

Bruising: a possible side effect of giving blood

Although we hope that no donor will have any ill effects from giving blood, occasionally bruising of the arm may develop. The bruise can look very dramatic and some people may find this worrying, especially if it is not visible until the next day. Bruising can look very nasty, but it is usually harmless and will disperse with time.

What is bruising?

Bruising is caused by bleeding under the skin. The blood usually collects in the area as a bruise although gravity may cause the bruise to appear away from the donation site. With time the familiar blue-black discolouration changes to green, then yellow and eventually fades and disappears. This may take up to three weeks or more if the bruise is large and swollen.

Why can it happen with blood donation?

When the needle is taken out of the arm bleeding will continue until the small hole in the vein closes up. The way to prevent this is to apply pressure to the arm, over the site where the needle was inserted, until all signs of bleeding have stopped. Failure to maintain this pressure is the most common cause of bruising.

Secondly, when the donation needle is put into the arm, damage to the opposite wall of the vein may occur, causing a small hole through which blood can escape. This is not always seen during the donation but may become apparent afterwards.

Thirdly, there are tiny fragile blood vessels running just under the skin, as well as the larger veins from which the donation is taken. When the needle is inserted into the arm, one of these small vessels may be damaged and bleeding occurs. It is impossible to predict this, as such vessels are not usually visible.

Finally, you may also be more likely to develop a bruise if your donation is more difficult than usual or if your veins are difficult to locate or very rarely if the needle damages an artery.

What can be done?

The single most important way of preventing a bruise is to apply pressure to the place where the needle was, until the bleeding has stopped. A dressing will then be applied to the area to keep it clean. It should be kept on for a minimum of 2 hours.

Additionally, if a bruise develops during the donation, we may stop the donation to prevent the bruise worsening. We may also apply pressure on the needle site with a bandage.

What can you do?

Bruising may be painful and you should avoid heavy lifting as this could aggravate the pain. However, gentle movement may be beneficial, as bruising tends to stiffen the arm.

Applying something cool to the area can help to relieve any pain or discomfort. A cold cloth or flannel is ideal. If you require more pain relief, we recommend taking Paracetamol (according to the manufacturer's instructions). However, if you experience any of the following, you should seek further help:

- Severe pain
- Pain that radiates up to upper arm / shoulder or down to hand / fingers
- Numbness or pins and needles in the arm, hand or fingers
- Swelling and/or redness of the arm

If any of these occur or you are worried you can obtain advice by ringing the WBS on 0800 252266 and asking to speak to a nurse.



Welsh Blood Service
0800 252266
welshblood.org.uk

Cleisio

Sgîl-effaith bosibl wrth
roi gwaed i Wasanaeth
Gwaed Cymru



gwaedcymru.org.uk
0800 252266



Cleisio: sgîl-effaith bosibl rhei gwaed

Er ein bod yn gobeithio na fydd unrhyw roddwr yn cael effeithiau gwael o roi gwaed, ar adegau gall cleisiau ymddangos ar y breichiau. Gall y clais edrych yn wael iawn a bydd rhai pobl yn poeni am hyn, yn enwedig os na fydd yn ymddangos tan y diwrnod canlynol. Gall y cleisiau edrych yn gas iawn, ond fel arfer byddant yn ddiniwed a byddant yn clirio gydag amser.

Beth yw cleisio?

Achosir cleisiau gan waedu o dan y croen. Bydd y gwaed fel arfer yn casglu yn yr ardal fel clais er y gall disgyrchiant achosi i'r clais ymddangos mewn man arall heblaw safle'r rhodd. Gydag amser bydd yr aflwiad glasddu yn troi'n wyrdd, yna'n felyn ac yn y pen draw bydd yn pylu ac yn diflannu. Gall hyn gymryd hyd at dair wythnos neu fwy os bydd y clais yn fawr ac wedi chwyddo.

Pam y gall hyn ddiwydd wrth roi gwaed?

Pan gaiff y nodwydd ei thynnu allan o'r fraich bydd y gwaedu'n parhau hyd nes bydd y twll bach yn y wythien wedi cau. Y ffordd o atal hyn yw drwy roi pwysau ar y fraich, dros y man lle y gosodwyd y nodwydd, hyd nes y bydd pob arwydd o waedu wedi dod i ben. Methu â rhoi digon o bwysau yw'r prif reswm dros gleisio.

Yn ail, pan roddir y nodwydd rhoi gwaed yn y fraich, gellir niweidio'r wal gyferbyn â'r wythien, gan greu twll bach y gall gwaed fynd drwyddo. Ni welir hyn bob tro wrth roi gwaed ond gall ddod i'r amlwg wedyn.

Yn drydydd, ceir pibellau gwaed bregus bach sy'n rhedeg ychydig o dan y croen, yn ogystal â'r gwythiennau mwy y tynnir y gwaed ohonynt. Pan osodir y nodwydd yn y fraich, gellir niweidio un o'r pibellau bach hyn gan achosi gwaedu. Mae'n amhosibl rhagweld hyn, gan na ellir gweld pibellau o'r fath fel arfer.

Yn olaf, efallai y byddwch hefyd yn fwy tebygol o gael clais os bydd yn anoddach nag arfer i chi roi gwaed neu os bydd yn anodd dod o hyd i'ch gwythiennau neu mewn achosion prin iawn os bydd y nodwydd yn niweidio rhydweli.

Beth y gellir ei wneud?

Y ffordd bwysicaf o atal clais yw drwy roi pwysau ar y man lle y gosodwyd y nodwydd, hyd nes y bydd y gwaedu'n dod i ben. Yna rhoddir rhwymiad ar y man hwnnw i'w gadw'n lân. Ni ddylid ei dynnu am isafswm o 2 awr.

Hefyd, os bydd clais yn ymddangos wrth i chi roi gwaed, efallai y byddwn yn rhoi'r gorau i dynnu gwaed er mwyn atal y clais rhag gwaethygu. Efallai y byddwn hefyd yn rhoi pwysau ar safle'r nodwydd gyda rhwymyn.

Beth y gallwch chi ei wneud?

Gall cleisio fod yn boenus a dylech osgoi codi pethau trwm oherwydd gallai hyn waethygu'r boen. Fodd bynnag, gall symud y fraich ychydig fod yn llesol gan fod cleisiau yn dueddol o wneud i'r fraich fynd yn anystwyth.

Gall gosod rhywbeth oer ar y man lle y tynnwyd gwaed helpu i leddfu unrhyw boen neu anesmwythder. Mae cadach neu wlanen oer yn ddelfrydol. Os bydd angen rhywbeth ychwanegol arall arnoch i leddfu'r boen, argymhellwn eich bod yn cymryd Paracetamol (gan ddilyn cyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwyr). Fodd bynnag, os oes gennych unrhyw un o'r symptomau canlynol, gofynnwch am help:

- Poen difrifol
- Poen sy'n mynd i fyny i ran uwch y fraich/ ysgwydd neu i lawr i'r llaw / bysedd
- Dim teimlad neu binnau bach yn y fraich, law neu'r bysedd
- Chwyddo ac/neu gochni ar y fraich

Os bydd gennych un o'r symptomau hyn neu os byddwch yn poeni gallwch gael cyngor drwy ffonio Gwasanaeth Gwaed Cymru ar 0800 252266 a gofyn am gael siarad gyda nyrs.



Gwasanaeth Gwaed Cymru
0800 252266
gwaedcymru.org.uk

Bruising

A possible side effect when donating for the Welsh Blood Service



welshblood.org.uk
0800 252266

Follow us on

