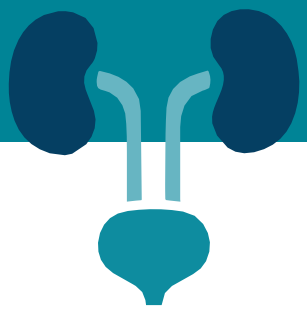
UK Health Security Agency

NHS

Sut i osgoi heintiau'r llwybr wrinol (UTIs)

Gwybodaeth i oedolion hŷn



Beth yw UTI?

Mae **heintiau'r llwybr wrinol (UTIs)** yn effeithio ar eich llwybr wrinol, gan gynnwys eich pledren, wrethra, neu arennau. Weithiau, gall haint drwy'r llwybr wrinol ddatblygu'n haint difrifol a all achosi i chi fynd yn sâl iawn ac efallai y bydd angen i chi fynd i'r ysbyty wedyn.

Dyma rai **pethau y gallwch chi eu gwneud i atal UTI**

Cadwch yn hydradol

Yfwch ddigon o hylifau'n rheolaidd, fel dŵr neu ddiod ffrwythau, i hybu hydradiad. Efallai y bydd angen pasio wrin yn fwy aml, ond peidiwch â lleihau faint rydych chi'n ei yfed.



Peidiwch â'i ddal i mewn

Osgowch atal eich wrin ac ewch i basio wrin cyn gynted â phosibl pan fydd angen i chi fynd.



Blaenoriaethwch hylendid personol

Golchwch neu cymerwch gawod bob dydd, yn enwedig os ydych chi'n dioddef o anymataliaeth.



Cadwch yr ardal organau cenhedlu yn lân ac yn sych gyda'r awgrymiadau hyn:

Sychwch o'r blaen i'r cefn

ar ôl defnyddio'r toiled i atal bacteria rhag lledaenu.



Osgowch ddefnyddio sebonau, geliau

neu chwistrellau persawrus gan y gallant achosi llid.



Newidiwch y padiau anymataliaeth yn aml

Peidiwch ag aros os ydyn nhw wedi'u baeddu.



Cyn ac **ar ôl rhyw:**

Cadwch y croen yn lân

o amgylch eich organau cenhedlu trwy olchi â dŵr cyn ac ar ôl gweithgaredd rhywiol.



Ewch i basio wrin

cyn gynted â phosibl ar ôl rhyw.



Os ydych chi'n meddwl y gallai fod gennych **chi neu rywun rydych chi'n gofalu amdano UTI:**

Sicrhewch eich bod chi'n yfed digon o hylifau'n rheolaidd i osgoi dadhydradu.

Cysylltwch â gweithiwr gofal iechyd proffesiynol: gallai hyn fod yn **feddyg teulu, nyrs, fferyllydd cymunedol, canolfan galw heibio** neu **wasanaeth 111 y GIG.**