NICE National Institute for Health and Care Excellence

Retinopathi diabetig: rheoli a monitro

13 Awst 2024

Retinopathi diabetig: y gofal y dylech ei ddisgwyl

Clefyd y llygaid yw retinopathi diabetig. Mae'n gymhlethdod cyffredin iawn mewn diabetes, gan effeithio'n amlaf ar bobl sydd wedi cael diabetes ers amser hir. Gallwch ei gael os ydych chi wedi cael lefelau siwgr gwaed uchel neu bwysedd gwaed uchel ers amser hir, oherwydd gall hyn niweidio cefn y llygad (y retina). Os na chaiff retinopathi diabetig ei drin, gall arwain at golli golwg.

Ceir gwahanol gamau. Retinopathi diabetig anymledol yw cam cynnar y clefyd, gyda llai o symptomau. Mae hefyd yn hysbys fel retinopathi diabetig cyn iddo ymledu. Mewn rhai pobl, gall symud ymlaen i retinopathi diabetig ymledol. Gall rhai pobl ddatblygu problem gyda chanol y llygad, a elwir yn facwlopathi. Gallwch gael hwn ar ei ben ei hun neu gyda retinopathi hefyd. Mathau o facwlopathi yw oedema macwlaidd ac isgemia macwlaidd.

Mae'r gofal a gynigir i chi yn dibynnu ar y math neu'r mathau o retinopathi a sydd gennych. Gall hyn gynnwys arsylwi, triniaeth laser, pigiadau yn y llygad neu fewnblaniad yn y llygad. Rydym am i'r canllaw hwn wneud gwahaniaeth drwy sicrhau'r canlynol:

- Eich bod yn cadw'r golwg gorau posibl am yr amser hiraf posibl.
- Bydd eich tîm gofal iechyd yn eich helpu i ddeall sut y gall rheoli lefel siwgr eich gwaed, pwysedd gwaed a lipidau gwaed yn agos eich helpu i gadw eich llygaid yn iach.
- Caiff eich llygaid eu harchwilio'n rheolaidd am unrhyw broblemau, er mwyn stopio eich golwg rhag gwaethygu ac, os yn bosibl, ei wella.
- Caiff opsiynau triniaeth eu trafod â chi er mwyn cytuno ar yr opsiwn sy'n gweddu orau i chi. Bydd arsylwi (dim triniaeth) yn cael ei drafod â chi hefyd os bydd yn briodol.

- Bydd eich tîm gofal iechyd yn gwneud pethau'n haws i chi gael y driniaeth orau i chi, yn y ffordd sy'n gweithio orau i chi. Mae hyn yn golygu y byddant yn ystyried pethau fel eich ymrwymiadau gwaith neu ofalgar, sefyllfa bersonol neu anabledd.
- Mae'r gweithwyr gofal iechyd proffesiynol gwahanol sy'n rhan o'r gofal yn rhannu gwybodaeth â'i gilydd am iechyd eich llygaid er mwyn lleihau unrhyw risg i'ch golwg (er enghraifft, byddwch chi'n cael y feddyginiaeth iawn ar ôl llawdriniaeth cataract, neu ni fydd lefel y glwcos yn y gwaed yn cwympo mor gyflym fel bod risg i iechyd eich llygaid).

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Er mwyn eich helpu i wneud penderfyniadau, ystyriwch:

- Beth sydd bwysicaf i chi – sut gallwch chi a'ch tîm gofal iechyd gynnal neu wella iechyd eich llygaid?
- Beth sy'n eich poeni fwyaf – a oes risgiau neu anfanteision i'r clefyd neu'r triniaethau sy'n peri mwy o bryder i chi na rhai eraill?
- Sut y bydd y driniaeth a'r clefyd yn effeithio ar eich bywyd o ddydd i ddydd?
- Beth fydd yn digwydd os na fyddwch am gael y driniaeth?

Os oes angen mwy o gymorth arnoch i ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dywedwch hynny wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Darllenwch ragor am wneud penderfyniadau am eich gofal.

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Mae tudalen we y GIG yn cynnwys mwy o wybodaeth am retinopathi diabetig.

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chymorth i chi.

- Diabetes UK, 0345 123 2399
- Juvenile Diabetes Research Foundation (JDRF), 020 7713 2030
- Y Gymdeithas Facwlaidd, 0300 3030 111

- Sefydliad Cenedlaethol Brenhinol y Deillion (RNIB), 0303 123 9999
- Fight for Sight, 020 7264 3900

Gallwch hefyd ddod o hyd i wybodaeth am brofiad pobl o retinopathi diabetig ar healthtalk.

Er mwyn rhannu profiad am ofal a gawsoch, cysylltwch â'ch tîm Healthwatch lleol

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

Lluniwyd y canllaw hwn ar y cyd â phobl y mae retinopathi diabetig wedi effeithio arnynt a staff sy'n eu trin a'u cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

© **NICE 2026**. All rights reserved. Subject to Notice of rights.

ISBN: 978-1-4731-9435-9