

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

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 111 Cymru
<ul style="list-style-type: none"> <li>Yfwrch ddiagon o hylif i'ch atal rhag teimlo'n sychedig. Ceisiwch yfed 6-8 gwydraid</li> <li>Ceisiwch osgoi yfed gormod o alcohol, diodydd pefriog neu gaffein a all achosi llid yn eich pledren</li> <li>Cymerwch paracetamol neu lbruprofen yn rheolaidd er mwyn lleddfu'r boen, os nad ydych wedi teimlo unrhyw sgil-ffeithiau blaenorol</li> <li>Ar hyn o bryd, nid oes unrhyw dystiolaeth i ddangos bod cymryd cynhyrchion llugaeron na phacedi systitis yn gwella eich symptomau</li> <li>Ystyriwch y ffactorau risg yn y golofn 'Opsiynau i helpu i atal UTI' i leihau'r tebygolrwydd o ddatblygu UTI yn y dyfodol</li> </ul>	<p><b>Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ystyried y ffactorau risg hyn:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ceisiwch atal bacteria rhag lleadaenu o'ch coluddyn i'ch pledren.</b> Sychwch o'r blaen (y wain) i'r cefn (y pen ôl) ar ôl bod i'r toiled</li> <li><b>Ceisiwch osgoi aros i basio wrin.</b> Pasiwch wrin cyn gynted ag y bydd angen i chi wneud hynny</li> <li>Ewch i'r <b>toiled ar ôl cael rhyw</b> er mwyn cael gwared ar unrhyw facteria a all fod ger yr agoriad i'r wrethra</li> <li><b>Golchwch</b> 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</li> <li><b>Yfwrch</b> ddiagon o hylifau i wneud yn siŵr eich bod yn pasio wrin yn rheolaidd yn ystod y dydd, yn unwedig yn ystod cyfnodau o dywydd poeth</li> </ul> <p><b>Os ydych yn cael UTI yn rheolaidd, efallai y bydd y canlynol yn helpu:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Cynhyrchion llugaeron a D-mannose:</b> Mae rhywfaint o dystiolaeth i ddangos bod y rhain yn helpu i atal UTI rheolaidd</li> <li><b>Ar ôl y menopos:</b> Gall triniaeth hormon argroenol helpu, er enghraifft pesariau ar gyfer y wain</li> <li>Efallai y byddwch yn cael gwrthfotigau i'w cymryd gyda'r nos neu ar ôl cael rhyw</li> </ul>	<p>Gall gwrthfotigau achub bywyd. <b>Ond nid oes angen gwrthfotigau ar gyfer symptomau wrinol bob amser.</b></p> <p>↓</p> <p>Gall gwrthfotigau sy'n cael eu cymryd drwy'r geg, <b>am unrhyw reswm</b>, 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 <b>sgil-ffeithiau</b> 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><b>Cadwch wrthfotigau i weithio</b>, 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><b>Mae'r symptomau canlynol yn arwyddion posibl o haint difrifol, a dylech gael asesiad ar frys.</b></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"> <li>Rydych yn crynu, yn teimlo'n oer ac mae gennych boen yn y cyhyrau</li> <li>Rydych yn teimlo'n ddrislyd, neu'n gysglyd iawn</li> <li>Nid ydych wedi pasio wrin drwy'r dydd</li> <li>Rydych yn chwydu</li> <li>Rydych yn gweld gwaed yn eich wrin</li> <li>Mae gennych dymheredd dros 38°C neu o dan 36°C.</li> <li>Mae gennych boen yn yr arenau, yn eich cefn ychydig o dan yr asennau</li> <li>Mae eich symptomau'n gwaethygu</li> <li>Nid yw eich symptomau'n dechrau gwella o</li> </ol>