



# Rhinitis Alergaidd

Taflen Wybodaeth i Gleifion



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Dewis  
doeth  
Choose  
well

Gwasanaeth Anhwyllderau Cyffredin

**Dim ond os yw'ch fferylllydd wedi eich cynghori ynglŷn â'ch cyflwr chi neu gyflwr eich plentyn y dylech chi ddefnyddio'r ffurflen hon.**

Efallai y byddwch chi'n sylwi ar symptomau rhinitis alergaidd yn fuan ar ôl cael rhywbeth yn eich trwyn y mae gennych chi alergedd iddo (alergen). Yn achos rhinitis alergaidd tymhorol (clefyd y gwair), paill fydd hwn fel arfer o laswellt neu goed.

Ychydig funudau ar ôl dod i gysylltiad â'r alergen, efallai:

- byddwch chi'n tisian
- bydd eich trwyn yn cosi
- bydd eich trwyn yn llawn neu'n diferu
- bydd eich llygaid yn cosi, yn goch, ac yn diferu
- byddwch chi'n peswch
- bydd to'r geg yn cosi

Efallai y cewch chi'r symptomau hyn:

- ar adeg benodol yn ystod y flwyddyn, fel yn achos pobl â chlefyd y gwair
- y rhan fwyaf o'r amser, fel yn achos pobl sydd ag alergedd i widdon llwch (dust mites) neu anifeiliaid fel cŵn neu gathod
- yn y gwaith yn bennaf, fel yn achos pobl sydd ag alergedd i, ac yn gweithio gyda, blawd



## Trin ac atal

I rai, mae osgoi'r pethau sy'n sbarduno'r alergedd (yr alergenau) yn ddigon, ac nid oes angen triniaeth.

Er enghraifft, er mwyn osgoi cysylltiad â phail:

- gwisgwch sbectol haul heb fylchau o gwmpas y llygaid
- tynnwch y llwch â chlwtyn gwlyb a defnyddiwch hwfr â ffiltr HEPA
- osgowch sychu dillad yn yr awyr agored pan fydd y cyfrif paill yn uchel
- osgowch gerdded mewn mannau glaswelltog agored yn gynnar yn y bore ac yn gynnar gyda'r nos
- cadwch ffenestri adeiladau neu geir ar gau

Er mwyn osgoi dod i gysylltiad â gwiddon llwch y tŷ:

- defnyddiwch obenyddion synthetig a blancedi acrylig
- golchwch ddillad y gwely a theganau blewog bob wythnos ar 60°C neu'n uwch

Er mwyn osgoi alergenau o anifeiliaid anwes:

- cadwch anifeiliaid anwes allan o'r ystafelloedd gwely
- golchwch ddillad gwely eich anifail anwes yn rheolaidd a glanhewch unrhyw ddodrefn y mae wedi bod arnyn nhw
- torrwyd flew eich anifeiliaid anwes y tu allan a golchwch nhw bob 2 wythnos neu'n amlach



## Trin ac atal

Mae mwy o awgrymiadau a chynghorion ar wefan Allergy UK:

<https://www.allergyuk.org/living-with-an-allergy/at-home/>

### Meddyginiaethau sy'n gallu helpu

**Nid yw'r meddyginiaethau hyn yn addas i bawb. Gwnewch yn siŵr eich bod wedi gofyn i'ch fferylllydd am gyngor ynghylch pa driniaeth sydd orau i chi neu'ch plentyn.**

Gallai defnyddio **dŵr hallt** i rinsio tu mewn eich trwyn helpu i glirio'ch trwyn a'i gwneud yn llai tebygol y bydd angen meddyginiaethau eraill arnoch.

Gallwch chi brynu cymysgedd dŵr hallt o'ch fferyllfa leol neu gallwch chi wneud eich un eich hun gartref. Dilynwch y cyfarwyddiadau isod.

1. Berwch beint o ddŵr a gadewch iddo oeri.
2. Cymysgwch 1 llwy de o halen ac 1 llwy de o soda bicarbonad yn y dŵr.
3. Golchwch eich dwylo.
4. Sefwch dros sinc, gwnewch gledr un llaw yn siâp gwpan, a rhowch ychydig o'r dŵr hallt yng nghledr y llaw.
5. Anadlwch yn ysgafn i dynnu ychydig o'r dŵr i mewn i'r ffroenau, un ar y tro. Anadlwch drwy'ch ceg a gadewch i'r dŵr gwmpo allan yn ôl i'r sinc. Ceisiwch beidio â gadael i'r dŵr fynd i lawr cefn eich gwddf.
6. Gwnewch y 5 cam cyntaf hyd at 3 gwaith y dydd (â chymysgedd newydd bob tro) nes bod eich trwyn yn teimlo'n well.

Efallai y bydd eich fferylllydd yn awgrymu defnyddio chwistrell trwynol o'r enw **azelastine** (sy'n wrth-histamin) os mai tisian neu drwyn llawn rydych chi'n eu trin yn benaf. Dylai weithio'n gyflym.

Mae'r moddion gwrth-histamin **loratadine** a **cetirizine** ar gael fel tabledi neu hylifau. Gallan nhw hefyd helpu gyda llygaid sydd wedi cochi, sy'n cosi, ac sy'n diferu.

Os nad yw'r cyffuriau gwrth-histamin hyn yn rheoli'ch symptomau yn llawn, efallai y bydd eich fferylllydd yn awgrymu chwistrell trwynol steroid sy'n cynnwys **mometasone** neu **fluticasone**. Dylai'r chwistrell steroid ddechrau gweithio 6 i 8 awr ar ôl y dos cyntaf, ond gall fod angen hyd at 2 wythnos iddo weithio'n dda.

Gall diferion **cromogliclate sodiwm** helpu gyda llygaid sy'n goch, sy'n cosi, neu sy'n diferu. Ceisiwch osgoi gwisgo lensys cyffwrdd meddal pan fyddwch chi'n eu defnyddio.

### Darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'ch meddyginiaeth bob amser.

Os ydych chi'n poeni am unrhyw sgîl-effeithiau o driniaeth, rhowch wybod i feddyg, nyrs neu fferylllydd. Gallwch hefyd adrodd am sgîl-effeithiau ar [ap](#) neu [wefan](#) Cerdyn Melyn.



## Pryd i chwilio am help

### Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111 os:

- rydych chi wedi defnyddio'r driniaeth a awgrymodd eich fferylllydd ond nid yw'n gweithio
- mae gennych chi dymheredd uchel neu mae'r ardal o amgylch eich llygaid neu'ch trwyn yn teimlo'n dyner iawn
- rydych chi'n cael trafferth anadlu
- mae eich trwyn yn gwaedu'n aml neu mae poen yn eich trwyn
- dydych chi ddim yn siŵr beth sy'n achosi eich symptomau
- mae gennych chi asthma ac mae'n gwaethygu
- rydych chi'n methu cysgu neu fynd o gwmpas eich bywyd bob dyddystal â'r arfer

Os ydych chi'n poeni nad yw cyflwr eich plentyn yn gwella, neu ei fod yn gwaethygu, siaradwch â'ch meddyg teulu.



## Mwy o wybodaeth

I gael mwy o wybodaeth am rhinitis alergaidd, clefyd y gwair, neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferylllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

### Rhinitis Alergaidd

Gwefan y GIG: <https://www.nhs.uk/conditions/allergic-rhinitis/>

### Clefyd y gwair

Gwefan y GIG: <https://www.nhs.uk/conditions/hay-fever/>

Allergy UK: <https://www.allergyuk.org/types-of-allergies/hayfever/>

Medicines A-Z: <https://www.nhs.uk/medicines/>

Mae gwybodaeth o'r adnoddau uchod wedi'i chynnwys yn y daflen hon.



Mae'r daflen hon hefyd ar gael yn Saesneg. This leaflet is also available in English.

Fersiwn: 1 Cyhoeddwyd: Mai 2023  
Pob delwedd o Getty Images a Canva Pro



**GCFC | WMAS**  
Gwasanaeth Cyngor ar Feddyginiaethau Cymru  
Welsh Medicines Advice Service