

Iechyd y Llygaid

Ystyrir mai'r llygaid yw'r organ mwyaf cymhleth ond un yn y corff, yn ail i'r ymennydd. Mae'r llygaid yn gweithio'n galed o'r adeg y byddwch yn eu hagor yn y bore nes y byddwch yn eu cau gyda'r nos, ac maent yn trosglwyddo cannoedd ar gannoedd o negeseuon i'r ymennydd drwy gydol y dydd.

Mae'n hawdd i bobl esgeuluso eu llygaid oherwydd nad oes gan lawer o gyflyrau sy'n effeithio ar y llygaid unrhyw symptomau. Nid oes unrhyw symptomau gan rai cyflyrau sy'n peryglu golwg megis glawcoma a gall cyflyrau eraill ddatblygu'n gyflym iawn gan achosi i bobl golli rhywfaint o'u golwg cyn iddynt sylwi ar wahaniaeth. Gellir atal canran fawr o achosion golli golwg os caiff ei ganfod yn ddigon cynnar.

Cael prawf llygaid rheolaidd yw un o'r ffyrdd gorau o leihau'r risg o gael problemau i'r llygaid gan y bydd prawf llygaid nid yn unig yn cadarnhau a yw rhywun angen sbectol neu newid presgripsiwn, ond mae hefyd yn archwiliad iechyd pwysig o'r llygaid. Gall prawf llygaid ganfod llawer o broblemau iechyd cyffredinol ac arwyddion cynnar o gyflyrau ar y llygaid cyn y daw unrhyw symptomau i'r amlwg, a gellir trin llawer ohonynt os cânt eu canfod yn ddigon cynnar.

Beth yw maint y problem?

Mae bron i ddwy filiwn o bobl yn y Du wedi colli eu golwg, sef tua un person o bob deg ar hugain. Amcangyfrifir y bydd y nifer hwn yn cynyddu 22% erbyn 2020 ac yn dyblu erbyn 2050 o ganlyniad i boblogaeth sy'n heneiddio. Gall colli golwg effeithio ar bobl o bob oedran ar unrhyw adeg, ond mae mwy o risg i grwpiau penodol o'r boblogaeth:

- Pobl dros 65 oed
- Ysmygwyr
- Pobl o gymunedau du a lleiafrifoedd ethnig
- Y rhai sydd â hanes o glefyd ar y llygaid yn y teulu
- Pobl â diabetes mellitus
- Pobl sy'n llai tebygol o ddefnyddio gwasanaethau llygaid gofal sylfaenol megis grwpiau sydd â statws economaidd-gymdeithasol is/isel.

Yn ogystal, mae pobl sy'n byw ag anableddau dysgu yn fwy tebygol o fod â nam plygiannol neu fod yn ddall neu'n rhannol ddall o gymharu â'r boblogaeth yn gyffredinol.

[RNIB 2016, Gwybodaeth ac Ystadegau Allweddol](#)

Mesurau ataliol

Mae ymchwil yn awgrymu bydd y pwyntiau canlynol yn sicrhau bod pobl yn cadw eu llygaid mor iach â phosibl ac yn lleihau'r risg o ddatblygu cyflwr ar y llygaid.

1. **Profion llygaid rheolaidd:** Dylai bawb gael archwiliad llygaid o leiaf unwaith bob dwy flynedd, hyd yn oed os nad oes unrhyw newid i'r golwg. Gall archwiliad llygaid ganfod arwyddion cyntaf cyflwr ar y llygaid cyn i chi sylwi ar unrhyw newid i'ch golwg. Gall hyn arwain at ddiagnosis cynnar a thriniaeth hanfodol ar yr adeg gywir, a all achub golwg rhywun. Mae profion llygaid am ddim i lawer o bobl yng Nghymru. Mae gwybodaeth bellach am brofion llygaid ar gael ar **Wasanaeth Gofal Llygaid Cymru** <http://www.eyecare.wales.nhs.uk/y-cyhoedd-a-chleifion>

2. **Lleihau arferion sy'n niweidio iechyd:** rhoi'r gorau i ysmegu yn benodol: gall ysmegu ddyblu'r risg o ddatblygu dirywiad macwlaidd sy'n gysylltiedig â henaint, sef prif achos colli golwg yn y DU. Gall pobl gael help a chynghor am ddim drwy gysylltu â Helpa Fi i Stopio www.helpmequit.wales neu drwy ffonio: **0800 085 2219** neu anfon neges destun: HMQ i **80818**
3. **Gorchuddiwch eich llygaid yn yr haul:** Gall pelydrau UVA ac UVB yng ngolau'r haul niweidio eich llygaid a gall gynyddu'r risg o gataractau a dirywiad macwlaidd sy'n gysylltiedig ag oedran. Bydd gwisgo sbectol haul sydd â marc CE neu Safon Prydeinig BSEN 1836:1997 neu lensys cyffwrdd sydd â hidlydd UV ynddynt yn amddiffyn y llygaid.
4. **Diogelwch yn gyntaf:** Mae gwaith crefft cartref (DIY) yn achosi miloedd o anafiadau sy'n gysylltiedig â'r llygaid bob blwyddyn. Gwisgwch sbectol ddiogelwch bob amser er mwyn amddiffyn y llygaid rhag darnau sy'n hedfan a gronynnau mân. Mae chwaraeon, yn arbennig chwaraeon raced, hefyd yn achosi llawer o anafiadau sy'n gysylltiedig â'r llygaid bob blwyddyn. Dylech fuddsoddi mewn sbectol chwaraeon dda sy'n amddiffyn y llygaid er mwyn helpu i atal niwed difrifol i'r llygaid.
5. **Gorffwyswch eich llygaid yn rheolaidd:** Gall defnyddio sgrin cyfrifiadur am gyfnod hir roi straen graddol ar eich llygaid gan eu blino. Gall seibiant rheolaidd o'r cyfrifiadur atal y llygaid rhag blino yn ogystal â lleihau'r tebygolrwydd o ddatblygu cyflyrau llygaid penodol. Mae blincio'n rheolaidd hefyd yn rhoi gorffwys bach i'r llygaid gan eu gwneud yn wlyb a'u hatal rhag sychu a blino.
6. **Edrychwch ar hanes eich teulu:** Mae rhai mathau o glefyd y llygaid yn etifeddol felly mae'n bwysig eich bod yn gwybod hanes iechyd llygaid eich teulu. Mae gan y rhai sydd â hanes o gyflyrau megis cataractau, dirywiad macwlaidd sy'n gysylltiedig ag oedran a retinopatheg diabetig risg uchel o ddatblygu'r rhain rywbyrd felly mae eu canfod yn gynnwys a chael archwiliad llygaid rheolaidd yn hanfodol. Mae llawer o'r anhwylderau hyn yn gysylltiedig ag oedran ac mae'n fwy tebygol y bydd iechyd eich llygaid yn dirywio wrth heneiddio.