

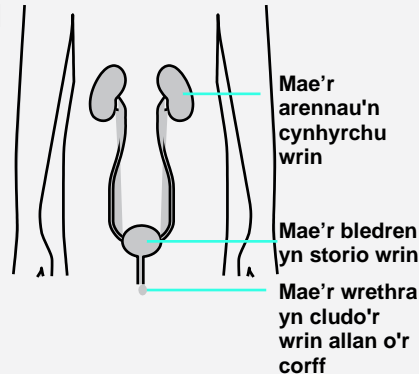
# HEINTIAU YN Y LLWYBR WRINOL

## Taflen i oedolion hŷn a gofalwyr

### BETH YW HAIT WRINOL?

Bydd rhywun yn cael haint wrinol pan fydd bacteria yn unrhyw ran o'r system wrin yn achosi symptomau.

Os bydd prawf wrin yn canfod bacteria ond rydych yn iach fel arall, peidiwch â phoeni. Mae hyn yn gyffredin, ac ni fydd angen gwrthfotigau fel arfer. Er hynny, gall heintiau wrinol difrifol beryglu bywyd.



### BETH Y GALLWCH EI WNEUD I HELPŪ I ATAL HAIT WRINOL?

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 golau yn rheolaidd yn ystod y dydd, ac er mwyn osgoi teimlo'n sychedig, yn enwedig yn ystod cyfnodau o dywydd poeth
- Ceisiwch osgoi yfed gormod o ddiodydd pefriog neu alcohol
- Nid oes unrhyw brawf bod defnyddio cynhyrchion llugaeron na phacedi systitis yn fuddiol
- Ceisiwch osgoi rhwymedd; gofynnwch am gyngor os oes angen
- Ceisiwch gadw rheolaeth dda dros ddiabetes

#### Ceisiwch atal bacteria rhag lleadaenu o'ch coluddyn i'ch pledren:

- Sychwch yr organau cenhedlu o'r blaen i'r cefn ar ôl bod i'r toiled
- Cofiwch newid padiau a glanhau'r organau cenhedlu os byddant wedi baeddu
- Ceisiwch gadw ardal yr organau cenhedlu yn lân ac yn sych; ceisiwch osgoi defnyddio sebon persawrus
- Golchwch ardal yr organau cenhedlu â dŵr cyn ac ar ôl cael rhyw

**Siaradwch â'ch fferylllydd ynglŷn â chael eich cyfeirio at feddyg teulu neu driniaethau eraill.**

# PA ARWYDDION A SYMPTOMAU Y DYLECH GADW GOLWG AMDANYNT?

Os oes gennych gathetr wrinol, ystyriwch y symptomau hyn:

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



Arwyddion newydd neu sy'n gwaethygu o haint wrinol sy'n berthnasol i bawb:

- Poen neu deimlad o losgi wrth basio wrin
- Tymheredd uchel neu isel (mae hyn hefyd yn arwydd o COVID-19 – gweler isod)
- Crynu neu ysgwyd
- Brys wrinol (teimlo'r angen i basio wrin ar unwaith)
- Poen yng ngwaelod eich bol uwchben yr ardal bwbig
- Anymataliaeth (gwlychu eich hun yn amlach na'r arfer)
- Pasio wrin yn amlach na'r arfer
- Wrin sy'n edrych yn gymylog, neu waed i'w weld yn eich wrin
- Dryswch, newid mewn ymddygiad, neu'n teimlo'n ansefydlog ar eich traed

## YSTYRIWCH BETHAU ERAILL A ALL HEFYD ACHOSI DRYSWCH

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

## DYLECH YSTYRIED COVID-19 BOB AMSER

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 GALLWCH EI WNEUD I'CH HELPU I DEIMLO'N WELL?

- Yfwch ddigon o hylif fel eich bod yn pasio wrin 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 twymyn a phoen
- Nid oes unrhyw brawf bod defnyddio cynhyrchion llugaeron na phacedi systitis yn fuddiol
- Os ydych yn gofidio am wlychu eich hun, ewch i weld eich meddyg neu nyrs am gyngor
- Gofynnwch am gyngor gan eich fferylllydd/gofalwr
- Yfwch ddigon o hylif er mwyn osgoi teimlo'n sychedig a chadw eich wrin yn olau



# BETH Y GALL EICH FFERYLLYDD/NYRS/MEDDYG EI WNEUD?

- Os yw eich symptomau'n debygol o wella ar eu pen eu hunain, efallai y cewch gyngor ar hunanofal a meddyginiaeth lleddfu poen
- Gofyn i chi yfed mwy o hylif
- Gofyn i chi am sampl o'ch wrin
- Efallai y cewch wrthfotig i'w ddefnyddio os na fydd eich symptomau'n gwella neu os byddwch yn dechrau teimlo'n waeth



# CYNGOR AR WRTHFIOTIGAU

- Gall gwrthfotigau achub bywyd rhywun sydd â haint wrinol difrifol, ond nid oes eu hangen ar gyfer mân symptomau bob amser
- Gall gwrthfotigau wneud i'r bacteria yn eich coluddyn ddatblygu ymwrthedd i wrthfotigau, a all ei gwneud hi'n anoddach trin UTI yn y dyfodol
- Mae sgil-ffeithiau cyffredin cymryd gwrthfotigau yn cynnwys llindag, 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

# PRYD Y DYLECH OFYN AM GYMORTH?

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

**Cysylltwch â'ch meddygfa neu ffoniwch NHS 111 (Lloegr), NHS 24 (111 yn Yr Alban), Galw Iechyd Cymru (0845 4647 neu 111), neu'ch meddygfa (Gogledd Iwerddon)**

Crynu, oerni a phoen yn y cyhyrau



Teimlo'n ddryslyd iawn, yn gysglyd neu leferydd aneglur



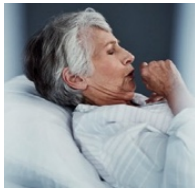
Ddim yn pasio wrin drwy'r dydd



Tymheredd dros 38°C neu o dan 36°C



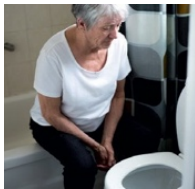
Trafferth anadlu



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



Gwaed i'w weld yn eich wrin



Croen oer iawn



Mae'r symptomau'n gwaethygu llawer, neu nid ydynt yn dechrau gwella o fewn deuddydd i ddechrau cymryd gwrthfotigau.

**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: 2.4 (Cymru)

Cyhoeddwyd: Mehefin 2020

Dyddiad adolygu: Mehefin 2021