

I fenywod dan 65 oed â haint posibl yn y llwybr wrinol isaf (UTI) neu sy'n cael haint rheolaidd yn y llwybr wrinol isaf (systitis neu wrethritis)

Symptomau ac arwyddion posibl o haint wrinol	Y canlyniad	Y gofal rydym yn ei argymhell	Mathau o heintiau yn y llwybr wrinol
<p>Symptomau/arwyddion allweddol: Dyswria: Poen sy'n llosgi wrth basio wrin Noctwria newydd: Yr angen i basio wrin yn ystod y nos Wrin sy'n edrych yn gymylog: Lliw sy'n edrych yn gymylog wrth basio wrin</p> <p>Symptomau/arwyddion eraill i'w hystyried: Amllder: Pasio wrin yn amlach na'r arfer Brys wrinol: Teimlo'r angen i basio wrin ar unwaith Haematwria: Gwaed i'w weld yn eich wrin Poen uwchwerddryol: Poen yng ngwaelod eich bol</p> <p>Pethau eraill i'w hystyried: Hanes rhywiol diweddar</p> <ul style="list-style-type: none"> Gall llid o ganlyniad i weithgarwch rhywiol deimlo'n debyg i symptomau UTI Gall symptomau rhai heintiau a drosglwyddir yn rhywiol (STI) fod yn debyg i rai UTI <p>Newidiadau yn ystod y menopos</p> <ul style="list-style-type: none"> Gall rhai newidiadau yn ystod y menopos fod yn debyg i symptomau UTI 	<p>Merched nad ydynt yn feichiog:</p> <p><input type="checkbox"/> Os mai dim ond un o'r canlynol sy'n berthnasol i chi, os o gwbl: dyswria, noctwria newydd, wrin sy'n edrych yn gymylog; A/NEU redlif o'r wain</p> <ul style="list-style-type: none"> Mae UTI yn llawer llai tebygol Efallai y bydd angen i chi gael prawf wrin i gadarnhau a oes gennych UTI Mae gwrthfotigau yn llai tebygol o helpu Bydd yn para 5 i 7 diwrnod fel arfer <p><input type="checkbox"/> Os oes gennych ddau neu fwy o'r canlynol: dyswria, noctwria newydd, wrin sy'n edrych yn gymylog; NEU os oes bacteria wedi'i ganfod yn eich wrin; AC NID oes gennych redlif o'r wain</p> <ul style="list-style-type: none"> Mae UTI yn fwy tebygol; dylai gwrthfotigau helpu Dylech ddechrau gwella o fewn 48 awr Bydd y symptomau'n para 3 diwrnod fel arfer <p>Merched beichiog: Dylech ofyn am brawf wrin bob tro</p> <p><input type="checkbox"/> Os byddwch yn amau bod gennych UTI</p>	<p><input type="checkbox"/> Hunanofal a meddyginiaeth lleddfu poen.</p> <ul style="list-style-type: none"> Gall y symptomau wella ar eu pen eu hunain Presgripsiwn wedi'i oedi/wrth gefn a hunanofal a meddyginiaeth lleddfu poen <p>Dylech ddechrau cymryd gwrthfotigau os bydd eich symptomau:</p> <ul style="list-style-type: none"> Yn gwaethgu Ddim yn gwella rhywfaint drwy hunanofal o fewn 48 awr <p><input type="checkbox"/> Gwrthfotig ar bresgripsiwn ar unwaith a hunanofal</p> <p><input type="checkbox"/> Os yw'r symptomau'n ysgafn, gwrthfotig ar bresgripsiwn wedi'i oedi/wrth gefn a hunanofal</p> <p><input type="checkbox"/> Gwrthfotig ar bresgripsiwn ar unwaith a hunanofal</p>	<p>Mae heintiau wrinol yn cael eu hachosi gan facteria'n mynd i mewn i'ch wrethra neu'ch pledren, fel arfer o'ch perfedd. Gall heintiau ddiwydd mewn rhannau gwahanol o'r llwybr wrinol.</p> <p>Arennau (cynhyrchu wrin) Haint yn y llwybr wrinol uwch</p> <ul style="list-style-type: none"> Pyeloneffritis. Heb ei gynnwys yn y daflen hon a bydd angen gwrthfotigau bob amser. <p>Pledren (storio wrin) Haint yn y llwybr wrinol is</p> <ul style="list-style-type: none"> Systitis. <p>Wrethra (cludo'r wrin allan o'r corff) Haint neu lid yn yr wrethra</p> <ul style="list-style-type: none"> Wrethritis.

Os ydych chi'n meddwl bod gennych COVID-19 ewch i <https://llw.cymru/coronafeirws> neu <https://111.wales.nhs.uk> i gael y wybodaeth a'r cyfarwyddyd diweddaraf

Hunanofal er mwyn eich helpu i wella'n gynt	Opsiynau i helpu i atal UTI	Ymwrthedd i wrthfotigau	Pryd y dylech ofyn am gymorth? Cysylltwch â'ch meddygfa neu'r GIG
<ul style="list-style-type: none"> Yfych ddiagon o hylif i'ch atal rhag teimlo'n sychedig. Ceisiwch yfed 6-8 gwydraid Ceisiwch osgoi yfed gormod o alcohol, diodydd pefriog neu gaffein a all achosi llid yn eich pledren Cymerwch paracetamol neu lbruprofen yn rheolaidd er mwyn lleddfu'r boen, os nad ydych wedi teimlo unrhyw sgil-ffeithiau blaenorol Ar hyn o bryd, nid oes unrhyw dystiolaeth i ddangos bod cymryd cynhyrchion llugaeron na phacedi systitis yn gwella eich symptomau Ystyriwch y ffactorau risg yn y golofn 'Opsiynau i helpu i atal UTI' i leihau'r tebygolrwydd o ddatblygu UTI yn y dyfodol 	<p>Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ystyried y ffactorau risg hyn:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ceisiwch atal bacteria rhag lleadaenu o'ch coluddyn i'ch pledren. Sychwch o'r blaen (y wain) i'r cefn (y pen ôl) ar ôl bod i'r toiled Ceisiwch osgoi aros i basio wrin. Pasiwch wrin cyn gynted ag y bydd angen i chi wneud hynny Ewch i'r toiled ar ôl cael rhyw er mwyn cael gwared ar unrhyw facteria a all fod ger yr agoriad i'r wrethra Golchwch yr ardal y tu allan i'r wain â dŵr cyn ac ar ôl cael rhyw er mwyn golchi unrhyw facteria a all fod ger yr agoriad i'r wrethra i ffwrdd Yfych ddiagon o hylifau i wneud yn siŵr eich bod yn pasio wrin yn rheolaidd yn ystod y dydd, yn enwedig yn ystod cyfnodau o dywydd poeth <p>Os ydych yn cael UTI yn rheolaidd, efallai y bydd y canlynol yn helpu:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cynhyrchion llugaeron a D-mannose: Mae rhywfaint o dystiolaeth i ddangos bod y rhain yn helpu i atal UTI rheolaidd Ar ôl y menopos: Gall triniaeth hormon argroenol helpu, er enghraifft pesariau ar gyfer y wain Efallai y byddwch yn cael gwrthfotigau i'w cymryd gyda'r nos neu ar ôl cael rhyw 	<p>Gall gwrthfotigau achub bywyd. Ond nid oes angen gwrthfotigau ar gyfer symptomau wrinol bob amser.</p> <p>↓</p> <p>Gall gwrthfotigau sy'n cael eu cymryd drwy'r geg, am unrhyw reswm, effeithio ar y bacteria yn ein perfedd, gan achosi rhywfaint o ymwrthedd.</p> <p>↓</p> <p>Gall hyn ei gwneud hi'n anoddach trin UTI yn y dyfodol.</p> <p>↓</p> <p>Mae sgil-ffeithiau cyffredin cymryd gwrthfotigau yn cynnwys lliandag, brech ar y croen, chwydu a dolur rhydd. Gofynnwch am gyngor meddygol os ydych yn gofidio.</p> <p>↓</p> <p>Cadwch wrthfotigau i weithio, peidiwch â'u cymryd heblaw bod gweithiwr iechyd proffesiynol yn eich cyngori i wneud hynny. Drwy wneud hyn, mae'n fwy tebygol y byddant yn gweithio i drin UTI yn y dyfodol.</p>	<p>Mae'r symptomau canlynol yn arwyddion posibl o haint difrifol, a dylech gael asesiad ar frys.</p> <p>Ffoniwch i gael cyngor os nad ydych yn siŵr a oes angen trin y symptomau ar frys.</p> <ol style="list-style-type: none"> Rydych yn crynu, yn teimlo'n oer ac mae gennych boen yn y cyhyrau Rydych yn teimlo'n ddrislyd, neu'n gysglyd iawn Nid ydych wedi pasio wrin drwy'r dydd Rydych yn chwydu Rydych yn gweld gwaed yn eich wrin Mae gennych dymheredd dros 38°C neu o dan 36°C. Mae gennych boen yn yr arenau, yn eich cefn ychydig o dan yr asennau Mae eich symptomau'n gwaethgu Nid yw eich symptomau'n dechrau gwella o