



TARGET

Cadw Gwrth Ffotigau'n Gweithio

HEINTIAU YN Y LLWYBR WRINOL (UTI)



lechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Taflen i oedolion â haint posibl yn y llwybr wrinol (UTI)

Beth yw UTI?

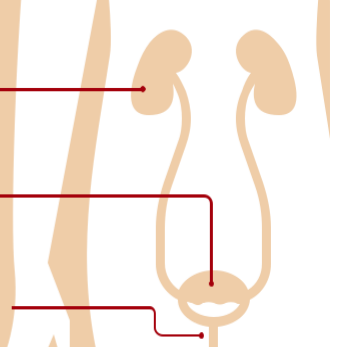
Bydd rhywun yn cael haint yn y llwybr wrinol (UTI) pan fydd bacteria yn unrhyw ran o'r system wrin yn achosi symptomau.

Fel arfer, byddwch yn cael diagnosis yn seiliedig ar eich symptomau. Dim ond ar gyfer menywod dan 65 oed heb gathetr y bydd trochbren (dipstick) wrin yn cael ei ddefnyddio.

Mae'r arenau'n cynhyrchu wrin

Mae'r bledren yn storio wrin

Mae'r wrethra yn cludo'r wrin allan o'r corff



Beth y gallwch ei wneud i helpu i atal UTI?

Ydych chi'n yfed digon? Edrychwch ar liw eich wrin.



Yfwch fwy

Yfwch ddigon o hylif (6-8 gwydraid) fel eich bod yn pasio wrin yn rheolaidd yn ystod y dydd, ac er mwyn osgoi teimlo'n sychedig, yn enwedig yn ystod cyfnodau o dywydd poeth.

Gall yfed gormod o alcohol, diodydd pefriog neu gaffein achosi llid yn eich pledren.

Ceisiwch osgoi rhwymedd; gofynnwch am gyngor os bydd angen.

Os oes gennych ddiabetes, ceisiwch gadw rheolaeth dda dros lefel y siwgr yn eich gwaed.

Ceisiwch atal bacteria rhag lledaenu o'ch coluddyn i'ch pledren:

- Ceisiwch gadw ardal yr organau cenhedlu yn lân ac yn sych; ceisiwch osgoi defnyddio sebon persawrus
- Cofiwch newid padiau anymataliaeth yn aml, a glanhau ardal yr organau cenhedlu os byddant wedi baeddu
- Cofiwch basio wrin ar ôl cael rhyw
- Dylai menywod olchi'r ardal o amgylch y wain â dŵr cyn ac ar ôl cael rhyw, a sychu'r organau cenhedlu o'r blaen i'r cefn ar ôl bod i'r toiled

Os ydych yn cael UTI yn rheolaidd

Gall cymryd D-mannose neu ychwanegion deietegol sy'n cynnwys llugaeron helpu menywod iau

Siaradwch â'ch fferylllydd neu feddyg teulu i gael cyngor ar sut i atal UTI

Pa symptomau y dylech gadw golwg amdanynt?

Arwyddion/symptomau sy'n berthnasol i BOB oedolyn:

- Poen sy'n llosgi wrth basio wrin
- Angen newydd i basio wrin yn ystod y nos
- Wrin sy'n edrych yn gymylog
- Pasio wrin yn amlach na'r arfer
- Teimlo'r angen i basio wrin ar unwaith
- Gwaed yn eich wrin
- Poen yng ngwaelod eich bol

Os oes gennych gathetr, ystyriwch y symptomau hyn:

- Crynu neu ysgwyd
- Tymheredd uchel neu isel
- Poen yn yr arenau, yn eich cefn ychydig o dan yr asennau

Gall y pethau canlynol achosi symptomau UTI hefyd:

- Poen neu anesmwythyd ar ôl gweithgarwch rhywiol
- Haint a drosglwyddir yn rhywiol (STI)
- Newidiadau yn y wain yn ystod neu ar ôl y menopos

Symptomau UTI sy'n berthnasol i oedolion HŶN, EIDDIL:



- Gwlychu eich hun yn amlach na'r arfer



- Teimlo'n ddrwslyd am y tro cyntaf neu'n amlach na'r arfer, newid mewn ymddygiad, neu deimlo'n ansefydlog ar eich traed



- Tymheredd uchel neu isel



- Crynu neu ysgwyd

Pethau eraill a all achosi dryswch ymhlith oedolion hŷn:

- Poen
- Rhwymedd
- Deiet gwael
- Teimlo'n isel
- Peidio ag yfed digon
- Methu â chysgu
- Sgil-effeithiau meddyginiaeth
- Haint arall
- Newid mewn arferion neu amgylchedd y cartref

Ystyriwch symptomau COVID-19:

Os ydych chi'n meddwl bod gennych COVID-19 ewch i <http://www.gov.uk/coronavirus> neu <http://www.nhs.uk> i gael y wybodaeth a'r cyfarwyddyd diweddaraf.

Beth y gellir ei wneud i'ch helpu i deimlo'n well?

Beth y gallwch ei wneud?



- Yfwrch ddigon o hylif fel eich bod yn pasio wrin golau yn rheolaidd yn ystod y dydd, yn enwedig yn ystod cyfnodau o dywydd poeth



- Cymerwch paracetamol yn rheolaidd, hyd at bedair gwaith y dydd i leddfu poen



- Ar hyn o bryd, nid oes unrhyw dystiolaeth i ddangos bod cymryd cynhyrchion llugaeron na phacedi systitis yn helpu i drin UTI

Beth y gallai eich fferyllydd/nyrs/meddyg ei wneud?



- Rhoi cyngor ar hunanofal a chyngor ar sut i leddfu poen (paracetamol neu Ibuprofen)



- Gofyn i chi am sampl o'ch wrin i'w brofi



- Efallai y bydd yn rhoi gwrthfotig i chi'n syth, neu i'w gymryd os na fydd eich symptomau'n gwella neu os byddwch yn dechrau teimlo'n waeth



- Efallai y bydd yn eich cyfeirio at arbenigwr gofal iechyd arall

Os ydych yn cael UTI yn rheolaidd ac os nad yw'r opsiynau hunanofal yn helpu:

- Efallai y byddwch yn cael gwrthfotigau ar bresgripsiwn i'w cymryd gyda'r nos neu ar ôl cael rhyw
- Gall triniaethau hormon ar gyfer y wain helpu rhai menywod sydd wedi bod drwy'r menapos

Cyngor ar wrthfotigau

- Gall gwrthfotigau achub bywyd rhywun sydd â haint wrinol difrifol, ond nid oes eu hangen ar gyfer mân symptomau bob amser
- Mae gwrthfotigau'n gwneud i'r bacteria yn eich corff ddatblygu ymwrthedd, a all ei gwneud hi'n anoddach trin eich UTI nesaf
- Mae sgil-ffeithiau cyffredin cymryd gwrthfotigau yn cynnwys llandag, brech ar y croen, chwydu a dolur rhydd; gofynnwch am gyngor os ydych yn gofidio
- Cadwch wrthfotigau i weithio; peidiwch â'u cymryd heblaw bod eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn eich cynghori i wneud hynny

Mae cymryd gwrthfotigau pan nad oes eu hangen yn eich peryglu chi a'ch teulu

Pryd y dylech ofyn am gymorth ar frys?

Os oes gennych symptomau UTI, dylech gysylltu â gweithiwr iechyd proffesiynol os:

- Bydd eich symptomau'n gwaethygu llawer, neu os na fyddant yn dechrau gwella o fewn deuddydd i ddechrau cymryd gwrthfotigau
- Rydych yn feichiog, yn ddyn neu wedi cael llawdriniaeth

Mae'r symptomau canlynol yn arwyddion posibl o haint wrinol difrifol, a dylech gael asesiad ar frys:



Crynu, oerni
a phoen yn y cyhyrau



Teimlo'n ddrwslyd iawn,
yn gysglyd neu leferydd
aneglur



Ddim yn pasio
wrin drwy'r dydd



Tymheredd
dros 38°C
neu o dan 36°C



Trafferth
anadlu



Poen yn yr arenau,
yn eich cefn ychydig
o dan yr asennau



Gwaed i'w weld
yn eich wrin



Croen
oer iawn

Cysylltwch â'ch meddygfa neu

GIG/NHS 111 (Cymru a Lloegr)

Dial 111 (Yr Alban)

Meddygfa
Gogledd Iwerddon)



GIG 111 Cymru



HSC Public Health
Agency

Project supported by the PHA

www.111.nhs.uk www.111.wales.nhs.uk

www.nhs24.scot

Dilynwch eich greddf, a gofynnwch am gyngor os nad ydych yn siŵr a oes angen trin y symptomau ar frys

Gweithredir TARGET gan Asiantaeth Diogelwch Iechyd y DU. Datblygwyd ar y cyd â chyrrff meddygol proffesiynol, Fersiwn 1.2 (Cymru) Mawrth 2021, Dyddiad adolygu: Mawrth 2023