

Trin eich Haint yn y llwybr wrinol (UTI)

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

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 cymylog wrth basio wrin

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

Pethau eraill i'w hystyried

Hanes rhywiol diweddar

- 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.

Newidiadau yn ystod y menopos

- Gall rhai newidiadau yn ystod y menopos fod yn debyg i symptomau UTI.

Hunanofal er mwyn eich helpu i wella'n gynt

- Yfchw ddigon o hylif i'ch atal rhag teimlo'n sychedig. Ceisiwch yfed 6-8 gwydraid y dydd.
- Ceisiwch osgoi yfed gormod o alcohol, diddydd pefriog neu gaffein a all achosi llid yn eich pledren.
- Cymerwch baracetamol neu ibuprofen fel y cynghorwyd er mwyn lleddfu'r boen, os nad ydych wedi cael unrhyw sgil-ffeithiau blaenorol.
- 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.
- Ystyriwch y ffactorau risg yn y golofn 'Opsionau i helpu i atal UTI' i leihau'r tebygolrwydd o ddatblygu UTI yn y dyfodol.

Y canlyniad

Os nad ydych yn feichiog

- **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; neu bod gennych redlif o'r wain (ar ei ben ei hun neu ar y cyd ag un o'r uchod):**
 - 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, a bydd yr haint yn para 5 i 7 diwrnod fel arfer.
- **Os oes gennych ddau neu fwy o'r canlynol: dyswria, noctwria newydd, wrin sy'n edrych yn gymylog neu bacteria yn eich wrin a dim rhedlif o'r wain:**
 - mae UTI yn fwy tebygol a dylai gwrthfotigau helpu
 - dylech ddechrau gwella o fewn 48 awr, a bydd y symptomau'n para 3 diwrnod fel arfer.

Os ydych yn feichiog

- **Dylech ofyn am brawf wrin bob tro os byddwch yn amau bod gennych UTI.**

Y gofal rydym yn ei argymhell

- **Hunanofal a meddyginiaeth lleddfu poen**
 - Gall y symptomau wella ar eu pen eu hunain.
- **Presgripsiwn wedi'i oedi/wrth gefn â hunanofal a meddyginiaeth lleddfu poen**

Dylech ddechrau cymryd gwrthfotigau os bydd eich symptomau:

 - yn gwaethygu neu ddim yn gwella rhywfaint drwy hunanofal o fewn 48 awr.
- Gwrthfotig ar bresgripsiwn ar unwaith, a hunanofal.
- **Os yw'r symptomau'n ysgafn, gwrthfotig ar bresgripsiwn wedi'i oedi/wrth gefn, a hunanofal.**
- Gwrthfotig ar bresgripsiwn ar unwaith, a hunanofal.

Opsionau i helpu i atal UTI

Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ystyried y ffactorau risg canlynol.

- Ceisiwch atal bacteria rhag lledaenu 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.
- Yfchw ddigon 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.

Os ydych yn cael UTI yn rheolaidd, trafodwch hyn gyda gweithiwr gofal iechyd. Efallai y bydd y canlynol yn helpu.

- Mae tystiolaeth gadarn i ddangos bod triniaeth hormon y wain yn gallu helpu ar ôl y menopos.
- Gallech roi cynnig ar gymryd cynhyrchion llugaeron, D-mannose neu brobiotigau. Mae rhai menywod yn eu gweld yn effeithiol. Nid oes tystiolaeth bendant i gefnogi'r defnydd ohonynt.

Ymwrthedd i wrthfotigau

- Gall gwrthfotigau achub bywyd, ond nid oes eu hangen bob amser ar gyfer symptomau wrinol.
- 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-ffeithiau cyffredin cymryd gwrthfotigau yn cynnwys llindag, brech ar y croen, cyfog, chwydu a dolur rhydd. Gofynnwch am gyngor meddygol os ydych yn gofidio.
- Cadwch wrthfotigau i weithio, peidiwch â'u cymryd heblaw bod gweithiwr iechyd proffesiynol yn eich cynghori i wneud hynny. Drwy wneud hyn, mae'n fwy tebygol y byddant yn gweithio i drin UTI yn y dyfodol.

Mathau o heintiau yn y llwybr wrinol

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 ddigwydd mewn rhannau gwahanol o'r llwybr wrinol.

Arennau (cynhyrchu wrin)

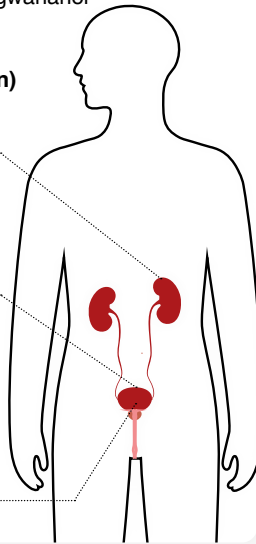
Haint yn y llwybr wrinol uwch – pyeloneffritis.

Pledren (storio wrin)

Haint yn y llwybr wrinol is – systitis.

Wrethra (cludo'r wrin allan o'r corff)

Haint neu lid yn yr wrethra – wrethritis.



Pryd y dylech ofyn am gymorth?

Cysylltwch â'ch meddygfa neu GIG 111 Cymru Mae'r symptomau canlynol yn arwyddion posibl o haint difrifol, a dylech gael asesiad ar frys. Ffoniwch i gael cyngor os nad ydych yn siŵr a oes angen trin y symptomau ar frys.

- Rydych yn crynu, yn teimlo'n oer ac mae gennych boen yn y cyhyrau.
- Rydych yn teimlo'n ddryslyd, 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 gwaethygu.
- Nid yw eich symptomau'n dechrau gwella o fewn 48 awr o gymryd gwrthfotigau.