Cleisio

Gwybodaeth feddygol
Gwybodaeth i roddwyr

Cleisio

Er ein bod yn gobeithio na fydd unrhyw roddwr yn dioddef unrhyw sgil effeithiau ar ôl rhoi gwaed, o bryd i'w gilydd gall clais ymddangos ar y fraich. Gall clais edrych yn bur ddychrynllyd ac mae hyn yn poeni rhai pobl, yn enwedig os yw'n ymddangos yn reit bell o'r man y cymerwyd y gwaed, neu os nad yw'n ymddangos tan y diwrnod canlynol. Gall clais edrych yn boenus iawn, ond nid yw'n achos pryder, fel arfer, a bydd yn diflannu yn raddol.

Beth yw clais?

Mae clais yn cael ei achosi gan waedu o dan y croen. Er enghraifft, pe baech yn taro rhan o'ch corff yn galed gall achosi niwed i'r mân wythiennau o dan y croen er nad yw'r croen ei hun yn cael ei dorri. Bydd y gwythiennau hyn yn gollwng ychydig o waed, sy'n ymgasglu i ffurfio clais. Gydag amser, bydd y clais du-las yn newid ei liw yn raddol i wyrdd, yna melyn cyn pylu a diflannu. Gall hyn gymryd hyd at dair wythnos os yw'r clais yn un mawr. Mae'n naturiol i gleisiau ledaenu cyn iddynt bylu.

Pam fod clais yn gallu ffurfio ar ôl rhoi gwaed?

- Pan fydd y nodwydd yn cael ei thynnu allan o'r fraich, bydd y gwaedu yn parhau nes bydd y twll bach yn y wythïen yn cau.
- Pan fydd y nodwydd tynnu gwaed yn cael ei rhoi yn y fraich, gall niweidio ochr arall y wythïen, gan agor twll bach sy'n caniatáu i'r gwaed lifo. Nid yw hyn yn cael ei weld bob tro yn ystod y sesiwn rhoi, ond gall ymddangos wedyn.
- Ceir mân wythiennau o dan wyneb y croen, yn ogystal â'r gwythiennau mwy a ddefnyddir i dynnu gwaed. Pan roddir y nodwydd yn y fraich, gellir torri un o'r mân wythiennau hyn nes eu bod yn gwaedu. Nid oes modd rhagweld hyn, gan nad yw fel arfer yn bosibl gweld y gwythiennau hyn.

Beth y gellir ei wneud?

Y ffordd bwysicaf o atal cleisio yw gwasgu'r fraich yn ôl cyngor aelod o staff, nes bydd y gwaedu wedi stopio. Rhoddir plaster ar y twll, er mwyn ei gadw'n lân. Dylid cadw'r plaster ar y fraich am o leiaf chwe awr.

Hefyd, os ydych chi'n gwisgo llewys tynn, efallai y byddwn yn gofyn i chi dynnu'r dilledyn hwnnw ac fe roddwn ni grys-T i chi. Gall llewys tynn weithredu fel rhwymyn tynhau a gall achosi i waed gasglu yn y wythïen, gan ei gwneud hi'n fwy tebygol o gleisio.

Os bydd clais yn ymddangos wrth roi'r gwaed, gallem benderfynu rhoi'r gorau i gymryd eich gwaed, rhag ofn i'r clais waethygu. Mae'n bosibl y byddwch hefyd yn fwy tebygol o gleisio os yw'r sesiwn rhoi gwaed yn anoddach nag arfer.

Beth y gallwch chi ei wneud?

Gall clais fod yn boenus, ac ni ddylech godi pwysau trwm am rai dyddiau gan y gallai hyn waethygu'r boen yn eich braich. Fodd bynnag, argymhellir i chi wneud symudiadau araf wrth i'r clais wella.

Gall gosod rhywbeth oer ar y clais helpu i leddfu unrhyw boen neu anghysur. Mae cadach neu wlanen oer lân yn ddelfrydol. Os oes angen rhywbeth mwy arnoch i leddfu'r boen, rydym yn argymell i chi gymryd paracetamol (gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gwneuthurwr) a pheidio â chymryd aspirin neu ibuprofen yn ystod y 24 awr gyntaf.

Os byddwch yn profi unrhyw rai o'r canlynol, dylech geisio cymorth pellach:

- poen difrifol
- pinnau mân parhaus neu ddiffyg teimlad yn eich braich, llaw neu fysedd
- chwydd mawr neu chwydd sy'n cynyddu mewn maint
- cochni/llid poenus

Os bydd unrhyw rai o'r rhain yn ymddangos, neu os ydych chi'n bryderus, mae cyngor ar gael drwy ffonio ein llinell gymorth i roddwyr ar 0845 7 711 711.

Mae ein llinell gymorth i roddwyr ar agor ar gyfer ymholiadau cyffredinol 24 awr y dydd, bob diwrnod o'r flwyddyn. Os nad yw eich ymholiad meddygol yn un brys, byddem yn falch pe byddech chi'n cysylltu â ni rhwng 9am a 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.

Os byddwch chi'n teimlo'n sâl ar ôl rhoi gwaed

Os byddwch chi'n teimlo'n wael yn y pythefnos ar ôl rhoi gwaed (heblaw am annwyd neu ddolur annwyd), ffoniwch ein llinell gymorth i roddwyr cyn gynted â phosibl, ar 0845 7 711 711.

Mae'r Gwasanaeth Gwaed Cenedlaethol yn rhan o awdurdod Gwaed a Thrawsblannu'r GIG, Awdurdod Iechyd Arbennig o fewn y GIG.

www.**blood.co.uk**

INF/MED/CM/001/03 LC394PW 07/07