

Ar gyfer fferylliaeth gymunedol

Symptomau ac arwyddion posibl o haint wrinol	Y canlyniad	Y gofal rydym yn ei argymhell	Pryd y dylech ofyn am gymorth? Cysylltwch â'ch meddygfa neu GIG 111
<p>Symptomau/arwyddion allweddol:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Dyswria: Poen sy'n llosgi wrth basio wrin <input type="checkbox"/> Noctwria newydd: Yr angen i basio wrin yn ystod y nos <input type="checkbox"/> Wrin sy'n edrych yn gymylog: Lliw sy'n edrych yn gymylog wrth basio wrin <p>Symptomau/arwyddion eraill i'w hystyried:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Amllder: Pasio wrin yn amlach na'r arfer <input type="checkbox"/> Brys wrinol: Teimlo'r angen i basio wrin ar unwaith <input type="checkbox"/> Haematwria: Gwaed i'w weld yn eich wrin <input type="checkbox"/> Poen uwchwerddryol: Poen yng ngwaelod eich bol <p>Pethau eraill i'w hystyried:</p> <p>Hanes rhywiol diweddar</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gall llid o ganlyniad i weithgarwch rhywiol deimlo'n debyg i symptomau UTI <input type="checkbox"/> 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> <ul style="list-style-type: none"> <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 → • 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 fel arfer yn para 5 i 7 diwrnod <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Os oes gennych ddau neu fwy o'r canlynol: dyswria, noctwria newydd, wrin sy'n edrych yn gymylog; AC NAD oes gennych redlif o'r wain → • Mae UTI yn fwy tebygol • Dylech ddechrau gwella o fewn 48 awr • Bydd y symptomau'n para 3 diwrnod fel arfer <p>Merched beichiog:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Os byddwch yn amau bod gennych UTI → 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Hunanofal a meddyginiaeth lleddfu poen. <ul style="list-style-type: none"> • Gall y symptomau wella ar eu pen eu hunain <input type="checkbox"/> Dylech fynd i weld eich meddyg teulu: <ul style="list-style-type: none"> • Os bydd eich symptomau'n gwaethygu • Os na fydd eich symptomau yn gwella rhywfaint drwy hunanofal o fewn 48 awr • Os bydd eich symptomau yn parhau <input type="checkbox"/> Os yw'r symptomau yn ysgafn, hunanofal A mynd i weld eich meddyg teulu: <ul style="list-style-type: none"> • Os bydd eich symptomau yn gwaethygu • Os na fydd eich symptomau yn gwella rhywfaint drwy hunanofal o fewn 48 awr <input type="checkbox"/> Mynd i weld eich meddyg teulu ar unwaith/ffonio GIG 111 a hunanofal <input type="checkbox"/> Atgyfeirio at feddyg teulu ar unwaith 	<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"> 1. Rydych yn crynu, yn teimlo'n oer ac mae gennych boen yn y cyhyrau 2. Rydych yn teimlo'n ddryslyd, neu'n gysglyd iawn 3. Nid ydych wedi pasio wrin drwy'r dydd 4. Rydych yn chwydu 5. Rydych yn gweld gwaed yn eich wrin 6. Mae gennych dymheredd dros 38°C neu o dan 36°C. 7. Mae gennych boen yn yr arennau, yn eich cefn ychydig o dan yr asennau 8. Mae eich symptomau'n gwaethygu 9. Nid yw eich symptomau'n dechrau gwella o fewn 48 awr i gymryd gwrthfotigau
<p>Hunanofal er mwyn eich helpu i wella'n gynt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yfwch ddigon 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 ibuprofen yn rheolaidd er mwyn lleddfu'r boen, os gallwch ac 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>Opsiynau i helpu i atal UTI</p> <p>Efallai y bydd yn ddefnyddiol i chi ystyried y ffactorau risg hyn:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 • Yfwch 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 <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>Ymwrthedd i Wrthfotigau</p> <p>Gall gwrthfotigau achub bywyd. Ond nid oes angen gwrthfotigau bob amser ar gyfer symptomau wrinol.</p> <p style="text-align: center;">↓</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 style="text-align: center;">↓</p> <p>Gall hyn ei gwneud hi'n anoddach trin UTI yn y dyfodol.</p> <p style="text-align: center;">↓</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 style="text-align: center;">↓</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>Nodiadau'r fferyllfa gymunedol</p>