

**Gall ychydig funudau'r dydd yn edrych ar ôl eich traed arbed llawer o broblemau yn y dyfodol.**

**Bydd y cyngor canlynol yn eich helpu i edrych ar ôl eich traed yn iawn.**

## Beth sy'n achosi problemau traed?

Mae diabetes yn gallu cael effaith ddrwg ar nerfau'r traed a'r coesau, gan achosi colli teimlad. Mae hynny'n arwain at fethu teimlo anaf neu niwed i'r traed (e.e. esgid dynn yn achosi pothelli) a gallai hynny yn ei dro arwain at broblemau mwy difrifol megis briwiau. Gall diabetes achosi diffyg llif gwaed i'r traed a'r coesau, gan achosi traed oer a thost. Oherwydd hyn, gall niweidiau i'r traed fod yn araf yn gwella, a gall y niweidiau hyn droi'n heintus mewn dim o dro.

## Archwiliwch eich traed.

Gall croen sydd wedi torri fynd yn heintus. Edrychwch ar eich traed yn ofalus am friwiau a sgathriadau, chwyddo a llid neu'r croen yn newid lliw. Os na ellwch weld yn rhy dda, gofynnwch i rywun arall wneud hyn drosoch. Mae teimlo eich traed hefyd yn gymorth i ddod o



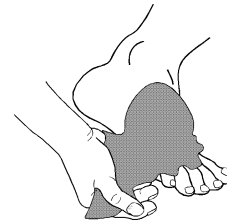
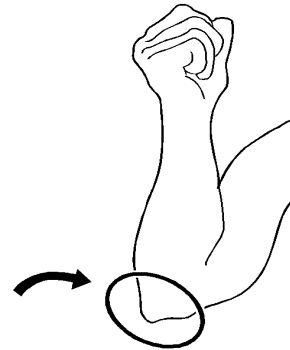
hyd i lymphiau, chwyddiadau a smotiau twym neu oer. Golchwch unrhyw gwt neu sgathriad gyda dŵr a rhowch blastr arno. Cysylltwch â'ch ciropodydd neu'ch meddyg.

## Golchwch eich traed yn aml

Mae'n bwysig golchi ac archwilio eich traed yn ddyddiol. Defnyddiwch ddŵr claeaf a sebon ysgafn. Sychwch hwy'n dda, ond yn dyner. Peidiwch ag anghofio sychu rhwng eich bysedd traed. Defnyddiwch eli lleithio i gadw'ch croen yn feddal, ond peidiwch â rhoi'r eli hwn rhwng eich bysedd traed neu fe all wneud y croen yn rhy feddal.

## Peidiwch â llosgi eich traed.

Fel nifer o bobl ddiabetig, efallai na fedrwch deimlo gwres, oerfel neu boen yn dda iawn yn eich traed. Rhaid i chi gymryd gofal felly oherwydd hyn. Gofalwch rhag llosgi'ch hun gyda photel dŵr poeth, er enghraifft. Os ydych yn defnyddio blanced drydan, cofiwch ei throi i ffwrdd cyn mynd i gysgu. Peidiwch â rhoi eich traed yn rhy agos at dân neu yn erbyn rheiddiadur. Teimlwch wres dŵr y bath gyda'ch penelin cyn camu i mewn iddo.



## Ewinedd Traed

Fel arfer, dylid torri ewinedd traed yn syth ar draws.

Peidiwch â thorri na thwrio i lawr ochrau eich ewinedd.

Os nad oes llawer o deimlad neu gylchrediad gwaed gennych yn eich traed, bydd yn fwy diogel i adael hyn i'ch ciropodydd. Gofynnwch am gyngor.

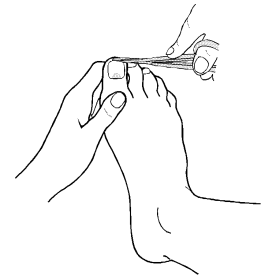
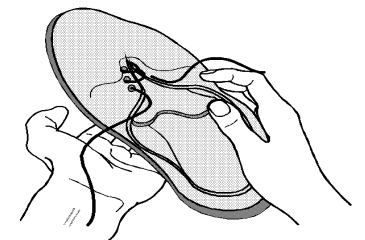
## Cyrn a Chroen Caled

Eich ciropodydd ddylai drin eich cyrn a'ch croen caled. Peidiwch â cheisio eu torri eich hun a pheidiwch â defnyddio triniaethau at waredu cyrn.

## Archwiliwch eich esgidiau yn rheolaidd

Dylai esgidiau eich ffitio'n dda, a gorau oll os mai esgidiau lasys ydynt, gyda'r rhan uchaf yn feddal a digon o le ar gyfer eich bysedd traed. Bydd hyn yn rhoi digon o le i gyhyrau eich traed weithio'n iawn, ac arbed rhwbio. Wrth brynu esgidiau, gofynnwch bob amser am gael mesur eich traed. Gwisgwch esgidiau newydd am rhyw awr neu ddwy yn unig i gychwyn. Bob amser newidiwch i sanau neu hosanau glân sy'n ffitio'n dda.

Archwiliwch eich esgidiau, sanau neu hosanau am ddifrod bob tro cyn eu gwisgo. Gall craciau, cerrig mân neu hoelion fod yn anghyffyrddus a niweidio'ch croen.

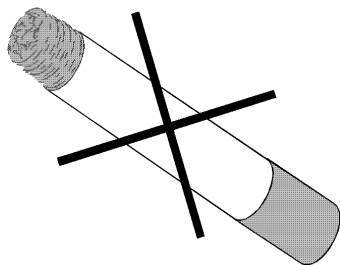


## Peidiwch ag Ysmygu

Gall ysmygu waethygu problemau cylchrediad gwaed.

Gofynnwch am gyngor ac am daflenni yn eich canolfan iechyd

ar sut mae rhoi'r gorau i ysmygu. Am ragor o wybodaeth am glinigau lleol ar roi'r gorau i ysmygu, cysylltwch â'ch Uned Hybu Iechyd lleol.



## Cyngor arbennig

Mae unrhyw gyngor a ysgrifennir yma yn gyngor penodol ar gyfer eich traed.

Designed by Richard Hourston

Illustrations by Jane Fallows

Welsh version devised by Nicola Evans

More leaflets like this are available for downloading  
from [www.bigfoot.com/~diabeticfoot](http://www.bigfoot.com/~diabeticfoot)

## Gwasanaethau Ciropodi

### Yr canolfan Diabetig lleol

yw:

Telefon:

### Yr clinig ciropodi yw:

Telefon:

## CYFARWYDDYD



CAM  
WRTH  
GAM



AR  
GADW  
TRAED  
YN IACH

Ar gyfer pobl  
â Diabetes

Welsh