GIG

Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol

Atal a rheoli problemau yn ymwneud â'r traed ar gyfer pobl sydd â chlefyd y siwgr math 2

Deall arweiniad NICE – gwybodaeth i bobl sydd â chlefyd y siwgr math 2, eu teuluoedd a gofalwyr a'r cyhoedd

Ionawr 2004

Atal a rheoli problemau yn ymwneud â'r traed ar gyfer pobl sydd â chlefyd y siwgr math 2
Deall arweiniad NICE – gwybodaeth i bobl sydd â chlefyd y siwgr math 2, eu teuluoedd a gofalwyr, a'r cyhoedd

Dyddiad cyhoeddi: Ionawr 2004

I archebu copïau
Gellir archebu copïau o'r llyfryn hwn o Linell Ymateb y GIG; ffoniwch 0870 1555 455 a dyfynnwch y rhif cyfeirnod N0411. Mae copi Saesneg yn unig ar gael hefyd, rhif cyfeirnod N0410. Mae canllaw clinigol NICE y seiliwyd y wybodaeth hon arno, *Type 2 Diabetes: Prevention and Management of Foot Problems*, ar gael o wefan NICE (www.nice.org.uk/CG010NICEguideline). Mae fersiwn byr o'r arweiniad ('canllaw cyfeirio cyflym') hefyd ar gael ar y wefan (www.nice.org.uk/CG010quickrefguide) ac o Linell Ymateb y GIG hefyd, rhif cyfeirnod N0409.

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol

MidCity Place
71 High Holborn
London
WC1V 6NA

Gwefan: www.nice.org.uk

ISBN: 1-84257-502-3

Cyhoeddwyd gan y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol
Ionawr 2004
Cysodwyd gan Icon Design, Eton
Argraffwyd gan Abba Litho Sales Limited, Llundain

© Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol, Ionawr 2004. Cedwir pob hawl. Gellir atgynhyrchu'r deunydd hwn am ddim at ddibenion addysgol ac at ddibenion nad ydynt yn gysylltiedig ag elw o fewn y GIG. Ni chaniateir atgynhyrchu gan neu ar gyfer sefydliadau masnachol heb ganiatâd ysgrifenedig uniongyrchol y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol.

Cynnwys

Ynglŷn â'r wybodaeth hon	**2**
Canllawiau clinigol	2
Beth mae'r argymhellion yn eu cwmpasu	3
Sut y defnyddir canllawiau yn y GIG	4
Os hoffech ddarllen fersiynau eraill y canllaw hwn	5
Beth yw clefyd y siwgr	**6**
Problemau cyffredinol mewn pobl sydd â chlefyd y siwgr	7
Cymhlethdodau (problemau) yn ymwneud â'r traed a'r coesau mewn pobl sydd â chlefyd y siwgr	8
Gofal traed ar gyfer pawb sydd â chlefyd y siwgr	**10**
Asesu eich risg o ddioddef problemau yn ymwneud â'r traed	10
Dysgu sut i ofalu am eich traed	13
Cytuno ar gynllun gofal	14
Os oes gennych wlser ar eich troed	**14**
Gofal I bobl sydd â throed Charcot	**14**
Beth i'w wneud os bydd cyflwr eich traed yn newid	**20**
Rhagor o wybodaeth	**21**

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Mae'r wybodaeth hon yn disgrifio rhan o'r arweiniad y mae'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol (NICE) wedi ei ddosbarthu i'r GIG ar glefyd y siwgr math 2. Mae'n seiliedig ar *Type 2 Diabetes: Prevention and Management of Foot Problems* sy'n ganllaw clinigol a luniwyd gan NICE ar gyfer meddygon, nyrsys, ac eraill sy'n gweithio yn y GIG yng Nghymru a Lloegr. Er bod y wybodaeth yn y llyfryn hwn wedi ei hysgrifennu'n bennaf ar gyfer pobl sydd â chlefyd y siwgr math 2, efallai y bydd yn ddefnyddiol hefyd ar gyfer aelodau'r teulu, y rhai sy'n gofalu am bobl sydd â chlefyd y siwgr math 2 ac unrhyw un sydd â diddordeb mewn clefyd y siwgr math 1 neu fath 2 neu ofal iechyd yn gyffredinol.

Canllawiau clinigol

Argymhellion ar gyfer arfer da yw canllawiau clinigol. Darperir yr argymhellion yng nghanllawiau NICE gan grwpiau o weithwyr iechyd proffesiynol, cynrychiolwyr lleyg sydd â phrofiad personol neu wybodaeth am y cyflwr a gaiff ei drafod, a gwyddonwyr. Mae'r grwpiau'n edrych ar y dystiolaeth sydd ar gael o'r ffordd orau o drin neu reoli cyflwr ac yn gwneud argymhellion yn seiliedig ar y dystiolaeth hon.

Ceir mwy o wybodaeth am NICE a'r ffordd y datblygir canllawiau NICE ar wefan NICE (www.nice.org.uk). Gallwch lwytho'r llyfryn *The Guideline Development Process – Information for*

the Public and the NHS oddi ar y wefan, neu gallwch archebu copi drwy ffonio 0870 1555 455 a dyfynnu rhif cyfeirnod N0038.

Beth mae'r argymhellion yn eu cwmpasu

Mae'r llyfryn hwn yn dweud wrthych am yr argymhellion yng nghanllaw *NICE, Type 2 Diabetes: Prevention and Management of Foot Problems* (Canllaw Clinigol NICE rhif 10). Mae'r canllaw NICE hwn yn gwneud argymhellion am:

- addysgu pobl sydd â chlefyd y siwgr math 2 a gofalwyr am broblemau yn ymwneud â'r traed
- beth yw ystyr 'risg' o ddioddef problemau yn ymwneud â'r traed a sut y nodir y bobl hynny sy'n wynebu risg
- atal problemau yn ymwneud â'r traed
- canfod problemau yn ymwneud â'r traed
- gofal i bobl sydd â chlefyd y siwgr math 2 sydd â phroblemau yn ymwneud â'r traed.

Nid yw canllaw NICE yn cynnwys gofalu am bobl sydd â phroblemau yn ymwneud â'r traed nad ydynt yn dioddef o glefyd y siwgr math 2, ac nid yw chwaith yn cynnwys gweithdrefnau llawfeddygol megis trychiadau neu adsefydlu ar ôl trychiad.

Mae NICE wedi cyhoeddi canllawiau eraill ar drin a gofalu am bobl sydd â chlefyd y siwgr math 2. Mae'r rhain yn cwmpasu:

- atal a rheoli problemau arennol (arennau)
- sgrinio ar gyfer retinopathi a rheoli'r cyflwr llygaid hwn yn gynnar
- rheoli lefelau glwcos (siwgr) y gwaed.
- rheoli pwysedd gwaed a lefelau lipidau (braster) y gwaed.

Mae'r wybodaeth a ganlyn yn dweud wrthych am yr argymhellion yng nghanllaw NICE. Mae'n disgrifio'r cyngor ar atal a rheoli problemau yn ymwneud â'r traed, a'r driniaeth a'r gofal y dylai pobl sydd â chlefyd y siwgr math 2 eu cael. Nid yw'n ceisio esbonio clefyd y siwgr math 2 na disgrifio'r triniaethau yn fanwl. Os hoffech wybod mwy am glefyd y siwgr math 2, gall Galw Iechyd Cymru fod yn fan cychwyn da. Gallwch ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 neu edrych ar wefan Galw Iechyd Cymru yn www.nhsdirect.nhs.uk.

Sut y defnyddir canllawiau yn y GIG

Ar y cyfan, disgwylir i weithwyr iechyd proffesiynol sy'n gweithio o fewn y GIG ddilyn canllawiau clinigol NICE. Ond bydd rhai adegau pan na fydd yr argymhellion yn addas ar gyfer rhywun oherwydd eu cyflwr meddygol penodol, eu hiechyd cyffredinol, eu dymuniadau personol neu gyfuniad o'r rhain. Os ydych o'r farn nad yw'r driniaeth neu'r gofal a gewch yn cyfateb â'r driniaeth neu'r gofal a ddisgrifir ar y tudalennau canlynol, dylech drafod eich pryderon gyda'ch

gweithiwr iechyd proffesiynol. Efallai mai'r meddyg, y nyrs, y ciropodydd (sef rhywun sydd wedi ei hyfforddi i ofalu am eich traed) neu weithiwr proffesiynol arall sy'n gyfrifol am y gofal a gewch am eich clefyd y siwgr.

Os hoffech ddarllen fersiynau eraill y canllaw hwn

Ceir pedwar fersiwn o'r canllaw hwn:

- y fersiwn hwn
- canllaw NICE, *Type 2 Diabetes: Prevention and Management of Foot Problems*
- fersiwn byr o ganllaw NICE ('canllaw cyfeirio cyflym') a ddosbarthwyd i bobl sy'n gweithio yn y GIG
- y canllaw llawn, sy'n cynnwys holl fanylion argymhellion y canllaw, sut y cawsant eu datblygu a gwybodaeth am y dystiolaeth y maent yn seiliedig arni.

Mae'r holl fersiynau o'r canllaw ar gael o wefan NICE (www.nice.org.uk). Mae'r fersiwn hwn a'r canllaw cyfeirio cyflym hefyd ar gael o Linell Ymateb y GIG – ffoniwch 0870 1555 455 a dyfynnwch rif(au) cyfeirnod y llyfryn(nau) yr hoffech ei gael neu eu cael, (N0411 ar gyfer y fersiwn hwn, N0410 ar gyfer yr un Saesneg, ac N0409 ar gyfer y canllaw cyfeirio cyflym).

Beth yw clefyd y siwgr?

Mae diabetes mellitus yn gyflwr cyffredin lle mae lefel y glwcos (sy'n fath o siwgr a gaiff ei ddefnyddio yn y corff i gludo egni) yn y gwaed yn rhy uchel gan na all y corff ei storio na'i ddefnyddio'n briodol. Fel arfer, bydd pancreas (organ yn y corff) yr unigolyn yn cynhyrchu hormon (cemegyn naturiol) a elwir yn inswlin, sy'n rheoli lefel y glwcos yn y gwaed. Mae clefyd y siwgr yn digwydd pan na fydd y corff yn cynhyrchu digon o inswlin, neu'n cynhyrchu inswlin ond yn methu â'i ddefnyddio'n briodol. Mae dau fath o glefyd y siwgr.

- Bydd clefyd y siwgr math 1 (a elwir hefyd yn glefyd y siwgr sy'n ddibynnol ar inswlin) yn digwydd pan fydd inswlin yn ddifrifol o brin yn y corff am fod y rhan fwyaf neu'r holl gelloedd yn y pancreas sy'n ei gynhyrchu wedi cael eu dinistrio. Bydd y math hwn o ddiabetes yn ymddangos mewn pobl o dan 40 oed fel arfer, yn aml mewn plant a chaiff ei drin drwy bigiadau inswlin a deiet.

- Bydd clefyd y siwgr math 2 (a elwir hefyd yn glefyd y siwgr nad yw'n ddibynnol ar inswlin) yn datblygu pan fydd y corff yn dal I allu cynhyrchu inswlin, ond ni fydd yn cynhyrchu digon ar gyfer ei anghenion, neu pan na fydd yr inswlin a gynhyrchir yn gweithio'n briodol (a elwir yn ymwrthedd i inswlin). Bydd y math hwn o glefyd y siwgr yn ymddangos fel arfer mewn pobl dros 40 oed ond mae yn ymddangos fwyfwy mewn plant a phobl ifanc. I ddechrau, efallai y bydd yn bosibl rheoli clefyd y siwgr

math 2 drwy newid ffordd o fyw yn unig (deiet, ymarfer corff, colli pwysau) ond ymhen amser, bydd angen tabledi ar y rhan fwyaf o bobl a bydd angen pigiadau inswlin ar rai hefyd.

Problemau cyffredinol mewn pobl sydd â chlefyd y siwgr

Gall clefyd y siwgr achosi llawer o broblemau uniongyrchol, a allai effeithio ar:

- lefelau glwcos (siwgr) y gwaed
- lefelau pwysedd gwaed
- y traed a gwaelod y coesau (drwy niwed i bibellau gwaed a/neu nerfau)
- y llygaid (cyflwr a elwir yn 'retinopathi clefyd y siwgr')
- lefelau sylweddau penodol yn y gwaed – er enghraifft lipidau (braster) megis colesterol
- yr arennau (weithiau gelwir problemau ar yr arennau yn nephropathi neu glefyd ar yr arennau)
- y risg o drawiad ar y galon neu strôc.

Un o effeithiau clefyd y siwgr math1 a math 2 yw y gall pibellau gwaed yn y corff gael eu niweidio. Gall niwed i'r pibellau gwaed bach achosi problemau yn y llygaid, yr arennau a'r nerfau. Gall niwed i'r pibellau gwaed mawr achosi problemau gyda'r galon megis trawiad ar y galon

a strôc yn ogystal â llai o gylchrediad y gwaed yn y traed a'r coesau (a'r dwylo weithiau).

Mae ymchwil wedi dangos y gall pob sydd â chlefyd y siwgr leihau'r risg o ddatblygu'r problemau hyn drwy:

- rheoli lefelau eu pwysedd gwaed, glwcos y gwaed a lipidau'r gwaed (gall eich gweithiwr iechyd proffesiynol eich cynghori drwy nodi'r lefelau y dylech anelu at eu cynnal)

- rheoli eu pwysau (gall eich gweithiwr iechyd proffesiynol eich cynghori drwy nodi pwysau priodol)

- cynnal lefelau da o weithgarwch corfforol (gall eich gweithiwr iechyd proffesiynol eich cynghori drwy nodi ymarferion corff priodol neu gynlluniau ffitrwydd).

Cymhlethdodau (problemau) yn ymwneud â'r traed a'r coesau mewn pobl sydd â chlefyd y siwgr

Gall clefyd y siwgr achosi niwed i bibellau gwaed, gan arwain at gylchrediad gwael yn y traed a'r coesau (ac mewn mannau eraill). Gall hefyd achosi niwed difrifol i'r nerfau, a all achosi poen neu binnau bach anghyfforddus ond gall hefyd arwain at deimlad diffrwyth neu hyd yn oed ddiffyg teimlad yn gyfan gwbl yn y traed a'r coesau.

Gall y problemau o ran cylchrediad a nerfau ddigwydd ar wahân neu gyda'i gilydd a gallant arwain at:

- methu sylwi os byddwch yn anafu eich traed neu os byddwch wedi datblygu briwiau neu wlserau
- briwiau, anafiadau neu wlserau a gaiff eu heintio'n hawdd neu nad ydynt yn gwella mor gyflym ag yr arferent wella neu, mewn rhai achosion, nad ydynt yn gwella o gwbl
- chwydd yn yr asgwrn neu nam corfforol (troed Charcot, a elwir hefyd yn osteoarthropathi Charcot)
- anhawster i symud a all affeithio ar y ffordd yr ydych yn sefyll neu'n cerdded; gall olygu newid eich ffordd o fyw a all effeithio ar eich cyflogaeth, eich bywyd cymdeithasol a hyn yn oed eich tasgau arferol megis torri ewinedd eich traed
- mewn achosion eithafol, niwed mor ddifrifol, fel y gall meinwe'r traed farw (madredd) os na chaiff ei drin ar unwaith neu os y bydd yn amhosibl i'w drin. Os bydd hyn yn digwydd, rhaid tynnu (trychu) y bodiau, rhan o'r droed neu hyd yn oed waelod y goes.

Atal hyn rhag digwydd yw'r ymagwedd orau. Ond os ymdrinnir yn gyflym â phroblemau sy'n codi, maent yn llai tebygol o fynd yn ddifrifol.

Gofal traed ar gyfer pawb sydd â chlefyd y siwgr

Mae gofal effeithiol yn golygu partneriaeth rhwng pobl sydd â chlefyd y siwgr a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Dylai gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gydweithio â chi, a phan fo'n briodol, ymgynghori â'ch teulu neu ofalwyr i wneud penderfyniadau a fydd yn ystyried eich dewisiadau a'ch amgylchiadau personol.

Asesu eich risg o ddioddef problemau yn ymwneud â'r traed

Mae'n bwysig iawn bod eich traed a gwaelod eich coesau yn cael eu harchwilio a'u hasesu'n rheolaidd. Dylech, beth bynnag, gael archwiliad meddygol llawn ar gyfer eich clefyd siwgr o leiaf unwaith y flwyddyn ac yn amlach na hynny os ydych yn wynebu risg neu os cewch broblemau. Os cewch drafferth i symud, neu, er enghraifft os ydych yn gaeth i'ch cartref, neu'n byw mewn cartref gofal neu gartref nyrsio, dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol (mewn ymgynghoriad â chi a/neu eich gofalwyr) wneud trefniadau i sicrhau eich bod yn parhau i gael yr un cyfle i gael archwiliadau a thriniaethau gofal traed â phawb arall.

Yn ystod yr archwiliad arferol, dylai rhywun sydd wedi ei hyfforddi i ofalu am bobl sydd â chlefyd y siwgr wneud archwiliad o'ch traed yn ogystal ag archwiliadau eraill. Dylent:

- chwilio am newid yn lliw eich croen a chwilio am wlserau a briwiau

- profi'r teimlad yn eich traed, i weld pa mor dda y mae'r nerfau yn gweithio, gan ddefnyddio 'monoffilament' (sef blewyn plastig sy'n cyffwrdd â'r croen yn ysgafn) neu ddefnyddio dyfais ddirgrynol megis fforch diwnio

- teimlo'r curiadau yn eich traed i wirio llif y gwaed (cylchrediad)

- archwilio ffurf eich troed a'ch esgidiau i weld a allai eich esgidiau rwbio neu bwyso ar eich traed.

Yna, dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol drafod gyda chi a oes gennych broblemau ar hyn o bryd, ac os felly, pa mor ddifrifol ydynt. Hefyd, dylent eich asesu i weld pa mor debygol ydych o ddatblygu problemau yn y dyfodol. (Ceir mwy am hyn ar dudalennau 16–17.)

Dylai'r asesiad hwn ystyried y ffactorau y mae'n hysbys eu bod yn cynyddu'r risg o broblemau gyda'r traed (a phroblemau eraill) mewn pobl sydd â chlefyd y siwgr math 2. (Gweler y blwch ar y dudalen ganlynol).

Ffactorau eraill a all gynyddu eich risg o broblemau yn ymwneud â'r traed os ydych yn dioddef o glefyd y siwgr math 2

Rydych yn fwy tebygol o ddatblygu problemau yn ymwneud â'r traed:

- os ydych yn smygu, gan fod smygu yn cynyddu'r risg o gylchrediad gwael
- os oes gennych lefelau siwgr uchel yn eich gwaed yn aml, gan y gall hyn niweidio'r nerfau a'r cylchrediad
- os oes gennych lefelau pwysedd gwaed uchel, gan y gall hyn niweidio'r nerfau a'r cylchrediad
- os oes gennych lefelau colesterol uchel, gan y gall hyn niweidio'r nerfau a'r cylchrediad
- os ydych yn hìn, gan fod llawer o ffactorau risg yn cynyddu gydag oedran
- os ydych wedi dioddef ers amser o glefyd y siwgr, gan fod ymchwil wedi dangos bod cymhlethdodau yn cynyddu po fwyaf o amser y mae rhywun wedi dioddef o glefyd y siwgr.
- os cewch drafferth i weld, gan ei bod yn fwy anodd gofalu am eich traed
- os ydych yn gwisgo esgidiau sy'n rhwbio neu'n achosi gwasgbwyntiau ar rannau o'ch traed neu nad ydynt yn diogelu eich traed, gan y gallai hyn achosi niwed i'ch traed
- os ydych yn byw ar eich pen eich hun heb neb i'ch helpu i ofalu am eich traed, yn arbennig os na allwch weld yn dda
- os ydych yn byw mewn amgylchedd gwael lle rydych yn fwy tebygol o oeri a dioddef effeithiau lleithder neu anafu eich hun
- os nad ydych yn bwyta'n iach – gan y gallai hyn eich gwneud yn fwy tebygol o gael heintiau a rhwystro briwiau rhag gwella.

Dysgu sut i ofalu am eich traed

Mae rhai pethau y gallwch eu gwneud o ran rhai o'r ffactorau risg hyn – er enghraifft, rhoi'r gorau i smygu, bwyta deiet iach, a gwneud yn siwr eich bod yn gwisgo esgidiau priodol. Gall eich gweithiwr iechyd proffesiynol eich helpu i fynd i'r afael â'r rhain. Ond mae'n amlwg nad oes unrhyw beth y gallwch ei wneud am ffactorau eraill, megis eich oedran neu pa mor hir yr ydych wedi dioddef o glefyd y siwgr. Felly mae'n bwysig bod yn fwy gofalus wrth ofalu am eich traed os oes gennych unrhyw un o'r ffactorau risg a nodir yn y blwch ar dudalen 12. Ond hyd yn oes os nad oes gennych unrhyw un o'r ffactorau risg hyn, rhaid i chi barhau i ofalu am eich traed gan eich bod yn wynebu'r risg o gael problemau yn ymwneud â'ch traed os oes gennych glefyd y siwgr.

Felly mae'n bwysig iawn eich bod yn dysgu sut i ofalu am eich traed. Dylid cynnig rhaglen addysg strwythuredig i chi pan ganfyddir bod gennych glefyd y siwgr gyntaf wedi ei dilyn gan raglenni pellach yn ôl yr angen – mae'r wybodaeth y bydd ei hangen arnoch ynglÌn â gofal traed yn dibynnu ar eich lefel o risg o ddatblygu problemau yn ymwneud â'ch traed. (I rai pobl sydd â phroblemau traed difrifol megis wlserau, gall eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol ofyn a hoffech weld fideo neu luniau sy'n dangos canlyniadau problemau difrifol yn ymwneud â thraed, megis niwed hirdymor i'r traed neu drychiad.)

Ym mhob adolygiad, dylai rhywun drafod sut i ofalu am eich traed gyda chi a'r hyn y gallwch ei wneud i osgoi problemau yn ymwneud â'ch traed. Dylent ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych chi neu'r person sy'n gofalu amdanoch.

Cytuno ar gynllun gofal

Dylai gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gytuno ar gynllun gyda chi o'r hyn y mae angen ei wneud (sef 'cynllun gofal' neu 'gynllun rheoli'), a fydd yn dibynnu ar eich risg o ddatblygu wlserau ar eich traed. Ar ôl archwilio eich traed (gweler dudalen 10) a chymryd i ystyriaeth y ffactorau risg a nodir yn y blwch ar dudalen 12, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol asesu eich lefel o risg o ddatblygu wlserau ar eich traed fel un o'r categorïau a nodir yn y blwch isod. Bydd y camau y dylai eich gofalwr iechyd proffesiynol eu cymryd yn dibynnu ar eich lefel o risg (gweler y tabl ar dudalennau 16–17).

Os oes gennych wlser ar eich troed

Os ydych wedi datblygu wlser ar eich troed, dylid gwneud trefniadau i chi gael eich gweld ar unwaith gan dîm aml-ddisgyblaeth. Gall 'tîm aml-ddisgyblaeth' fod yn y gymuned neu mewn ysbyty, ond lle bynnag y mae wedi ei leoli, dylai gynnwys sawl math gwahanol o weithwyr iechyd proffesiynol. Dylai'r tîm gynnwys rhywun sydd wedi ei hyfforddi i ofalu am eich traed (ciropodydd), meddygon a nyrsys sy'n arbenigo

mewn trin problemau yn ymwneud â'r traed mewn pobl sydd â chlefyd y siwgr a rhywun sy'n arbenigo mewn esgidiau sydd wedi eu cynllunio'n arbennig (orthotegydd). Dylai'r tîm hefyd gael mynediad cyflym i wasanaethau'r ysbyty megis gwasanaethau labordy i ganfod a nodi heintiau, a dylent fod yn gallu cael gafael yn hawdd ar arbenigwyr mewn trin briwiau a llawfeddygaeth.

Dylai'r tîm aml-ddisgyblaeth drin yr wlserau gan ddefnyddio un neu fwy o'r dulliau canlynol.

- Gosod rhwymiad am glwyfau. Dylai'r gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ddewis rhwymiad addas, yn seiliedig ar eu profiad o'r hyn sy'n gweithio orau gan roi ystyriaeth o leoliad yr wlser, dewisiadau'r claf a chostau rhwymiadau addas.

- Rhagnodi gwrthfiotigau os oes haint. Gallai'r gweithiwr iechyd proffesiynol amau fod haint os na fydd yr wlser yn gwella neu os yw'n gwaethygu ac os yw wedi cochi, os oes poen, chwydd a chrawn. Gallai'r haint fod yn y mannau tynner o amgylch yr wlser (a elwir yn cellulitis) neu yn yr asgwrn (a elwir yn osteomyelitis).

- Clirio'r croen marw a heintus. Gelwir hyn yn ddigramennu.

- Rhagnodi esgidiau arbenigol neu ' gastiau cyswllt llawn' (castiau plaster arbennig i leddfu'r pwysau ar yr wlser).

Gofal ar lefelau gwahanol o risg

Lefel o risg o wlserau ar y traed	Beth mae'n ei olygu	Y gofal y dylech ei gael
Risg fach ar hyn o bryd	Nid yw eich traed yn dangos unrhyw arwydd o broblemau yn ymwneud â'r cylchrediad na niwed i'r nerfau	Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gytuno ar gynllun gyda chi o'r hyn y mae angen ei wneud (sef 'cynllun gofal') Dylai eich traed gael eu archwilio unwaith y flwyddyn Dylid cynnig addysg briodol i chi sy'n ymwneud â gofalu am eich traed.
Risg gynyddol	Mae archwiliad o'ch traed yn dangos niwed i'r nerfau neu broblemau gyda chylchrediad y gwaed, neu mae gennych un o'r ffactorau risg yn y blwch ar dudalen 12	Dylai tîm diogelu traed eich archwilio bob 3–6 mis. (Tîm gofal traed yw tîm yn eich ardal leol teol sydd wedi eu thyfforddi i ofalu am am draed pobl sydd â chlefyd y siwgr.) Dylai'r tîm: • roi cyngor i chi ar y y math gorau o esgidiau a fydd yn helpu i atal problemau • eich cyfeirio, os bydd angen, at dîm sy'n arbenigo mewn problemau sy'n ymwneud â phibellau gwaed yn y traed a'r coesau

Lefel o risg o wlserau ar y traed	Beth mae'n ei olygu	Y gofal y dylech ei gael
Risg fawr	Mae archwiliad o'ch traed yn dangos niwed i'r nerfau neu broblemau gyda chylchrediad y gwaed ac mae gennych broblemau eraill yn ymwneud â'r traed, megis ffurf eich troed yn newid neu'r droed yn caledu'n ddifrifol, neu rydych wedi cael wlser ar eich traed yn y gorffennol	Dylai tîm diogelu traed eich archwilio bob 1–3 mis. Dylai'r tîm: • roi addysg bellach i chi am ofal traed • sicrhau eich bod yn cael y gofal priodol ar gyfer eich croen a'ch ewinedd • argymell a darparu resgidiau a mewn-wadnau arbenigol, os bydd angen • eich cyfeirio, os bydd angen, at dîm sy'n arbenigo mewn problemau sy'n ymwneud â phibellau gwaed y traed a'r coesau.
Wlser ar y droed	Rydych wedi cael wlser ar eich troed	Gweler yr adran nesaf

Os yw'r tîm o'r farn y byddech yn elwa ar driniaeth i gynyddu cyflenwad y gwaed i'ch traed, dylent drefnu i chi gael eich gweld yn fuan gan feddyg sy'n arbenigo yn y math hwn o driniaeth.

Efallai eich bod wedi clywed am driniaeth megis ffactorau twf, cetanserin arwynebol, therapi ocsigen hyperbarig neu isgroen dynol meithrin ar gyfer trin wlserau. Nid oes digon o ymchwil ar gael ar y triniaethau a'r technegau hyn i nodi pa un a ydynt yn effeithiol ai peidio, felly mae'n annhebygol y cânt eu cynnig i chi.

Gofal i bobl sydd â throed Charcot

Bydd troed Charcot (a elwir hefyd yn osteoarthropathi) yn datblygu pan fydd cymal yn cael ei niweidio'n barhaol o ganlyniad i fân anafiadau mynych na allwch eu teimlo. Os na chânt eu trin ar unwaith, gallai'r droed newid ei ffurf a gall rwbio yn erbyn esgidiau, a gall hyn achosi wlserau neu friwiau eraill. Os bydd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol o'r farn bod gennych droed Charcot, dylech gael eich cyfeirio at y tîm aml-ddisgyblaeth yn gyflym fel y gellir trin a gorffwyso'r cymal. Gallai hyn olygu ei roi mewn plastr arbennig a elwir yn gast cyswllt llawn. Yn y tymor hwy, efallai y bydd angen osgoi rhoi pwysau ar y droed yr effeithiwyd arni – gelwir hyn yn 'dadlwytho'. Gallai 'dadlwytho' gynnwys defnyddio cast, haearn coes neu esgidiau arbennig. Os oes gennych droed Charcot, dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol drafod unrhyw gamau y dylech eu cymryd wrth gerdded, megis gwisgo cast, heyrn coesau neu esgidiau arbennig.

Beth i'w wneud os bydd cyflwr eich traed yn newid

Os byddwch yn sylwi ar newid mewn unrhyw ran o'ch traed, hyd yn oed os na fydd yn achosi poen, dylech gysylltu â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol* ar unwaith a dylech gael eich gweld gan dîm aml-ddisgyblaeth (gweler tudalen 14 am eglurhad o dîm aml-ddisgyblaeth) o fewn 24 awr. Y newidiadau y dylech fod yn ymwybodol ohonynt yw:

- wlser newydd neu unrhyw groen sydd wedi torri
- chwydd newydd neu gochni neu boen (mae'n bur debyg mai haint yw hwn ond gallai fod yn droed Charcot)
- newid yn y lliw (os bydd yn troi yn fwy du, glas, coch neu wyn) dros ran o'r droed neu'r droed gyfan.

*Yn ystod eich apwyntiad gofal traed cyntaf, dylech gael manylion eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i gysylltu â hwy os bydd eich cyflwr yn newid rhwng apwyntiadau.

Rhagor o wybodaeth

Mae gennych hawl i gael yr holl wybodaeth ac i gymryd rhan yn y penderfyniad a wneir ynghylch eich gofal iechyd. Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch am unrhyw agwedd ar eich clefyd y siwgr neu eich triniaeth, gofynnwch i'ch meddyg teulu neu aelod perthnasol o'ch tîm gofal iechyd. Gallwch drafod y canllaw hwn gyda hwy os ydych yn dymuno.

I gael rhagor o wybodaeth am y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol (NICE), y Rhaglen Canllawiau Clinigol neu fersiynau eraill o'r arweiniad hwn (gan gynnwys ffynonellau tystiolaeth a ddefnyddiwyd i lunio'r argymhellion ar gyfer triniaeth a gofal) gallwch ymweld â gwefan NICE yn www.nice.org.uk

Mae canllaw NICE ar atal a rheoli problemau yn ymwneud â'r traed yn un o gyfres o ganllawiau ar reoli clefyd y siwgr math 2. Ceir rhestr o ganllawiau eraill yn y gyfres isod. Gellir gweld y canllawiau hyn ar wefan NICE, a gellir archebu copïau ysgrifenedig o Linell Ymateb y GIG – ffoniwch 0870 1555 455 a dyfynnwch y rhif cyfeirnod a nodir isod.

- Sgrinio ar gyfer rheoli retinopathi (problemau yn ymwneud â'r llygaid) yn gynnar. Ar gael o www.nice.org.uk/cat.asp?c=27915 Rhifau cyfeirnod: arweiniad NICE, N0058; gwybodaeth i bobl sydd â chlefyd y siwgr math 2 a'r cyhoedd N0059. (Canllaw clinigol a gyhoeddwyd ym mis Chwefror 2002).

- Atal a rheoli afiechyd arennol yn gynnar. Ar gael o www.nice.org.uk/cat.asp?c=39385 Rhifau cyfeirnod: arweiniad NICE, N0061; gwybodaeth i bobl sydd â chlefyd y siwgr math 2 a'r cyhoedd, N0062. (Canllaw clinigol a gyhoeddwyd ym mis Chwefror 2002).

- Rheoli lefelau glwcos y gwaed. Ar gael o www.nice.org.uk/cat.asp?c=36733 Rhifau cyfeirnod: arweiniad NICE, N0128; gwybodaeth i bobl sydd â chlefyd y siwgr math 2 a'r cyhoedd, N0129. (Canllaw clinigol a gyhoeddwyd ym mis Medi 2002).

- Rheoli pwysedd gwaed a lefelau lipidau'r gwaed. Ar gael o www.nice.org.uk/cat.asp?c=38551 Rhifau cyfeirnod: arweiniad NICE, N0167; gwybodaeth i bobl â chlefyd y siwgr math 2 a'r cyhoedd, N0168. (Canllaw clinigol a gyhoeddwyd ym mis Hydref 2002).

Mae NICE wedi cyhoeddi'r arweiniad canlynol hefyd a allai fod o ddiddordeb arbennig i bobl sydd â chlefyd y siwgr math 2. Gellir gweld yr arweiniad hwn ar wefan NICE a gellir archebu copïau ysgrifenedig o Linell Ymateb y GIG – ffoniwch 0870 1555 455 a dyfynnu'r rhif cyfeirnod a nodir ar y dudalen ganlynol.

- Defnyddio glitazones ar gyfer trin clefyd y siwgr math 2. Ar gael o www.nice.org.uk/cat.asp?c=83263 Rhifau cyfeirnod: arweiniad NICE, N0209; gwybodaeth i bobl sydd â chlefyd y siwgr math 2 a'r cyhoedd, N0211. (Arfarniad technoleg a gyhoeddwyd ym mis Awst 2003).

- Defnyddio cydweddau inswlin hir-weithredol ar gyfer trin diabetes. Ar gael o www.nice.org.uk/cat.asp?c=43424 Rhifau cyfeirnod: arweiniad NICE, N0179; gwybodaeth i bobl sydd â chlefyd y siwgr a'r cyhoedd, N0181. (Arfarniad Technoleg a gyhoeddwyd ym mis Awst 2003).

- Defnyddio modelau addysg claf ar gyfer diabetes. Ar gael o www.nice.org.uk/cat.asp?c=68326 Rhifau cyfeirnod: arweiniad NICE, N0213; gwybodaeth i bobl sydd â chlefyd y siwgr a'r cyhoedd, N0215. (Arfarniad Technoleg a gyhoeddwyd ym mis Ebrill 2003).

- Ddefnyddio orlistat ar gyfer trin gordewdra mewn oedolion. Ar gael o www.nice.org.uk/cat.asp?c=15712 Rhifau cyfeirnod: arweiniad NICE, 23358; gwybodaeth i'r cyhoedd, 23364. (Arfarniad Technoleg a gyhoeddwyd ym mis Mawrth 2001).

- Defnyddio sibutramine ar gyfer trin gordewdra mewn oedolion. Ar gael o www.nice.org.uk/cat.asp?c=23003 Rhifau cyfeirnod: arweiniad NICE, N0033; gwybodaeth i'r cyhoedd, N0035. (Arfarniad Technoleg a gyhoeddwyd ym mis Hydref 2001).

- Defnyddio llawdriniaeth i gynorthwyo pobl sydd â gordewdra clefydol i golli pwysau. Ar gael o www.nice.org.uk/cat.asp?c=34789 Rhifau cyfeirnod: arweiniad NICE, N0119; gwybodaeth i'r cyhoedd, N0121. (Arfarniad Technoleg a gyhoeddwyd ym mis Gorffennaf 2002).

- Defnyddio therapi amnewid nicotin (NRT) a bupropion ar gyfer rhoi'r gorau i smygu. Ar gael o www.nice.org.uk/cat.asp?c=30590 Rhifau cyfeirnod: arweiniad NICE, N0082; gwybodaeth i'r cyhoedd, N0084. (Arfarniad Technoleg a gyhoeddwyd ym mis Mawrth 2002.)