



Peidiwch â cholli golwg o'ch anwyliaid...

Bob dydd bydd 100 o bobl yn dechrau colli eu golwg yn y DU. Dim ond archwiliad llygaid all ganfod arwyddion cynnar clefyd y llygaid. Trefnwch brawf llygaid heddiw.

RNIB
Cymru

Yn cefnogi pobl
â cholled golwg

Efallai bod eich llygaid yn edrych yn grêt a bod eich golwg yn iawn, ond nid yw hynny'n golygu bod eich llygaid yn iach.

Nid oes symptomau cynnar i'w gweld gyda llawer o gyflyrau llygaid, felly efallai na fyddwch yn gwybod bod eich golwg yn cael ei niweidio.

Y newyddion da: pan fydd cyflyrau llygaid yn cael eu canfod yn gynnar, gallai'r math cywir o driniaeth ddiogelu eich golwg.

Dim ond prawf iechyd y llygaid neu archwiliad llygaid all weld clefyd y llygaid

Trefnwch prawf iechyd y llygaid heddiw i ddiogelu eich golwg. I lawer o bobl mae'r archwiliad hwn am ddim.

Os sylwch ar newid yn eich golwg, peidiwch byth â diystyru hynny gan feddwl mai "rhan o fynd yn hŷn ydyw a dim mwy" - ewch i weld eich optometrydd (optegydd) lleol ar unwaith.

Pwy sydd angen archwiliad iechyd y llygaid rheolaidd?

Chi! Dylai'r rhan fwyaf o bobl gael archwiliad llygaid pob dwy flynedd. Os oes gennych ddiabetes neu hanes teuluol o glawcoma dylech gael archwiliad llygaid pob blwyddyn.

Beth sy'n digwydd?

Bydd eich optometrydd (optegydd) yn teilwra eich prawf ar gyfer eich anghenion unigol. Bydd yn holi am eich iechyd yn gyffredinol, eich ffordd o fyw a'ch hanes teuluol, ac yna'n archwilio eich golwg, iechyd eich llygaid a chyhyrau eich llygaid.

Ble y dylwn i fynd?

Gallwch fynd at eich optometrydd lleol i drefnu apwyntiad.



Faint mae'n ei gostio?

Mae'r costau'n amrywio fel arfer, ond mae llawer o bobl yn gymwys i gael prawf golwg y GIG am ddim, gan gynnwys:

- pobl 60 oed a hŷn
- plant dan 16 oed (neu dan 19 oed ac mewn addysg amser llawn)
- pobl â diabetes
- pobl 40 oed a hŷn y mae gan berthynas agos glawcoma
- pobl sy'n gymwys i gael rhai budd-daliadau.

Os ydych yn defnyddio uned arddangos weledol (VDU) yn y gwaith, fel cyfrifiadur neu fonitor, gallwch gael prawfion llygaid rheolaidd am ddim drwy eich cyflogwr. Gall profion golwg y GIG gael eu cynnal yn y rhan fwyaf o unedau optometryddion ar y stryd fawr.

Efallai y byddwch hefyd yn gymwys i gael help gyda chost eich sbectol. Os oes angen sbectol benodol arnoch i ddefnyddio VDU yn y gwaith, efallai y bydd eich cyflogwr yn cyfrannu tuag at y gost.

Efallai y bydd plant a phobl ar incwm isel hefyd yn gymwys i gael help gyda chost sbectol neu lensys cyffwrdd.

I gael rhagor o wybodaeth am prawfion llygaid am ddim neu i gael help gyda chost sbectol, gofynnwch i'ch optometrydd (optegydd) lleol, ewch i rnib.org.uk neu ffoniwch ni ar 0303 123 9999.

Mae optometryddion sydd wedi cofrestru i gynnig Gwasanaeth Gofal Llygaid Cymru hefyd yn cynnig prawfion llygaid am ddim os yw'r canlynol yn berthnasol i chi:

- golwg mewn un llygad yn unig
- Pobl sydd yn fyddar neu yn drwm eu clyw
- retinitis pigmentosa
- dirywiad macwlaidd sy'n gysylltiedig ag oedran
- yn perthyn i grŵp ethnig Du (yn cynnwys Affricanaidd/Caribiaidd/Du Prydeinig neu Du arall) neu Asiaidd (yn cynnwys Indiaidd/Pacistanaidd/Tsieineaidd/Bangladeshaid/Asiaidd Prydeinig neu Asiaidd arall)
- yn wynebu risg o glefyd y llygaid oherwydd hanes teuluol
- yn cael problemau gyda'r llygaid sydd angen sylw brys.

Cadwch eich llygaid yn iach

Ethnigrwydd

Mae grwpiau lleiafrifol ac ethnig - yn enwedig grwpiau De Asiaidd, Affricanaidd/Affricanaidd-Caribiaidd a Tsieineaidd - yn wynebu mwy o risg o ddatblygu rhai cyflyrau llygaid difrifol. Drwy ganfod y cyflyrau hyn yn gynnar a chael y math cywir o driniaeth mae'n bosibl helpu i arbed eich golwg.

Deiet

Mae bod dros bwysau yn cynyddu eich risg o ddiabetes, a all arwain at golli golwg. Drwy fwyta deiet cytbwys sy'n cynnwys llawer o ffrwythau a llysiau, gallech helpu i gadw eich llygaid yn iach.

Ysmygu

Gall ysmygu gynyddu'r risg o ddatblygu dirywiad macwlaidd sy'n gysylltiedig ag oedran (DMO) - prif achos dallineb yn y DU.

Yr haul

Gall pelydrau UVA ac UVB yr haul niweidio eich llygaid a chynyddu eich risg o ddatblygu cataractau a DMO. Bydd gwisgo sbectol neu lensys cyffwrdd â hidlen UV yn helpu i ddiogelu eich llygaid. Gwisgwch sbectol sydd â nod "CE" neu "Safon Brydeinig BS EN 1836:2005".

Retinopathi diabetig

Gall y cyflwr hwn, sy'n gyffredin ymysg pobl ddiabetig, achosi i bibellau gwaed gwan dyfu mewn rhan anghywir o'ch llygad yn y pen draw, gan achosi problemau difrifol i'ch golwg.



Glawcoma

Mae'r math mwyaf cyffredin o glawcoma yn peri i bwysau Gronni yn eich llygad. Wrth i'r pwysau Gronni, mae'n niweidio nerf optig y llygad ac yn dechrau cymryd eich golwg.



Cataractau

Cataract yw'r term am gymylu lens eich llygad sydd, yn ei dro, yn cymylu eich golwg. Mae cataractau yn gyffredin iawn ymysg pobl dros 60 oed, ond mae pobl â diabetes yn aml yn datblygu cataractau yn gynharach.



Dirywiad macwlaidd sy'n gysylltiedig ag oedran (DMO)

Y macwla yw'r rhan o'ch llygad sy'n gyfrifol am yr hyn a welwch yn syth o'ch blaen. Mae DMO yn achosi i'r celloedd yn y macwla beidio â gweithio, sy'n niweidio eich golwg canol.



Rhagor o wybodaeth

Os hoffech gael rhagor o wybodaeth am archwiliadau llygaid neu am y cyngor sydd yn y daflen hon ffoniwch ein Llinell Gymorth ar 0303 123 9999 neu ewch i visionmatters.org.uk

Ynglŷn ag RNIB

Rydyn ni yma i bawb sydd wedi'u heffeithio gan golli golwg. P'un a ydych yn colli eich golwg, neu'n ddall, neu a golwg rhannol, gall ein cymorth ymarferol ac emosiynol eich helpu i wynebu'r dyfodol yn hyderus.

rnib.org.uk

© Rhifau elusen RNIB. 226227,
SC039316 and 1173