Dolur Annwyd

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin

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

Mae dolur annwyd yn bothell fach sy'n gallu ymddangos yn unrhyw le ar yr wyneb, ond sydd yn aml yn datblygu o amgylch y gwefusau a'r trwyn. Firws o'r enw herpes simplex sy'n eu hachosi. Mae'r pothelli fel arfer yn clirio heb driniaeth o fewn 10 i 14 diwrnod.

Pothell dolur annwyd

Mae dolur annwyd yn dechrau gyda theimlad tebyg i oglais, cosi, neu losgi. Maen nhw'n datblygu'n bothelli llawn hylif dros y 48 awr nesaf. Mae'r pothelli fel arfer yn sychu ac yn diflannu heb adael craith. Gallan nhw fod yn boenus ac yn annifyr wrth wella, ac maen nhw'n heintus nes eu bod wedi gwella'n llawn.

Pothell dolur annwyd wedi sychu

Ar ôl i chi gael dolur annwyd, mae'r firws yn aros yn eich corff am weddill eich oes. Dim ond unwaith y bydd rhai pobl yn cael dolur annwyd. Mae pobl eraill yn cael dolur annwyd yn aml ac efallai y byddan nhw'n sylwi bod rhai pethau yn eu sbarduno, fel golau'r haul, annwyd a'r ffliw, blinder neu straen.

Trin ac atal

Hunanofal yn y cartref

I'ch helpu i deimlo'n well:

- yfwch ddigon o hylifau i hydradu'ch hun
- bwytewch fwydydd oer, meddal
- defnyddiwch Parasetamol neu Ibuprofen i drin y boen a'r gwres (os yw'n addas i chi – gofynnwch i'ch fferyllydd os nad ydych chi'n siŵr)
- ceisiwch osgoi sbardunau rydych chi'n gwybod i chi fel golau'r haul, straen, gwres neu oerfel eithafol, blinder neu drawma i'r ardal
- rhowch gynnig ar balm gwefusau ag eli haul (SPF 15 neu fwy) os yw'ch dolur annwyd yn cael ei sbarduno gan yr haul

Mae dolur annwyd yn heintus o'r adeg dechrau nes eu bod wedi gwella'n llwyr. Rydych chi'n eu dal trwy gael cyswllt croen uniongyrchol â'r dolur annwyd. Os yw eich plentyn yn cael dolur annwyd, nid oes angen ei gadw gartref o'r ysgol os yw'n iach.

Trin ac atal

Er mwyn osgoi lledaenu dolur annwyd:

- golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr ar ôl cyffwrdd â'r dolur annwyd
- peidiwch â chusanu pobl eraill tra bod gennych chi ddolur annwyd
- peidiwch â rhannu eli dolur annwyd, cyllyll a ffyrc, tywelion, balmau gwefusau neu eitemau eraill a allai fod wedi dod i gysylltiad yn ddiweddar â dolur annwyd sy'n diferu neu sy'n agored
- peidiwch â pherfformio rhyw drwy'r geg nes bod y doluriau annwyd wedi gwella'n llwyr – mae firws doluriau annwyd hefyd yn achosi herpes ar yr organau rhywiol
- golchwch eich dwylo cyn cyffwrdd â'ch lensys cyffwrdd os oes gennych chi rai, neu gwisgwch sbectol yn lle lensys cyffwrdd nes bod eich dolur annwyd wedi gwella'n llwyr

Byddwch yn arbennig o ofalus gyda babanod newydd-anedig, menywod beichiog, ac unrhyw un sydd â system imiwnedd wan yn sgil triniaeth canser, therapi steroid neu feddyginiaethau neu gyflyrau eraill. Gall yr haint fod yn waeth i bobl hyn.

Meddyginiaethau sy'n gallu helpu

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

Mae **eli gwrth-firws** ar gael i'w brynu. Mae eu heffeithiolrwydd yn ansicr ond mae rhai pobl o'r farn eu bod yn helpu. Mae'r eli yn gweithio orau os ydych chi'n ei ddefnyddio cyn gynted ag y bydd y symptomau'n dechrau a chyn i'ch pothelli ymddangos gyntaf. Gall eich fferyllydd roi mwy o gyngor i chi.

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 fferyllydd. 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:

- nid yw eich dolur annwyd yn well ar ôl 10 diwrnod
- mae eich dolur annwyd yn cynyddu o ran maint, yn boenus iawn, neu'n lledaenu i rannau eraill o'ch croen
- rydych chi'n feichiog
- mae gan eich babi newydd-anedig (o dan 6 mis) ddoluriau annwyd
- mae gennych chi system imiwnedd wan, er enghraifft yn sgil triniaeth canser neu therapi steroid
- mae gennych chi ddolur annwyd fwy na 6 gwaith y flwyddyn
- mae doluriau annwyd newydd yn ymddangos heb fod rhai sydd eisoes gyda chi yn gwella
- mae gennych chi dymheredd uchel na fydd yn mynd i lawr
- ni allwch chi fwyta nac yfed oherwydd eich dolur annwyd
- mae cig y dannedd wedi chwyddo, yn boenus, yn goch, neu mae gennych chi wlserau neu fannau gwyn yn y geg
- mae eich llais yn gryg neu mae lwmp yn eich ceg

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 ddoluriau annwyd neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:
GIG 111 Cymru: https://111.wales.nhs.uk/Coldsore/
Patient UK: https://patient.info/childrens-health/viral-skin-infections-leaflet/cold-sores
Cymdeithas Dermatolegwyr Prydain: https://www.bad.org.uk/pils/herpes-simplex/
Cymdeithas Feirysau Herpes: https://herpes.org.uk/cold-sores/
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