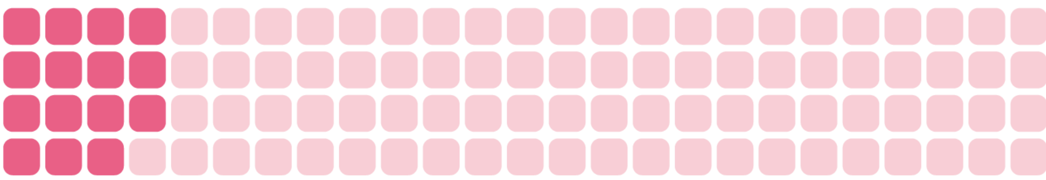
Anesthetigion – risgiau a sgil-effeithiau
Crynu

Ynglŷn â'r daflen hon
Mae'r daflen hon yn trafod **crynu ar ôl anesthetig.** Mae crynu yn sgil-effaith y gallech chi ei brofi os byddwch chi'n cael anesthetig cyffredinol neu ranbarthol. Mae'n egluro achosion crynu a sut y gellir ei drin.

Mae rhagor o wybodaeth am wahanol fathau o anesthetigion ar gael mewn ieithoedd gwahanol ar ein gwefan: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/translations#languages.

Beth yw crynu?
- Ymateb naturiol y corff i deimlo'n oer yw crynu. Er mwyn cadw'n gynnes mae'r cyhyrau yn y corff yn cyfangu ac yn ymlacio'n gyflym, gan achosi crynu.
- Gall crynu ar ôl llawdriniaeth fod yn anghyfforddus, ond nid yw'n beryglus ac fel arfer mae'n stopio o fewn 20-30 munud.
- Mae angen mwy o ocsigen ar eich corff pan fyddwch chi'n crynu. Efallai y bydd angen i chi gael ocsigen ychwanegol trwy fasg.

Pa mor debygol yw hyn o ddigwydd?
O bob 100 o bobl



Tua 15 wedi profi hyn **Tua 85 heb brofi hyn**

Daw'r rhifau hyn o astudiaethau ymchwil. Gallwch weld ar ein gwefan o ble ddaw ein rhifau: www.rcoa.ac.uk/patientinfo/risks/evidence.

Beth sy'n achosi crynu ar ôl anesthetig?
- Gall ystafelloedd llawdriniaeth fod yn oer. Yn ystod llawdriniaeth bydd rhannau o'ch corff yn agored i aer oer a gall eich tymheredd ostwng.
- Weithiau mae'r meddyginiaethau anesthetig a'r nwyon yn effeithio ar y signalau yn y corff sy'n rheoli eich tymheredd.
- Mae crynu'n gallu digwydd ar ôl anesthetig cyffredinol, ond hefyd ar ôl anesthetig rhanbarthol (epidwral neu asgwrn cefn).

Beth all y tîm gofal iechyd ei wneud?

Ar ôl y llawdriniaeth bydd nyrs gyda chi drwy'r amser yn yr ystafell adfer. Bydd yn gwirio eich tymheredd ac yn rhoi blancedi cynnes neu ddiod boeth i chi.
Os na fydd hyn yn helpu, efallai y bydd y tîm yn rhoi meddyginiaethau i chi i'ch cynhesu neu'n rhoi hylifau cynnes i chi drwy wythïen.

Beth alla i ei wneud fy hun?

Ceisiwch gadw mor gynnes â phosibl tra byddwch chi'n aros i fynd i'r ystafell lawdriniaeth. Os fyddwch chi'n gynnes cyn y llawdriniaeth, rydych chi'n llai tebygol o deimlo'n oer wedyn.
Dywedwch wrth y nyrsys os ydych chi'n oer a byddan nhw'n gallu rhoi blancedi i chi.

Gallech ddod â dillad cynnes a sliperi o gartref i'r ysbyty.

Gwybodaeth ddefnyddiol

Os yw anesthetig wedi achosi i chi grynu, nid yw'n golygu eich bod yn fwy tebygol o brofi hynny eto os byddwch chi'n cael anesthetig arall yn y dyfodol.

Ymwadiad

Rydym yn ymdrechu'n galed iawn i sicrhau bod y wybodaeth yn y daflen hon yn gywir ac yn gyfredol, ond ni allwn warantu hyn. Nid ydym yn disgwyl i'r wybodaeth gyffredinol hon ateb pob cwestiwn a allai fod gennych chi nac i ymdrin â phopeth a allai fod yn bwysig i chi. Dylech drafod eich dewisiadau ac unrhyw bryderon sydd gennych chi â'ch tîm meddygol, gan ddefnyddio'r daflen hon fel canllaw. Ni ddylid trin y daflen hon ar ei phen ei hun fel cyngor. Ni chaniateir ei defnyddio at unrhyw ddiben masnachol neu fusnes. I weld yr ymwadiad llawn, ewch i: (www.rcoa.ac.uk/patient-information/translations/welsh).

Caiff pob cyfieithiad ei ddarparu gan gymuned cyfieithwyr Translators without Borders. Caiff ansawdd y cyfieithiadau hyn ei wirio er mwyn sicrhau eu bod mor gywir â phosibl, ond gallai fod gwallau a gallai peth gwybodaeth gael ei chamddehongli.

Dywedwch wrthym beth yw eich barn

Rydym yn croesawu awgrymiadau ar gyfer gwella'r daflen hon.

Os hoffech chi wneud unrhyw sylwadau, e-bostiwch: patientinformation@rcoa.ac.uk

Royal College of Anaesthetists (Coleg Brenhinol yr Anesthetyddion)
Churchill House, 35 Red Lion Square, London WC1R 4SG

www.rcoa.ac.uk

Chweched Argraffiad, Tachwedd 2024

Bydd y daflen hon yn cael ei hadolygu o fewn tair blynedd o ddyddiad ei chyhoeddi.

© 2024 Royal College of Anaesthetists (Coleg Brenhinol yr Anesthetyddion)
Caniateir copïo'r daflen hon at ddibenion cynhyrchu deunyddiau gwybodaeth i gleifion. Dyfynnwch y ffynhonnell wreiddiol hon. Os ydych am ddefnyddio rhan o'r daflen hon mewn cyhoeddiad arall, rhaid rhoi cydnabyddiaeth addas a thynnu'r logos, y brandio a'r delweddau. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â ni.