Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor Sinwsitis Acíwt

Rydych wedi cael eich gweld a'ch asesu yn yr Adran Achosion Brys a chael diagnosis o sinwsitis acíwt. Mae sinwsitis yn golygu bod gennych lid yn y sinws. Mae sinysau yn ardaloedd llawn aer yn esgyrn y benglog/wyneb. Mae'r rhan fwyaf o sinwsitis yn cael ei achosi gan haint. Sinysau asgwrn y foch (yr ên) sy'n cael eu heffeithio amlaf.

Bydd haint yn datblygu'n gyflym (dros ychydig ddyddiau). Yn aml, bydd sinwsitis acíwt yn para wythnos, ond nid yw'n anarferol iddo bara 2 neu 3 wythnos. Mae cyfnodau ysgafn o sinwsitis acíwt yn gyffredin a bydd llawer o bobl yn dioddef rhywfaint o sinwsitis os bydd annwyd arnyn nhw. Mae sinwsitis difrifol acíwt yn beth anghyffredin.

Dim ond un neu ddau o byliau o sinwsitis acíwt y bydd y rhan fwyaf o bobl yn eu cael yn ystod eu bywydau. Fodd bynnag, mae rhai pobl yn cael pyliau o sinwsitis acíwt dro ar ôl tro (yn rheolaidd).

Beth yw symptomau sinwsitis acíwt?

Symptomau oedolion:

- Poen a dolur ar draws ardal y sinws heintiedig. Bydd y boen yn aml yn gwynio ac yn waeth pan fyddwch chi'n plygu'ch pen ymlaen. Gall ceisio cnoi fod yn boenus.
- Teimlo bod eich clustiau wedi blocio.
- Symptomau trwynol. Efallai bydd gennych naill ai:
- Trwyn llawn. Gall hyn ddigwydd yn un o’r ffroenau neu yn y ddwy, weithiau collir y gallu i arogli **NEU**
- Trwyn yn rhedeg. Gall rhedlif melyn neu wyrdd olygu bod gennych haint
- Tymheredd uchel (twymyn)

Gall symptomau eraill gynnwys:

- Peswch (yn ystod y dydd neu'r nos).
- Pen tost.
- Anadl drwg.
- Y ddannodd.

Gall symptomau plant hefyd gynnwys:

- Anniddigrwydd
- Anesmwythder yn y glust.
- Chwyrnu
- Anadlu drwy’r geg
- Anhawsterau bwydo
- Siarad drwy’r trwyn

Sut gallwch chi drin eich hun?

Os oes gennych rwystr trwynol a/neu redlif o'r trwyn ac un o'r canlynol:

1. Poen/pwysau yn yr wyneb
2. Diffyg gallu neu wedi colli’r gallu i arogli
3. Symptomau’n para llai na 10 diwrnod

yna sinwsitis firaol yw'r achos tebygol ac nid oes angen gwrthfiotig arnoch. Fe'ch cynghorir naill ai i ddilyn camau hunanofal neu i gysylltu â fferyllfa.
Mae triniaeth hunanofal yn cynnwys:

- Gorffwys a chysgu
- Cadw’n gynnes
- Yfed digon o ddŵr
- Poenladdwyr fel Paracetamol ac Ibuprofen (dilynwch y cyngor ar y pecyn).
- Chwistrellion rhyddhau’r trwyn neu ddiferion esmwytho ar gyfer trwyn llawn sydd ddim yn lleihau hyd y salwch (peidiwch â defnyddio'r rhain >5 – 7 diwrnod oherwydd gallant achosi mwy o orlawnder yn y trwyn maes o law)
- Ceisiwch beidio ysmygu – defnyddiwch amnewidion nicotin os oes angen
- Golchwch eich trwyn gyda dŵr hallt
- Gall gosod pecynnau wyneb cynnes dros y sinysau helpu i leddfu poen

Mae'r symptomau canlynol yn arwyddion posibl o haint bacterol, ac efallai y bydd angen gwrthfiotig arnoch.

- Symptomau sy'n para mwy na 10 diwrnod.
- Rhedlif afliwiedig neu grawnllyd o’r trwyn.
- Poen ddifrifol dros ardal y sinysau neu yn y dannedd a'r ên.
- Gwres sy’n uwch na 38°C.
- Symptomau'n gwaethygu neu'n ailddigwydd ar ôl dechrau teimlo'n well
- Symptomau ar un ochr y wyneb/trwyn.

Cymhlethdodau sinwsitis acíwt:

- Sinwsitis cronig yw'r cymhlethdod mwyaf cyffredin. Mae'n achosi symptomau tebyg i sinwsitis acíwt ond mae'n para'n hirach.
- Mae cymhlethdodau eraill yn brin. Fodd bynnag, gallant fod yn ddifrifol. Gall haint ledaenu o’r sinws i gwmpas llygad, i’r esgyrn, i'r gwaed, neu i'r ymennydd. Amcangyfrifir bod y cymhlethdodau difrifol hyn yn digwydd mewn tua 1 o bob 10,000 o achosion o sinwsitis acíwt.
- Mae hyn yn fwy cyffredin pan fydd haint yn y sinws blaen.
- Mae plant yn fwy tueddol o ddioddef cymhlethdodau nag oedolion.

Mae'r canlynol yn arwyddion o salwch difrifol posibl a dylent gael eu hasesu ar frys

Ewch i’ch Adran Achosion Brys lleol os oes gennych unrhyw un o'r symptomau yma:

- Chwydd a chochni o gwmpas y llygaid
- Gweld dwbl
- Newid yn symudiadau’r llygaid (offthalmoplegia)
- Golwg yn gwanychu
- Symptomau sepsis (Twymyn, crynu, dryswch, croen brith, ddim yn pasio unrhyw wrin)
- Symptomau llid yr ymennydd (Tebyg i sepsis, pen tost/gwddf anystwyth, golau llachar yn peri poen, brech)
- Dryswch neu teimlo’n gysglyd iawn
- Chwydu
- Pen tost sy'n gwaethygu
- Talcen wedi chwyddo

Os ydych yn bryderus o gwbl am eich cyflwr, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys yn Ysbyty Athrofaol y Faenor (01633 493287/493288)
Nid yr uned Mân Anafiadau.

Rhestr gyfeiriadu:

http://www.rhinologyjournal.com/Documents/Supplements/supplement_29.pdf
Symptoms and signs | Sinusitis (acute): antimicrobial prescribing | Guidance | NICE
Sinusitis (sinus infection) - NHS

Mae’r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English