



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?

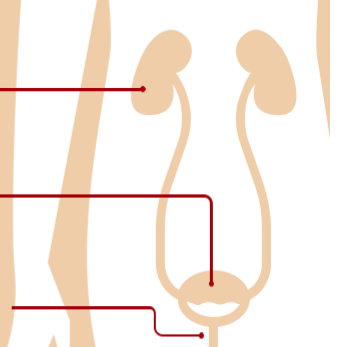
**Bydd rhywun yn cael haint yn y llwybr wrinol (UTI) pan fydd bacteria yn unrhyw ran o'r system wrin yn achosi symptomau.**

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

### 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

### 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

### 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 <https://llyw.cymru/coronafeirws> neu <https://111.wales.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?



- Yfwch 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 menopos

### 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](http://www.111.nhs.uk) [www.111.wales.nhs.uk](http://www.111.wales.nhs.uk)

[www.nhs24.scot](http://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