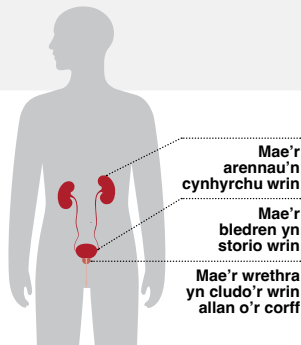


# Heintiau yn y llwybr wrinol (UTI)

## Taflen i oedolion

### Beth yw haint wrinol?

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.



### Beth y gallaf ei wneud i helpu atal UTI?

#### Ydych chi'n yfed digon?

Yfych ddigon o hylif. Bydd diodydd arferol, fel dŵr neu sgwosh, yn eich helpu i hydradu ac yn helpu eich corff i gadw'n iach. Mae Canllaw Bwyta'n Iach NHS England yn argymhell y dylai pobl anelu i yfed 6 i 8 gwydraid o hylif y diwrnod. Gall yfed gormod o alcohol, diodydd pefriog neu gaffein achosi llid yn eich bledren.

#### Ceisiwch atal bacteria rhag lledaenu o'ch coluddyn i'ch bledren

- 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.
- Golchwch yr ardal o amgylch y wain â dŵr cyn ac ar ôl cael rhyw.

- Sychwch yr organau cenhedlu o'r blaen i'r cefn ar ôl bod i'r toiled.

#### UTIs rheolaidd

- Os ydych yn fenyw ac wedi bod trwy'r menopos, gallai triniaethau hormonaidd y wain fod o gymorth.
- Os ydych yn wryw, gofynnwch am gefnogaeth gan eich gweithiwr iechyd proffesiynol.
- Fe allech roi cynnig ar gymryd cynhyrchion llugaeron dietegol, D-mannose (i fenywod iau) neu brobiotigau. Mae rhai menywod yn eu gweld yn effeithiol. Nid oes tystiolaeth bendant i gefnogi'r defnydd ohonynt.

## Pa symptomau y dylwn gadw golwg amdanynt?

### Arwyddion/symptomau sy'n berthnasol i bob oedolyn

- Poen sy'n llosgi wrth basio wrin
- Pasio wrin yn amlach 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 hefyd

- Crynu neu ysgwyd
- Tymheredd uchel neu isel
- Poen yn yr arennau, yn eich cefn ychydig o dan yr asennau
- Teimlo'n ddryslyd am y tro cyntaf neu'n fwy na'r arfer, newid mewn ymddygiad, neu deimlo'n ansefydlog ar eich traed

## Gall y pethau canlynol achosi symptomau UTI hefyd

- Poen neu anesmwythyd ar ôl rhyw
- 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

### Gallai'r symptomau hyn fod yn fwy amlwg mewn oedolion hŷn, eiddil



Gwlychu eich hun yn amlach na'r arfer



Teimlo'n ddryslyd am y tro cyntaf neu'n fwy 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
- Methu â chysgu
- Rhwymedd
- Sgîl-effeithiau meddyginiaeth
- Deiet gwael
- Haint arall
- Peidio ag yfed digon
- Newid mewn arferion neu amgylchedd y cartref

## Beth gallaf ei wneud er mwyn teimlo'n well?

### Beth gallwch chi ei wneud



Yfwrch ddigon o hylif. Ceisiwch yfed 6 i 8 gwydraid o ddŵr neu sgwosh bob diwrnod.



Cymerwch baracetamol yn rheolaidd, hyd at bedair gwaith y dydd i leddfu poen.



Fe allech geisio cymryd cynhyrchion llugaeron neu bacedi systitis. Mae rhai menywod yn eu gweld yn effeithiol. Nid oes tystiolaeth bendant i gefnogi'r defnydd ohonynt.

### Beth gallai eich fferyllydd, nyrs neu feddyg 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.
- Gall cymryd gwrthfotigau wneud i'r bacteria sy'n byw yn eich corff ddatblygu ymwrthedd. Gall hyn olygu na fydd gwrthfotigau'n gweithio pan fydd wir eu hangen arnoch.
- Mae sgil-effeithiau cyffredin cymryd gwrthfotigau yn cynnwys llindag, brech ar y croen, cyfog, chwydu a dolur rhydd. Gofynnwch am gyngor os ydych yn gofidio.
- Peidiwch â chymryd gwrthfotigau heb law bod eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn eich cynghori i wneud hynny – byddant yn gweithio'n well fel hyn.

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

## Pryd y dylwn ofyn am gymorth ar frys?

Dylech gysylltu â gweithiwr iechyd proffesiynol os oes gennych symptomau UTI ac :

- mae eich symptomau'n gwaethygu llawer, neu os na fyddant yn dechrau gwella o fewn deuddydd i ddechrau cymryd gwrthfotigau, neu
- rydych yn feichiog, yn wryw neu wedi cael llawdriniaeth yn ddiweddar.

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



Crynu, oerni a phoen yn y cyhyrau



Ddim yn pasio wrin drwy'r dydd



Trafferth anadlu



Gwaed i'w weld yn eich wrin



Teimlo'n ddryslud iawn, yn gysglyd neu leferydd aneglur



Tymheredd dros 38°C neu o dan 36°C



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



Croen oer iawn



Chwydu

**Os ydych yn dioddef unrhyw rai o'r symptomau uchod, cysylltwch â'ch meddyg teulu ar frys neu defnyddiwch y gwasanaethau canlynol ar gyfer eich hardal chi.**

NHS England



NHS 111  
Wales



NHS Scotland



Northern  
Ireland

Contact your  
GP practice



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