



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Bae Abertawe  
Swansea Bay University  
Health Board

## Lleihau eich risg o ddatblygu clot gwaed

DP01 v1.5 | Yn dod i ben ar Tachwedd 2026

## Reducing your risk of developing a blood clot

DP01 v1.5 | Expires end of November 2026

### Gwybodaeth leol

Gallwch gael mwy o wybodaeth yn lleol gan:

---

---

---

---

Gallwch gael mwy o wybodaeth yn lleol yma [www.aboutmyhealth.org](http://www.aboutmyhealth.org)

Dwedwch wrthym pa mor ddefnyddiol oedd y ddogfen hon [www.patientfeedback.org](http://www.patientfeedback.org)

### Local Information

You can get more information locally from:

---

---

---

---

You can get more information from [www.aboutmyhealth.org](http://www.aboutmyhealth.org)

Tell us how useful you found this document at [www.patientfeedback.org](http://www.patientfeedback.org)

eidohealthcare.com



Patient Information Forum

EIDO  
HEALTHCARE

## Beth yw clot gwaed?

Pan gewch anaf neu driniaeth, bydd eich gwaed yn ceulo'n naturiol er mwyn helpu i'ch cadw rhag colli gormod o waed. Fodd bynnag, mae hyn hefyd yn cynyddu'r risg y bydd clot gwaed yn ffurfio y tu mewn i wythien ddofn. Bydd hyn yn digwydd yn eich coes fel arfer, a chaiff ei alw'n thrombosis gwythiennau dwfn (DVT). Mae'n bosibl na fyddwch yn sylwi bod gennych DVT. Fodd bynnag, mae DVT fel arfer yn achosi poen, chwydd, gwres a chochni.

Weithiau, gall clot gwaed symud drwy eich gwythiennau i'ch ysgyfaint. Emboledd ysgyfeiniol yw'r enw ar hyn, ac mae'n ddifrifol ac yn gallu achosi marwolaeth hyd yn oed.

Gelwir DVT ac emboledd ysgyfeiniol gyda'i gilydd yn thromboemboledd gwythiennol.

Bydd y tîm gofal iechyd yn eich asesu ac mae'n bosibl y byddant yn argymhell triniaeth i leihau eich risg o ddatblygu clot gwaed.

## Ydw i'n debygol o ddatblygu clot gwaed?

Gall symud o gwmpas lai nag arfer (megis pan fyddwch yn yr ysbyty), salwch a llawdriniaeth wneud eich gwaed yn fwy tebygol o geulo y tu mewn i bibell waed.

Mae eich risg o ddatblygu clot gwaed yn uwch os yw un neu ragor o'r canlynol yn wir amdanoch chi:

- Mae gennych chi ganser.
- Rydych chi dros 60 mlwydd oed.
- Rydych chi'n ordew (mae mynegai màs y corff (BMI) dros 30).
- Rydych yn ddadhydredig.
- Rydych yn ysmegu.
- Mae gennych gyflwr pan fo eich gwaed yn ceulo'n rhy hawdd (thromboffilia).
- Mae gennych chi broblemau calon neu ysgyfaint, haint difrifol neu gyflwr llidus.
- Mae gennych chi hanes teuluol o DVT.
- Rydych chi'n defnyddio dulliau atal cenhedlu neu therapi adfer hormonau (HRT) sy'n cynnwys oestrogen.

## What is a blood clot?

When you are injured or have a procedure, your blood naturally clots to help prevent you from losing too much blood. However, this also increases the risk of a blood clot forming inside a deep vein. This usually happens in your leg and is called a deep-vein thrombosis (DVT). You may not notice you have a DVT. However, a DVT usually causes pain, swelling, heat and redness.

A blood clot can sometimes move through your veins to your lungs. This is called a pulmonary embolism, which is serious and can even cause death.

DVT and pulmonary embolism together are called venous thromboembolism.

The healthcare team will assess you and may recommend treatment to reduce your risk of developing a blood clot.

## Am I at risk of developing a blood clot?

Moving around less than usual (such as when you are in hospital), illness and surgery can make your blood more likely to clot inside a blood vessel.

You are at a much higher risk of developing a blood clot if one or more of the following applies to you:

- You have cancer.
- You are over 60 years old.
- You are obese (body mass index score is over 30).
- You are dehydrated.
- You smoke.
- You have a condition where your blood clots too easily (thrombophilia).
- You have heart or lung problems, a serious infection or an inflammatory condition.
- You have a family history of DVT.
- You use contraceptives or hormone replacement therapy (HRT) that contain oestrogen.

- Mae gennych chi wythiennau faricos ynghyd â fflebitis.
- Rydych chi'n feichiog neu wedi rhoi genedigaeth yn y 6 wythnos ddiwethaf.

- You have varicose veins with phlebitis.
- You are pregnant or have given birth within the last 6 weeks.

Hyd yn oed os nad oes gennych chi'r un o'r ffactorau risg hyn, mae eich risg o ddatblygu clot gwaed yn uwch os yw un o'r canlynol yn wir amdanoch chi:

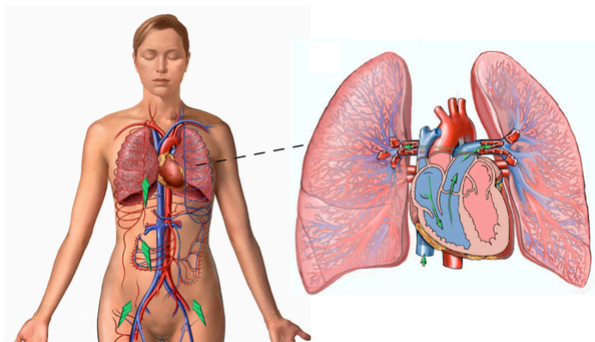
Even if you do not have any of these risk factors, you have a higher risk of developing a blood clot if any of the following apply to you:

- Rydych yn mynd i fod yn symud o gwmpas llai nag arfer am fwy na 3 diwrnod.
- Rydych yn mynd i fod yn teithio am fwy na 4 awr.
- Rydych chi'n cael llawdriniaeth ar gyfer cyflwr llidus neu abdomenol.
- Rydych chi'n cael llawdriniaeth sy'n para am fwy na 90 munud, neu fwy nag awr os yw'r llawdriniaeth yn cynnwys eich pelfis neu eich coesau.

- You are going to be moving around less than usual for more than 3 days.
- You are going to be travelling for more than 4 hours.
- You are having surgery for an inflammatory or abdominal condition.
- You are having surgery that lasts for more than 90 minutes, or more than an hour if the surgery involves your pelvis or legs.

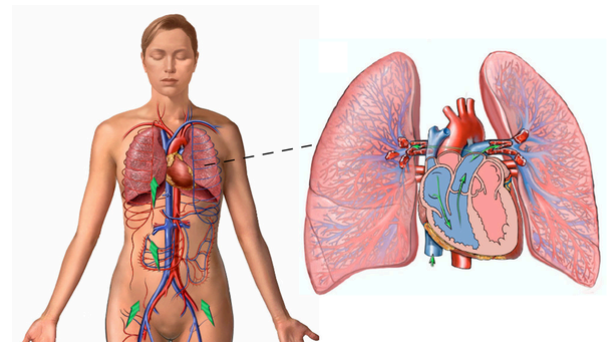
## Embolws ysgyfeiniol

## Pulmonary embolus



© EIDO Systems International

Illustrator: www.nucleusinc.com



© EIDO Systems International

Illustrator: www.nucleusinc.com

## Pa driniaethau sydd ar gael i atal clot gwaed?

## What treatments are available to prevent a blood clot?

Mae triniaethau syml ac effeithiol ar gael. Mae'n bwysig eich bod yn deall cyfarwyddiadau'r tîm gofal iechyd ac yn eu dilyn yn ofalus.

There are simple, effective treatments available. It is important that you understand and carefully follow the instructions of the healthcare team.

## Triniaethau mecanyddol

Mae'n bosibl bydd y tîm gofal iechyd yn awgrymu eich bod yn gwisgo sanau gwrth-emoled (a elwir hefyd yn sanau cywasgu neu TED). Sanau tynn yw'r rhain, sy'n achosi i'ch gwaed symud yn gynt drwy eich coesau. Bydd y tîm gofal iechyd yn mesur eich coesau er mwyn sicrhau eich bod yn cael y maint iawn, a byddant yn dangos i chi sut mae eu defnyddio nhw. Mae'n bwysig tynnu'r sanau bob dydd a sicrhau bod croen eich coes yn iach. Gallwch roi'r gorau i'w gwisgo pan fyddwch yn dychwelyd i'ch gweithgareddau arferol.

Mae dyfeisiadau cywasgu niwmatig ysbeidiol yn gyfarpar meddygol sy'n chwyddo ohonynt eu hunain i orfodi'r gwaed i symud drwy eich coesau.

Gall sanau a dyfeisiadau cywasgu achosi teimlad anesmwyth, pothelli ac wlsrau. Dim ond pan fyddant heb gael eu ffitio'n gywir y bydd hyn yn digwydd fel arfer. Mae'r risg yn uwch os yw'r cylchrediad yn wael yn eich coesau.

Os byddwch yn datblygu unrhyw rai o'r problemau hyn, neu os ydych wedi cael wlsrau coes neu boen yng nghroth eich coes, dywedwch wrth y tîm gofal iechyd fel y gellir eich asesu eto.

Mae risg hefyd o gael adwaith alergaidd i'r deunyddiau. Dywedwch wrth y tîm gofal iechyd os oes gennych unrhyw alergeddau.

## Meddyginiaeth

Mae hyn yn golygu cael meddyginiaeth i deneuo'r gwaed, sy'n lleihau gallu eich gwaed i ffurfio clotiau.

Yn dibynnu ar eich risg, mae'n bosibl y bydd y tîm gofal iechyd yn cynnig meddyginiaeth a roddir drwy bigiad yn union o dan y croen. Mae'r rhain fel arfer wedi cael eu gwneud o ddeunyddiau neu sylweddau sy'n dod o anifeiliaid. Mae'n bosibl y byddwch chi'n cael cynnig meddyginiaeth arall drwy'r geg.

Os ydych chi'n gwaedu neu â risg uchel o waedu, ni fydd y tîm gofal iechyd yn argymhell triniaeth â meddyginiaeth fel arfer. Fodd bynnag, bydd angen i'r tîm gofal iechyd gymharu'r risg o waedu gormod gyda'r risg o ddatblygu clot gwaed.

## Mechanical treatments

The healthcare team may recommend that you wear anti-embolism stockings (also called compression or TED stockings). These are tight stockings that make your blood move more quickly through your legs. The healthcare team will measure your legs to make sure you are given the right size and will show you how to use them. It is important to remove the stockings every day and make sure the skin of your leg is healthy. You can stop wearing them when you go back to your normal activities.

Intermittent pneumatic compression devices are medical equipment that inflate automatically at regular times to force the blood to move through your legs.

Stockings and compression devices can cause discomfort, blisters and ulcers. This usually only happens if they are not fitted correctly. The risk is higher if you have poor circulation in your legs.

If you develop any of these problems, or have had leg ulcers or pain in your calves, tell the healthcare team so you can be assessed again.

There is also a risk of an allergic reaction to the materials. Tell the healthcare team if you have any allergies.

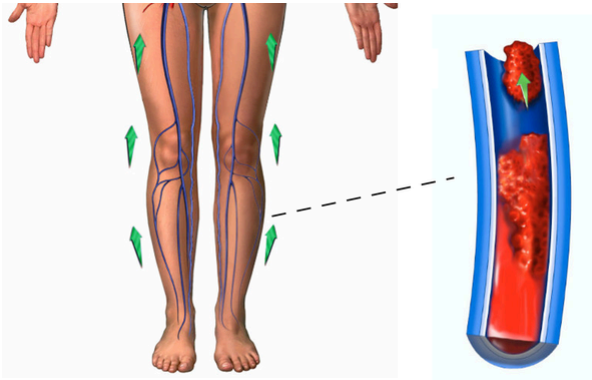
## Medication

This involves giving you blood-thinning medication that reduces your blood's ability to form clots.

Depending on your risk, the healthcare team may offer you medication given by injection just under your skin. These are usually made using materials or substances that come from animals. You may be offered other oral (by mouth) medication.

If you are bleeding or at high risk of bleeding, the healthcare team will usually not recommend medication. However, the healthcare team will need to compare the risk of you bleeding too much with the risk of you developing a blood clot.

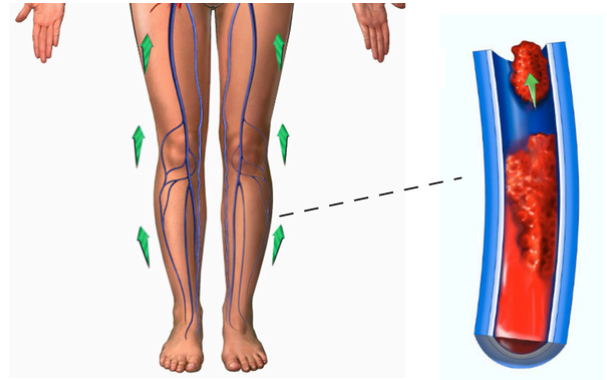
## Thrombosis gwythiennau dwfn



© EIDO Systems International

Illustrator: www.nucleusinc.com

## Deep-vein thrombosis



© EIDO Systems International

Illustrator: www.nucleusinc.com

### Beth allaf i ei wneud i helpu i leihau fy risg?

Os gallwch chi, cerddwch o gwmpas gymaint â phosibl. Os bydd angen i chi aros yn y gwely neu mewn cadair, ceisiwch symud eich traed a'ch coesau. Peidiwch â chroesi eich traed na'ch coesau.

Yfwrch ddigonedd o ddŵr rhag i chi gael diffyg hylif. Bydd y tîm gofal iechyd yn dweud wrthych faint y gallwch ei yfed a phryd.

Os ydych chi'n ysmegu, gallai rhoi'r gorau iddi leihau eich risg o ddatblygu clot gwaed a bydd yn gwella eich iechyd yn y tymor hir.

Ceisiwch gadw pwysau iach. Mae eich risg o ddatblygu clot gwaed yn uwch os ydych yn ordev.

Ni fydd y rhan fwyaf o glotiau gwaed yn datblygu nes bydd y claf wedi gadael yr ysbyty, felly mae hi'n bwysig i chi barhau i fod mor egniol â phosibl gartref. Gwnewch yn siŵr eich bod yn deall cyfarwyddiadau'r tîm gofal iechyd a'ch bod yn eu dilyn yn ofalus os ydych chi wedi cael meddyginiaeth neu os bydd angen i chi wisgo sanau arbennig.

Os byddwch yn datblygu poen, chwydd neu gochni yn eich coes, neu os bydd y gwythiennau sy'n agos i wyneb eich coes yn edrych yn fwy nag arfer, mae'n bosibl fod gennych DVT. Rhowch wybod i'ch meddyg ar unwaith os byddwch yn meddwl bod gennych DVT.

### What can I do to help reduce my risk?

If you can, walk around as much as possible. If you need to stay in bed or in a chair, try to move your feet and legs. Do not cross your feet or legs.

Drink plenty of water to avoid dehydration. The healthcare team will tell you how much and when you can drink.

If you smoke, stopping may reduce your risk of developing a blood clot and will improve your long-term health.

Try to maintain a healthy weight. You have a higher risk of developing a blood clot if you are obese.

Most blood clots only develop after a patient has left hospital, so it is important you continue to be as active as possible at home. Make sure you understand and carefully follow the instructions of the healthcare team if you have been given medication or need to wear special stockings.

If you develop pain, swelling or redness in your leg, or the veins near the surface of your leg appear larger than normal, you may have a DVT. Let your doctor know straight away if you think you have a DVT.

Os byddwch yn mynd yn fyr o anadl, yn teimlo poen yn eich brest neu dop eich cefn, neu os byddwch yn pesychu gwaed i fyny, mae'n bosibl fod gennych emboledd ysgyfeiniol. Galwch am ambiwlans neu ewch ar unwaith i'ch adran achosion brys agosaf.

Cadwch y ddogfen wybodaeth hon. Defnyddiwch hi i'ch helpu os bydd angen i chi siarad â'r tîm gofal iechyd.

Daw rhywfaint o wybodaeth, fel ystadegau risg a chymhlethdodau, o astudiaethau byd-eang a/ neu gronfeydd data. Gofynnwch i'ch llawfeddyg neu'ch meddyg am ragor o wybodaeth am y risgiau sy'n benodol i chi, ac mae'n bosibl y gallant ddweud wrthy'ch am ddewisiadau addas eraill o ran triniaeth.

Bwriad y ddogfen hon yw rhoi gwybodaeth yn unig ac ni ddylai ddisodli cyngor y byddai eich tîm gofal iechyd perthnasol yn ei roi i chi.

## Adolygydd

Simon Parsons (DM, FRCS)

## Darluniau

Medical Illustration Copyright © Nucleus Medical Art. All rights reserved. [www.nucleusinc.com](http://www.nucleusinc.com)

If you become short of breath, feel pain in your chest or upper back, or if you cough up blood, you may have a pulmonary embolism. Call an ambulance or go immediately to your nearest emergency department.

Keep this information document. Use it to help you if you need to talk to the healthcare team.

Some information, such as risk and complication statistics, is taken from global studies and/or databases. Please ask your surgeon or doctor for more information about the risks that are specific to you, and they may be able to tell you about any other suitable treatment options.

This document is intended for information purposes only and should not replace advice that your relevant healthcare team would give you.

## Reviewer

Simon Parsons (DM, FRCS)

## Illustrator

Medical Illustration Copyright © Nucleus Medical Art. All rights reserved. [www.nucleusinc.com](http://www.nucleusinc.com)