Cyngor ar Haint ar y Llwybr Wrinol

Rydych wedi cael eich asesu ac wedi cael diagnosis o haint y Llwybr Wrinol (UTI). Rydych wedi cael eich rhoi ar wrthfiotig yn unol â canllawiau presennol.

Y gwrthfiotig a roddwyd i chi yw:

Achosir UTI gan facteria sy'n mynd i mewn i'ch wrethra, pledren neu aren. Mae'n hawdd trin y rhan fwyaf o UTIs â gwrthfiotigau. Cwblhewch y cwrs llawn o wrthfiotigau hyd yn oed os byddwch chi'n dechrau teimlo'n well.

Mae symptomau UTI yn cynnwys:

- Angen pi / pasio wrin yn amlach nag arfer
- Poen neu deimlad o losgi wrth pi/pasio wrin
- Pi/wrin sy'n dewi neu'n gymylog
- Poen yn rhan isaf eich bol/abdomen
- Teimlo'n flinedig ac yn sâl
- Mewn pobl hŷn, newidiadau mewn ymddygiad fel dryswch neu gynnwrf

Pethau y gallwch chi eu gwneud eich hun:

- Cymerwch Paracetamol ar gyfer y boen (oni bai bod rheswm dros beidio â gwneud hynny)
- Yfwch ddigon o ddŵr a chadwch eich hun wedi'i hydradu'n dda
- Ceisiwch osgoi cael rhyw nes eich bod yn teimlo'n well

Mae'r symptomau canlynol yn arwyddion posibl o haint difrifol a dylid eu hasesu ar frys:

- Rydych yn crynu ac yn oer
- Rydych chi'n teimlo'n ddryslyd, neu'n gysglyd iawn
- Nid ydych wedi pasio wrin trwy'r dydd
- Rydych chi'n chwydu
- Rydych chi'n gweld gwaed yn eich wrin
- Mae eich tymheredd yn uwch na 38°C neu lai na 36 o C
- Rydych chi'n teimlo'n boeth ac yn chwyslyd
- Mae gennych boen yn yr arennau yn eich cefn ychydig o dan yr asennau
- Mae eich symptomau'n gwaethygu

Os oes gennych unrhyw un o'r symptomau uchod, ceisiwch gyngor meddygol naill ai

yn eich practis meddyg teulu neu yn yr Adran Achosion Brys.

Os na fydd eich symptomau'n dechrau gwella **o fewn 48 awr** o gychwyn cymryd gwrthfiotigau, bydd angen apwyntiad dilynol arnoch yn eich meddygfa. Gallai eich meddyg teulu wirio canlyniad y sampl wrin i gadarnhau eich bod ar y gwrthfiotigau cywir. Y rheswm am hyn yw y gallai’r sampl wrin a roddir ar adegau ddangos y bydd angen gwrthfiotig gwahanol arnoch i’r un yr ydych arno ar hyn o bryd. Gellir newid y gwrthfiotigau yn eich practis meddyg teulu.

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

Cyfeiriadau:

Urinary tract infection resource suite: Patient facing materials (rcgp.org.uk)

Heintiau'r llwybr wrinol (UTIs) - GIG

GIG 111 Cymru - Iechyd A-Z : **Cyngor ar Haint ar y Llwybr Wrinol**

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