn rhoi gwybod i chi beth sydd angen i chi ei wneud.

Beth fydd cyflwr fy ngolwg ar ôl y llawdriniaeth?

Pan fyddwch yn tynnu'r rhwymyn oddi ar eich llygad, efallai y sylwch fod eich golwg yn fwy gloyw ac efallai yn gliriach nag yr oedd cyn y llawdriniaeth. Efallai y sylwch ar y newid hwn cyn gynted ag y tynnwch y rhwymyn, ond gall hefyd gymryd ychydig ddyddiau i'ch golwg wella. O fewn dau i bum diwrnod, dylai eich llygad fod yn teimlo'n iawn a dylai'r aneglurder a achoswyd gan eich cataract fod yn well.

Mae'r lens a gaiff ei mewnblannu yn eich llygad fel arfer wedi'i chynllunio i'ch galluogi i weld o bell heb orfod gwisgo sbectol. Weithiau ni lwyddir i wneud hyn a bydd angen sbectol pellter arnoch er mwyn mireinio'r ffocws a gallu gweld o bell i'r graddau gorau posibl. Gan nad yw'r mewnblaniad lens yn gallu darparu golwg agos mewn ffocws, mae angen i bron pawb wisgo sbectol darllen ar ôl y llawdriniaeth a bydd fel arfer yn wahanol i'r sbectol a oedd gennych cyn y llawdriniaeth.

Gan y gallai fod angen llawdriniaeth cataract arnoch yn y ddwy lygad, efallai y bydd eich offthalmolegydd yn argymell aros tua chwe wythnos ar ôl eich ail lawdriniaeth cyn cael pâr newydd o sbectol darllen.

Er y gall yr holl gyfrifiadau a'r mesuriadau a wnaed cyn y llawdriniaeth fod yn gywir, efallai y bydd angen sbectol pellter a sbectol gweld yn agos arnoch o hyd ar ôl hyn, er mwyn rhoi'r golwg gorau posibl i chi. Mae hyn am mai nod llawdriniaeth cataract yw rhoi golwg clir i chi, yn hytrach na dileu'r angen am sbectol.

Mae rhai lensys, sy'n ceisio cywiro eich golwg ar gyfer pellter a gweld yn agos fel nad oes angen i chi wisgo sbectol mwyach, ar gael yn breifat. Fodd bynnag, efallai y bydd angen sbectol o hyd ar rai pobl sy'n dewis y mewnblaniadau lensys hyn, naill ai ar gyfer darllen, ar gyfer pellter neu weithiau ar gyfer y ddau. Oherwydd hyn, nid ydynt ar gael ar y GIG ar hyn o bryd, gan nad oes digon o dystiolaeth i ddangos pa mor dda y maent yn gweithio.

Siaradwch â'ch offthalmolegydd os hoffech drafod sut y caiff eich llygaid eu cywiro yn dilyn eich llawdriniaeth.

Dim ond llawdriniaeth cataract ar un llygad ar y tro y gallwch ei chael. Os bydd angen llawdriniaeth ar y ddwy lygad (bydd angen hyn ar y rhan fwyaf o bobl), bydd eich offthalmolegydd yn trefnu eich llawdriniaethau chwe wythnos i dri mis ar wahân.

Ni fydd y rhan fwyaf o bobl yn cael gormod o drafferth rhwng y ddwy lawdriniaeth. Fodd bynnag, efallai y byddwch yn wynebu heriau dros dro fel golwg anghytbwys neu olwg dwbl os bydd gan eich llygaid lefelau uchel o wall plygiannol, hynny yw, os ydych yn fyr neu'n bell iawn eich golwg. Mae hyn am y bydd eich llawdriniaeth gyntaf yn cywiro'r gwall plygiannol mewn un llygad yn unig, ac nid y llall.

Os credwch fod gennych lefel uchel o wall plygiannol, holwch eich optometrydd neu offthalmolegydd. Bydd yn gallu dweud wrthych hefyd a yw'n credu y cewch anhawster i ymdopi rhwng eich llawdriniaethau, a'ch helpu i roi cynllun ar waith i wneud pethau'n haws.

NHS
NHS

Beth yw cymhlethdodau llawdriniaeth cataract?

Mae llawdriniaeth cataract yn driniaeth ddiogel a llwyddiannus. Mae'r tebygolrwydd y bydd cymhlethdod yn fach iawn. Mae'r risg o gael cymhlethdodau a allai effeithio ar eich golwg yn yr hirdymor hyd yn oed yn llai.

Yn gyffredinol, mae 97 y cant yn debygol y bydd eich llawdriniaeth cataract yn llwyddiannus, sy'n golygu y bydd gennych lefel dda o olwg clir yn dilyn y llawdriniaeth.

Gelwir y cymhlethdod mwyaf tebygol yn dilyn y llawdriniaeth yn ddidreiddio cwpan posterior. Bydd hyn yn digwydd pan fydd cwpan eich lens, sy'n dal y mewnblaniad yn ei le, yn mynd yn aneglur. Gall hyn ddigwydd wythnosau, misoedd neu flynyddoedd ar ôl y llawdriniaeth. Bydd yr aneglurder hwn yn effeithio ar eich golwg. Os bydd hyn yn digwydd, cynigir triniaeth laser syml i chi fel arfer er mwyn gwneud eich golwg yn glir unwaith eto.

Mae cymhlethdodau llawdriniaeth cataract prinnach eraill yn cynnwys:

- datgysylltu'r retina
- oedema macwlaidd, cyflwr lle mae hylif yn casglu yn rhan ganolog eich retina
- problemau gyda safle'r mewnblaniad lens
- cwpan y lens yn torri
- haint.

Os oes gennych unrhyw rai o'r cymhlethdodau prin hyn, cynigir triniaeth fel bod gennych olwg da o hyd.

Os ydych yn gofidio ynghylch risgiau eich llawdriniaeth cataract, yna dylech drafod hyn gyda'ch offthalmolegydd cyn y llawdriniaeth.

Ni fydd y rhan fwyaf o bobl sy'n cael llawdriniaeth cataract yn cael unrhyw broblemau o gwbl.

A oes angen i mi osgoi unrhyw weithgareddau ar ôl fy llawdriniaeth?

Byddwch fel arfer yn teimlo'n normal unwaith eto o fewn dau neu dri diwrnod. Os ydych yn gweithio, efallai y byddwch yn teimlo'n ddigon iach i ddychwelyd i'r gwaith yn fuan ar ôl y llawdriniaeth, yn dibynnu ar natur eich swydd. Fodd bynnag, mae rhai pethau y dylech geisio osgoi eu gwneud am y saith i 10 diwrnod cyntaf:

- rhwbio eich llygad
- gweithgarwch llafurus a chodi pethau trwm – mae codi bagiau siopa ysgafn yn iawn, ond dylech osgoi gweithgareddau fel symud dodrefn trwm.
- gwisgo colur llygad – nes bod eich tîm offthalmoleg yn hapus bod eich llygad wedi gwella'n llwyr.

Efallai y bydd angen i chi fod yn ofalus hefyd yn y sefyllfaoedd hyn:

- pan fydd yn wyntog y tu allan, rhag ofn y bydd rhywbeth yn chwythu i mewn i'ch llygad, er ei bod yn iawn i chi fynd allan
- mewn amgylcheddau llychlyd – gall mannau llychlyd iawn lidio eich llygad
- wrth olchi eich gwallt a'ch wyneb – gofalwch nad ydych yn cael dŵr sebon, brwnt yn eich llygad wrth olchi.

Efallai y gwelwch hefyd fod goleuadau'n fwy disglair nag arfer yn union ar ôl eich llawdriniaeth, ond dylai hyn wella gydag amser.

Nes bod eich llygad wedi gwella'n llawn, ni ddylech:

- fynd i nofio hyd yn oed gyda gogls – oherwydd gall achosi haint
- cymryd rhan mewn chwaraeon cyswllt, fel paffio, karate, rygbi neu chwaraeon eraill lle mae risg o ergyd i'r llygad.

Bydd eich offthalmolegydd yn dweud wrthych yn eich apwyntiad dilynol a yw eich llygad wedi gwella ac a allwch fynd yn ôl i'ch gweithgareddau arferol, gan gynnwys y rhai a restrir yma.

Mae'n anodd dod o hyd i unrhyw dystiolaeth ynghylch p'un a yw gweithgaredd penodol yn ddiogel ar ôl llawdriniaeth cataract. Os ydych yn gofidio am weithgaredd penodol, efallai y byddai'n werth ei osgoi nes eich bod wedi cael eich apwyntiad dilynol, lle y gallwch ofyn i'ch offthalmolegydd pa mor ddiogel ydyw.

Gall y rhan fwyaf o bobl yrru yn fuan ar ôl eu llawdriniaeth cataract. Fodd bynnag, os oes gennych bresgripsiwn am sbectol cryf, efallai y bydd gennych anghydbwysedd yn eich golwg rhwng eich llawdriniaethau. Dylech ofyn i'ch offthalmolegydd am gyngor ynghylch gyrru os oes gennych anghydbwysedd neu unrhyw gyflwr llygad arall.

Help a chymorth pellach

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am eich cyflwr llygad a'i driniaeth, cysylltwch â ni drwy ein Llinell Gymorth ar **0303 123 9999.**

Rydym yn barod i ateb eich galwad o ddydd Llun i ddydd Gwener 8.45am i 5.30pm. Y tu allan i'r amseroedd hyn, gadewch neges i ni a byddwn yn cysylltu â chi cyn gynted â phosibl.

Os yw eich llygaid yn iach ac nad oes gennych unrhyw gyflyrau llygaid eraill heblaw cataractau, mae'n debygol iawn y bydd eich golwg yn dda ar ôl eich llawdriniaeth. Hwyrach na fydd arnoch angen llawer o help gennym yn y dyfodol. Os oes gennych gyflwr arall sy'n effeithio ar eich golwg, neu os byddwch yn profi'r cymhlethdodau difrifol prin iawn sy'n deillio o lawdriniaeth cataract, yna efallai y bydd arnoch angen help pellach gennym ni a gwasanaethau eraill.

Gall eich Llinell Gymorth roi gwybodaeth i chi ynghylch ymdopi â newid yn eich golwg, yn amrywio o ddefnyddio chwyddwydrau a gwneud y gorau o olau da, i ddefnyddio technoleg i addasu. Gallwn hefyd roi gwybod i chi am y gwasanaethau yn eich ardal, a'ch helpu i'w defnyddio os ydych yn cael unrhyw anawsterau.

RNIB
105 Judd Street
London WC1H 9NE
0303 123 9999
helpline@rnib.org.uk **rnib.org.uk**

Cysylltiadau defnyddiol eraill

Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (DVLA)

Ymholiadau Meddygol Gyrwyr
Abertawe SA99 1TU

0300 790 6806
www.dvla.gov.uk

Rydym yn gwerthfawrogi eich adborth

Gallwch ein helpu i wella'r cyhoeddiad hwn drwy fynegi eich barn amdano wrthym. Cwblhewch y ffurflen hon a'i dychwelyd i:

FREEPOST RSCB-GJHJ-HLXG
RNIB Eye Health Information
105 Judd Street
London WC1H 9NE

(Nid oes angen defnyddio stamp.)

Gallwch e-bostio ni hefyd yn **eyehealth@rnib.org.uk**

Cofiwch gynnwys eich manylion cyswllt os ydych yn gofyn am wybodaeth.

1. Ble y cawsoch eich copi o'r daflen hon?

2. A gafodd y wybodaeth ei chyflwyno mewn ffordd hawdd ei darllen a'i deall? Manylwch ar unrhyw beth y gellid ei wella.

parhad dudalen nesaf

3. A oes unrhyw wybodaeth a fyddai wedi bod yn ddefnyddiol, neu roeddech yn disgwyl ei gweld, a oedd ar goll?

1. A oes gennych unrhyw sylwadau eraill am y daflen hon neu unrhyw agwedd ar eich cyswllt ag RNIB?

Ffynonellau gwybodaeth

Mae RNIB a Choleg Brenhinol yr Offthalmolegwyr yn gwneud popeth posibl i sicrhau bod y wybodaeth a roddir gennym yn gywir, yn gyfredol ac yn unol â'r ymchwil a'r arbenigedd diweddaraf.

Mae'r daflen hon yn defnyddio gwybodaeth o'r canlynol:

- **canllawiau triniaeth Coleg Brenhinol yr Offthalmolegwyr**
- **ymchwil ac astudiaethau clinigol a gafwyd drwy adolygu llenyddiaeth**
- **grwpiau cymorth penodol ar gyfer cyflyrau unigol**
- **gwerslyfrau meddygol**
- **cyhoeddiadau ac ymchwil RNIB.**

Am restr lawn o'r cyfeiriadau a'r ffynonellau gwybodaeth a ddefnyddiwyd wrth lunio'r daflen hon e-bostiwch **eyehealth@rnib.org.uk**

Coleg Brenhinol yr Offthalmolegwyr

Mae Coleg Brenhinol yr Offthalmolegwyr yn hyrwyddo rhagoriaeth wrth ymarfer offthalmoleg a hwn yw'r unig gorff aelodaeth broffesiynol ar gyfer offthalmolegwyr â chymwysterau meddygol.

Nid yw'r Coleg yn gallu cynnig cyngor uniongyrchol i gleifion. Os ydych yn gofidio am iechyd eich llygaid, dylech ofyn am gyngor meddygol gan eich meddyg teulu neu offthalmolegydd.

www.rcophth.ac.uk

Os ydych chi neu rywun rydych yn ei adnabod yn byw gyda cholli golwg, rydym yma i helpu.

Llinell Gymorth RNIB
0303 123 9999
helpline@rnib.org.uk

Ask RNIB yw'r ffordd syml a hawdd o ddod i hyd i atebion i'ch cwestiynau ar-lein – rhowch gynnig arni heddiw yn **rnib.org.uk/ask**

Lluniwyd y daflen hon ar y cyd gan RNIB a Choleg Brenhinol yr Offthalmolegwyr, gyda chefnogaeth garedig The Lord Leonard and Lady Estelle Wolfson Foundation.

Mae gan RNIB a Choleg Brenhinol yr Offthalmolegwyr reolaeth olygyddol lawn dros gynnwys y daflen hon.

© Rhifau elusen gofrestredig RNIB 2016 226227, SC039316. Ynys Manaw – Rhif elusen gofrestredig RNIB 1173
© Rhif elusen gofrestredig RCOphth 299872

Dyddiad cynhyrchu Ionawr 2017
Dyddiad adolygu Ionawr 2018

PR10004
ISBN 978-1-85878-711-4

The Information Standard
Certified Member