Llywodraeth Cymru
Welsh Government

GIG CYMRU
NHS WALES

Hunanreoli Cwyr Clustiau

Canllaw i gleifion

Cynnwys

3 Beth yw cwyr clustiau?

4 Beth ddylwn i ei wneud am gŵyr clustiau sydd wedi crynhoi?

4 Symptomau pan fydd cwyr clustiau yn peri trafferth

5 Pryd ddylwn i ofyn am gymorth ar unwaith?

5 Pryd na ddylid hunanreoli cwyr clustiau?

6 Hunanreoli cwyr clustiau

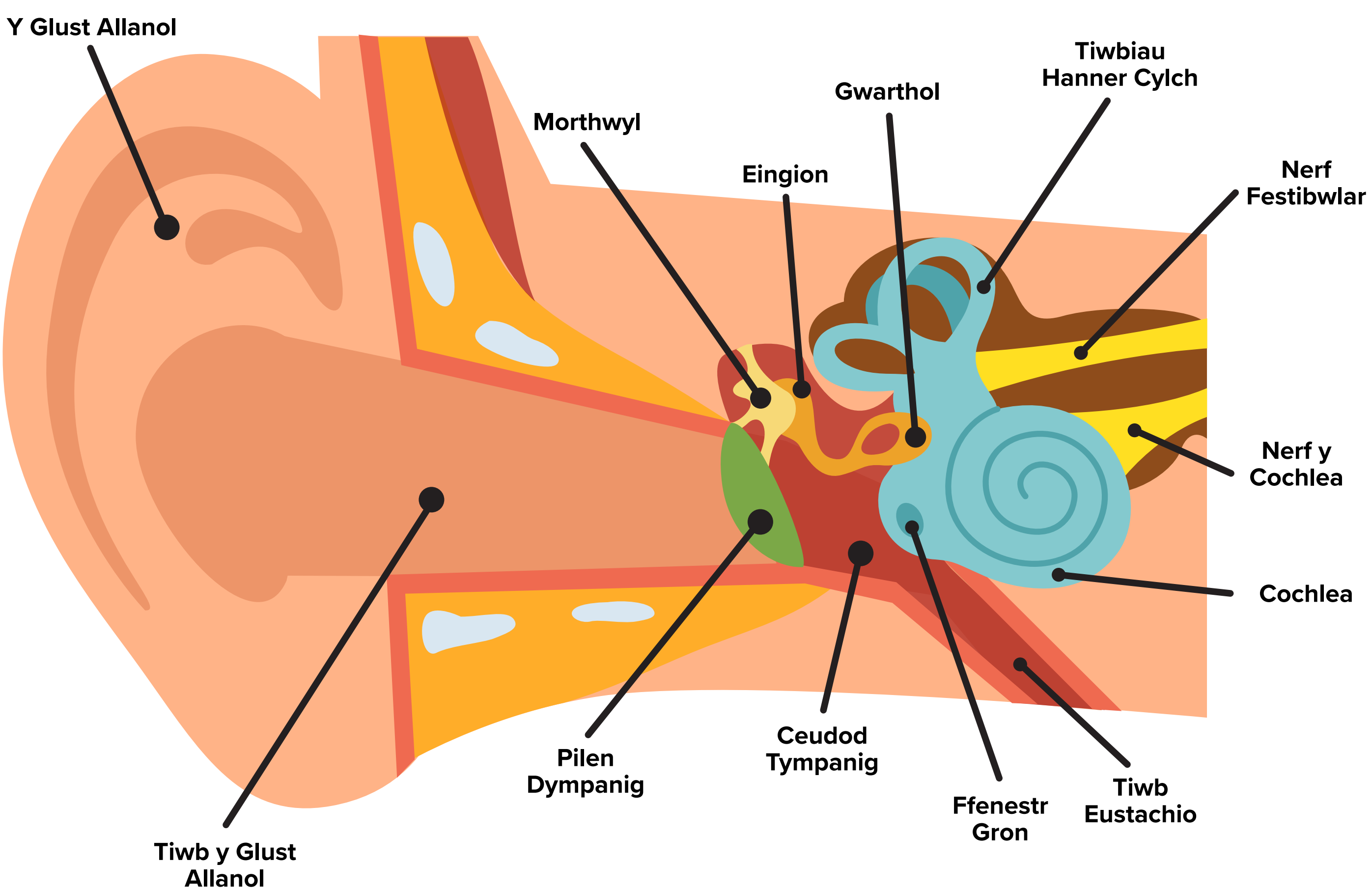
OGL © Hawlfraint y Goron 2022 WG43308 ISBN Digidol 978-1-80391-620-0

Mae'r daflen hon yn rhoi cyngor ar sut y gallwch chi, yn ddiogel ac yn effeithiol, ddechrau trin crynhoad o gŵyr clustiau sy'n achosi trafferth ichi.

Mae cwyr clustiau yn cael ei gydnabod gan GIG Cymru fel mater iechyd cyffredin. Mae cwyr clustiau yn gallu arwain at anesmwythdra a phoen, neu broblemau â'r clyw.

Beth yw cwyr clustiau?

Mae cwyr clustiau yn cael ei greu yn naturiol gan chwarren yn nhiwb y glust er mwyn cadw'r glust yn lân a'i chadw rhag germau a heintiau. Mae cwyr clustiau yn cael ei greu o hen gelloedd croen, llwch, ac olew o chwarennau yn y glust.



Beth ddylwn i ei wneud am gŵyr clustiau sydd wedi crynhoi?

Os nad yw cwyr clustiau yn achosi unrhyw broblemau ichi, mae'n well gadael iddo. Mae'r glust yn glanhau ei hun, ac yn aml, bydd y cwyr yn dod allan heb fod angen ichi wneud unrhyw beth.

Ar adegau, mae cwyr clustiau yn gallu crynhoi gymaint nes iddo achosi i rywun golli ei glyw.

Mae cwyr sy'n crynhoi yn fwy tebygol o ddigwydd i bobl sydd â thiwbiau'r glust sy'n gul yn naturiol, pobl sy'n gweithio mewn amgylcheddau llychlyd, y rheini sydd angen gwisgo plygiau clust i warchod eu clyw wrth weithio, a'r rheini sy'n defnyddio cymhorthion clyw.

Y cam cyntaf i drin cwyr clustiau problemus yw i feddalu'r cwyr i weld os y daw allan ar ei ben ei hun, ac i'w gwneud hi'n haws i weithiwr iechyd proffesiynol dynnu'r cwyr oddi yno os oes angen. Os nad ydych yn llwyddiannus wrth geisio meddalu'r cwyr, efallai y gwnewch chi benderfynu mynd at weithiwr iechyd proffesiynol i gael tynnu'r cwyr.

Mae'r gwasanaeth hwn am ddim gan GIG Cymru – i gael rhagor o gyngor, gofynnwch.

Symptomau neu broblemau a all fod angen rheolaeth cwyr:

- Anesmwythdra / pigyn clust / cosi
- Eich clust yn teimlo'n llawn
- Colli clyw
- Tinitws (sŵn yn eich clustiau)
- Pan fo cwyr clustiau yn rhwystro'r rheini sy'n defnyddio cymhorthion clyw rhag cael archwiliad neu driniaeth, neu yn achosi i'r cymhorthion clyw wneud sŵn "chwibanu".

Pryd ddylwn i ofyn am gymorth ar unwaith?

Weithiau, gall newidiadau sydyn neu sylweddol pan fydd rhywun yn colli clyw gael eu hachosi gan bethau ar wahân i gŵyr clustiau sydd wedi crynhoi. Os ydych chi'n profi newid sydyn a sylweddol yn eich clyw a'ch bod yn teimlo nad yw hyn o ganlyniad i gŵyr clustiau sydd wedi crynhoi, cysylltwch â'ch practis meddyg teulu.

PEIDIWCH â hunanreoli:

- **Os byddwch chi'n colli eich clyw yn sydyn neu'n gyflym (gweler y pwynt blaenorol ar pryd y dylid gofyn am gymorth ar unwaith)**
- **Os oes gennych boen neu redlif sylweddol o'r naill glust neu o'r ddwy**
- **Os ydych chi wedi cael rhwyg yn nhympan y glust ('ear drum') yn y gorffennol**
- **Os ydych chi wedi cael haint yn y glust yn ystod y 6 wythnos ddiwethaf (oni bai bod eich clinigydd yn eich cynghori yn wahanol)**
- **Os ydych chi wedi cael llawdriniaeth ar gyfer taflod hollt ('cleft palate') neu lawdriniaeth ar eich clust yn y gorffennol**
- **Os ydych chi erioed wedi cael eich cynghori gan weithiwr iechyd proffesiynol i osgoi cael dŵr yn eich clustiau.**

Os yw un o'r grwpiau uchod yn berthnasol ichi, cysylltwch â'ch practis meddyg teulu.

Dylai rhieni a/neu gwarchodwyr plant sy'n bump oed neu'n hŷn oruchwylio unrhyw driniaeth ar glustiau plant, a rhoi'r driniaeth, gan ddilyn y cyngor hunanreoli isod.

Dylai babanod a phlant sy'n bedair oed neu'n iau gael eu hatgyfeirio i'r adran awdioleg yn eu bwrdd iechyd lleol.

PEIDIWCH â dilyn canllawiau hunanreoli ar gyfer babanod a phlant sy'n bedair oed neu'n iau.

Hunanreoli cwyr

PEIDIWCH â cheisio tynnu cwyr o'ch clustiau gan ddefnyddio ffon gotwm neu wrthrych arall. Gall hyn niweidio'ch clust a gwaethygu'r broblem drwy wthio'r cwyr ymhellach i lawr y glust ac at dympan y glust. Defnyddio ffonau cotwm, coesau matsis neu eitemau eraill i geisio glanhau tiwbiau'r glust yw un o'r rhesymau mwyaf cyffredin pam y bydd cwyr clustiau yn cael ei gywasgu yn y glust. Gall defnyddio ffonau cotwm neu wrthrychau eraill hefyd niweidio tiwb y glust a hyd yn oed achosi rhwyg yn nhympan y glust.

PEIDIWCH â phrynu teclynnau tynnu cwyr neu becynnau canhwyllau clust – nid yw'r rhain yn effeithiol ar gyfer trin cwyr clustiau problemus, ac maent yn gallu achosi anafiadau difrifol.

DEFNYDDIWCH ddiferion olew olewydd unwaith y dydd am saith diwrnod er mwyn meddalu'r cwyr.

I ddefnyddio diferion clust:

Caniatewch i'r olew olewydd gyrraedd tymheredd ystafell yn naturiol.

PEIDIWCH â chynhesu'r olew.

Gorweddwch ar eich ochr gyda'r glust sydd wedi ei heffeithio yn wynebu ar i fyny. Tynnwch y glust yn ofalus am yn ôl ac ar i fyny er mwyn agor a sythu tiwb y glust. Bydd hyn yn sicrhau bod y diferion yn mynd yn ddyfnach i mewn i'r glust.

Yn ofalus, gollyngwch dri diferyn o olew olewydd i mewn i'r glust. Efallai y byddai'n ddefnyddiol cael rhywun i'ch helpu.

Tylinwch y man sy'n uniongyrchol o flaen y glust yn ofalus.

Gorweddwch yn llonydd am o leiaf pum munud i sicrhau bod y diferion clust wedi mynd i mewn i'r glust yn iawn.

Os ydych chi angen trin y ddwy glust, trowch drosodd ar eich ochr arall ac ailadroddwch y broses.

PEIDIWCH â rhoi gwlân cotwm neu hances bapur i mewn i'ch clustiau gan y gall hyn amsugno'r olew, gan adael y cwyr yn sych ac yn galed.

Os yw eich symptomau yn parhau ar ôl saith diwrnod, cysylltwch â'ch bwrdd iechyd lleol i gael cyngor ar drefnu apwyntiad y GIG i gael archwilio a thrin eich clustiau yn briodol.