

## Taflen Gyngor i Gleifion Atal Haint y Llwybr Wrinol

### Yr Adran Atal a Rheoli Heintiau

#### **Beth yw Haint y Llwybr Wrinol (UTI)?**

Haint y llwybr wrinol (UTI) yw'r ail fath mwyaf cyffredin o haint yn y corff. Mae menywod yn fwy tebygol o gael UTI er bod y cyflwr hefyd yn effeithio ar ddynion. Y llwybr wrinol yw'r grŵp o organau mewnol sy'n gwneud, cludo, storio a gwaredu wrin o'r corff. Mae'r rhain yn cynnwys yr arenau, yr wreter (tiwb sy'n cario wrin o'r arenau i'r bledren), y bledren a'r wrethra (tiwb sy'n cario wrin o'r bledren i'r tu allan i'r corff). Y rhan fwyaf cyffredin o'r llwybr wrinol i gael haint yw'r bledren. Gelwir yr haint yma yn "systitis". Bacteria sy'n achosi'r rhan fwyaf o UTI. Gall burum a ffwng fod yn achosion eraill. Fel arfer, bydd y corff yn cael gwared ar y bacteria wrth droethi, ond efallai na fydd hyn yn digwydd bob amser.

#### **Beth all achosi UTI?**

Mae pobl sy'n dioddef o'r cyflyrau canlynol mewn mwy o berygl o ddatblygu UTI:

- Cerrig arenau neu bledren
- Diabetes neu unrhyw anhwylder arall sy'n atal y system imiwnedd.
- Ddim yn gwagio'r bledren yn gyfan gwbl.
- Problemau'r brostad ymhlith dynion sy'n achosi rhwystr i'r bledren.
- Culhau yn y wrethra sydd hefyd yn achosi rhwystr rhag gwagio'r bledren
- Menopos ymysg menywod.
- Anymataliaeth ysgarthol
- Cathetrau wrinol.

Dyma grwpiau eraill sydd mewn mwy o berygl o ddatblygu UTI:

- Yr henoed
- Menywod beichiog
- Y rhai nad ydynt yn cael digon o hylifau - llai na 2-3 litr y dydd fel arfer.
- Menywod sy'n defnyddio diaffram (cap) fel math o ddull atal cenhedlu.

#### **Sut mae gwybod a oes UTI arnoch?**

Gall symptomau UTI gynnwys:

- Teimlad o losgi wrth basio wrin.
- Awydd cryf i basio wrin yn aml hyd yn oed pan fo ychydig iawn i'w basio.
- Wrin aneglur, tywyll neu wedi'i staenio gyda gwaed.
- Wrin sy'n aroglu'n ddrwg.
- Poen yn eich cefn neu ran isaf eich abdomen.
- Dryswch (yn enwedig yn yr henoed).

Efallai na fyddwch yn cael yr holl symptomau hyn.

### **Sut mae cael sampl wrin?**

- Y nod yw cael sbesimen (sampl) o wrin o ganol eich bledren. Mae wrin fel arfer yn ddi-haint (ddim yn cynnwys unrhyw facteria). Os ceir bacteria yn y sampl, mae'n golygu bod yr wrin wedi'i heintio. Sampl canol ffrwd fydd orau gan y gallai'r darn cyntaf o wrin rydych chi'n ei basio gael ei halogi â bacteria o'r croen.
- Cyn cymryd sampl canol ffrwd, golchwch eich dwylo a'ch organau rhywiol.
- Menywod - daliwch eich labia ar agor (mynedfa i'r wain).
- Dynion - tynnwch eich blaengroen yn ôl.
- Pasiwch ychydig o wrin i'r toiled. Yna, heb atal llif yr wrin, daliwch ychydig o wrin mewn potel sterilaidd. (Darperir y botel fel arfer gan feddyg neu nyrs.) Pan fydd gennych ddigon o wrin yn y botel, gorffennwch basio wrin yn y toiled.
- **Peidiwch** ag agor y botel sterilaidd nes eich bod yn barod i gymryd y sampl. Nid oes angen i chi lenwi'r botel i'r brig, bydd maint bach yn ddigon. (Mae rhai poteli sbesimen yn cynnwys cadwolion. Os felly, bydd marc ar y botel yn dangos y maint delfrydol o wrin. Fodd bynnag, os yw hynny'n anodd, mae unrhyw faint yn well na dim.
- Ceisiwch osgoi cyffwrdd ag unrhyw ran o'ch organau rhywiol gyda'r botel, gan y bydd hyn yn cynyddu'r risg o halogiad.
- Rhowch y cap yn ôl ar y cynhwysydd.

Gorau po gyntaf y rhoddir y sampl i mewn i feddygfa'r meddyg, neu i'r labordy. O fewn dwy awr sydd orau. Os nad yw hynny'n bosibl, rhowch y sampl yn yr oergell nes i chi fynd ag ef at y meddyg neu'r labordy. Mae canlyniad prawf wrin canol ffrwd yn cymryd 2-3 diwrnod.

### **Beth yw diben Prawf Wrin Canol Ffrwd?**

- ***Cadarnhau'r diagnosis o haint wrin.***

Symptomau arferol haint wrin yw poen pan fyddwch yn pasio wrin, a phasio wrin yn aml. Fodd bynnag, nid yw'r symptomau bob amser yn nodweddiadol, yn enwedig mewn plant a'r henoed, ac mae angen prawf wrin.

- ***Penderfynu ar y gwrthfotig gorau i'w ddefnyddio.***

Mae rhai bacteria (germau) yn gwrthsefyll rhai gwrthfotigau. Os yw'r prawf yn dangos bod bacteria yn yr wrin yna caiff y bacteria eu profi yn erbyn gwrthfotigau amrywiol. Mae hyn yn canfod pa wrthfotigau fydd yn lladd y bacteria yn yr wrin.

### **Sut galla i leihau'r siawns o gael rhagor o heintiau?**

Mae sawl peth y gallwch eu gwneud yn rheolaidd i leihau eich siawns o gael rhagor o heintiau:

- ***Yfwch ddigonedd o ddŵr***

Argymhellir dau litr neu fwy o hylif mewn diwrnod, yn ddelfrydol ar ffurf dŵr neu ddioddydd di-liw heb siwgr, nid diodydd byrlymog

- **Pasiwch wrin pan fyddwch chi'n teimlo'r angen**

Fel rheol fras dylech basio wrin bob tair awr neu'n amlach. **Peidiwch ag** ymwrthod â'r awydd i basio hyn pan fyddwch yn teimlo bod angen

- **Cymerwch eich amser yn pasio wrin**

Ewch i'r arfer o eistedd yn gyfforddus ar y toiled. Ymlaciwch, cymerwch eich amser, a cheisiwch gael y bledren mor wag â phosibl. Pan fyddwch chi'n meddwl eich bod wedi gorffen, eisteddwch ac arhoswch ychydig funudau ychwanegol a cheisiwch basio wrin eto.

Bydd gwneud y tri cham hyn yn helpu i gadw'r bledren yn glir ac yn helpu i atal bacteria rhag tyfu.

### **Awgrymiadau Defnyddiol Ychwanegol:**

- Blotiwch eich un yn sych ar ôl pasio wrin.
- Sychwch o'r blaen i'r cefn ar ôl gwagio'r coluddyn.
- Os yw'n bosibl, golchwch o amgylch y rectwm ar ôl gwagio'r coluddyn.
- Dylech osgoi rhwymedd.
- **Peidiwch â** defnyddio baddon swigod, weips sebon, peraroglau neu unrhyw beth tebyg o amgylch ardal y wain.
- Mae gwydraid bach o sudd llugaeron a gymerir yn rheolaidd yn helpu i osgoi heintiau. Mae rhywfaint o dystiolaeth y gallai atchwanegiadau fitamin C helpu yn hyn o beth hefyd.
- Dylech osgoi gwisgo jîns tynn a theits a gwisgwch ddillad isaf cotwm.
- Bwytwch iogwrt naturiol byw gan y gall hyn helpu i fagu bygiau naturiol a allai helpu i atal bygiau mwy niweidiol.

### **Sut y caiff ei drin?**

Os bydd y symptomau'n parhau, ewch at eich meddyg teulu neu'ch darparwr gofal iechyd.

### **Os ydych yn dueddol o gael UTI ar ôl cyfathrach rywiol.**

Mae'r weithred gorfforol o gael cyfathrach yn tueddu i wthio bygiau (bacteria) i fyny'r llwybr pasio dŵr (wrethra). Mae hyn yn arbennig o debygol ar ôl cael rhyw y tro cyntaf neu ar ôl rhyw dwys neu aml ar ôl cyfnod o ymatal. Mesurau i'w cymryd sy'n ymwneud â chyfathrach:

- **Osgowch laddwyr sberm**

Mae defnyddio lladdwyr sberm yn gwneud haint wrin yn fwy tebygol. Mae rhai condomau wedi'u gorchuddio â lladdwyr sberm a dylid osgoi'r rhain. Peidiwch â defnyddio diaffram ar gyfer atal cenhedlu gan ei fod yn gwneud haint wrin yn fwy tebygol

- **Defnyddiwch ireidiau seiliedig ar ddŵr fel jeli K-Y**

Os teimlwch fod ardal eich gwain yn sych - bydd hyn yn lleihau'r llid i'r wain.

- **Gwagiwch eich pledren ar ôl cyfathrach rywiol**

Peidiwch â mynd i gysgu heb wagio eich bledren

- ***Yfwch ychydig yn fwy o ddŵr cyn cael cyfathrach rywiol***

- ***Therapi adfer estrogen ar gyfer menywod ar ôl y menopos***

Mae'r gostyngiad mewn estrogen ar ôl y menopos yn newid y feinwe weiniol a'r wrethra sy'n gwneud haint wrin yn fwy tebygol. Gellir adfer yr estrogenau hyn gyda therapi adfer hormonau. Os nad yw hyn yn opsiwn da i chi, mae eli a phesariâu gweiniol ar gael. Mae'r rhain yn effeithio ar y feinwe weiniol yn unig ac ychydig iawn o estrogen sy'n cael ei amsugno i'r corff.

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