



Rwymedd

Taflen Wybodaeth i Gleifion



GIG
CYMRU
NHS
WALES



Gwasanaeth Anhwyllderau Cyffredin

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

Mae rhwymedd yn gyflwr lle nad ydych chi'n pasio carthion (pŵ) mor aml ag y byddech chi'n ei wneud fel arfer. Gall eich carthion fod yn galed ac yn gnapiog ac yn fwy neu'n llai o faint nag arfer. Gall fod yn anodd ac yn boenus i chi fynd i'r tŷ bach, ac efallai y byddwch chi'n cael cramp yn rhan isaf eich bol. Efallai y byddwch chi hefyd yn teimlo'n chwyddedig ac yn sâl.

Gall rhwymedd gael ei achosi gan:

- peidio â bwyta digon o ffibr, fel ffrwythau, llysiau neu rawnfwydydd
- newid eich trefn ddyddiol neu'r math o fwyd rydych chi'n ei fwyta
- peidio ag yfed digon o ddŵr neu hylifau eraill
- diffyg ymarfer corff neu symud llai na'r hyn sy'n arferol i chi
- straen, pryder neu iselder
- beichiogrwydd
- anwybyddu'r angen i fynd i'r tŷ bach

Gall rhai meddyginiaethau achosi rhwymedd, gan gynnwys rhai cyffuriau lladd poen, cyffuriau gwrth-iselder, meddyginiaethau ar gyfer problemau treulio bwyd o'r enw antasidau, a thabledi haearn. Siaradwch â'ch fferyllydd os credwch chi y gallai eich meddyginiaethau fod yn achosi eich rhwymedd.

Mae cyflyrau meddygol a all achosi rhwymedd yn cynnwys syndrom coluddyn llidus, thyroid tanweithredol, a chyflyrau sy'n arafu'r coluddyn.



Trin ac Atal

Gall gwneud newidiadau i'ch diet a'ch ffordd o fyw helpu i wneud eich carthion yn feddalach ac yn haws i'w pasio.

Ceisiwch:

- bwyta prydau'n rheolaidd
- gwneud yn siŵr bod eich diet yn iach ac yn gytbwys, gyda grawn, llysiau a ffrwythau cyflawn neu sudd ffrwythau fel afalau, bricyll, grawnwin, rhesins, gellyg, gellyg, eirin, eirin sych, mafon, neu fefus
- cynyddu'r raddol eich ffibr trwy fwyta mwy o fara a wneir gyda blawd pryd cyflawn (gwenith cyflawn neu grawn cyflawn), grawnfwydydd brechwast grawn, reis brown, pasta prydau cyflawn, a ffrwythau a llysiau
- bwyta o leiaf 5 math gwahanol o ffrwythau a llysiau bob dydd yfed o leiaf 2 litr o hylif bob dydd (tua 8 i 10 cwpan).
- mynd am dro neu redeg bob dydd - gall hyn eich helpu i fynd i'r tŷ bach yn rheolaidd
- osgoi alcohol sy'n gallu eich dadhydradu, er gwaethaf y ffaith mai hylif yw e
- dod o hyd i le ac amser o'r dydd pan allwch chi dreulio amser ar y toiled
- ymateb i'ch corff - pan fyddwch chi'n teimlo'r awydd i fynd i'r toiled, peidiwch ag oedi
- gorffwys eich traed ar stôl isel tra byddwch chi'n defnyddio'r toiled os yw'n gyffyrddus - gall cael eich gwneud hi'n haws mynd i'r tŷ bach



Trin ac Atal

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.

Os nad yw newidiadau i'ch diet a'ch ffordd o fyw yn gweithio ar eich pen eich hun, mae'n bosibl y gallai cyffur **carthydd** helpu. Bydd eich fferylllydd yn rhoi cyngor ar y driniaeth orau i chi.

Gall y rhan fwyaf o gyffuriau carthydd achosi sgîl-ffeithiau fel chwyddo, torri gwynt neu rechu, teimlo'n sâl, ac ychydig o boen bol, ond nid yw'r rhain fel arfer yn digwydd yn ormodol, ac maen nhw'n gwella dros amser. Daliwch ati i yfed digon o ddŵr tra byddwch chi'n cymryd y carthyddion. Stopiwch gymryd carthyddion pan fydd eich carthion yn dod yn haws i'w pasio eto.

Mae **plisg lispaghula**, **macrogol** a **lactulos** yn gweithio trwy feddalu'ch carthion i'w gwneud hi'n haws eu pasio. Os na fyddwch chi'n mynd i'r tŷ bach ymhen 3 diwrnod fel arfer, ewch yn ôl i'r fferyllfa i gael cyngor pellach.

Mae **senna** a **docusate** yn garthyddion ysgogol sy'n gweithio drwy ysgogi cyhyrau eich coluddyn i symud y carthion ar hyd eich coluddyn. Mae Docusate hefyd yn meddalu'r carthion. Efallai y bydd eich fferylllydd yn argymhell y carthyddion hyn os ydy'ch rhwymedd yn parhau ar ôl rhoi cynnig ar garthydd arall. Os na fyddwch chi'n mynd i'r tŷ bach o fewn 3 diwrnod fel arfer, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu GIG 111.

Yn ddelfrydol, dim ond yn achlysurol y dylech chi gymryd carthyddion, am hyd at wythnos. Stopiwch gymryd y carthydd yn raddol pan fydd eich rhwymedd yn gwella. Ar ôl gorffen cymryd y carthydd, parhewch i gymryd digon o ddŵr a ffibr yn eich diet ac i ymarfer corff yn rheolaidd i'ch atal rhag cael rhwymedd eto.

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

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



Pryd i Ofyn am Help

Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111 os:

- nid yw newidiadau i'ch diet a'ch ffordd o fyw, na charthyddion, wedi helpu
- rydych chi'n rhwym yn rheolaidd ac mae'n para am amser hir
- rydych chi'n sylwi ar waed neu fwcws yn eich carthion
- nid yw'n teimlo fel petaech wedi gallu clirio eich coluddyn, neu 'wedi gorffen', ar ôl i chi fod yn y tŷ bach
- rydych chi wedi colli pwysau heb fwriadu gwneud hynny
- rydych chi'n teimlo'n flinedig drwy'r amser
- rydych chi'n sâl (chwydu) neu mae gennyh chi dymheredd
- mae'ch bol yn brifo llawer, neu mae bob amser wedi chwyddo
- rydych chi'n cael dolur rhydd yn ogystal â rhwymedd
- rydych chi'n sylwi ar newid sydyn o ran pa mor aml rydych chi'n mynd i'r tŷ bach
- rydych chi'n meddwl bod y meddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd yn eich gwneud chi'n rhwym

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



Mwy o wybodaeth

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

GIG 111 Cymru: <https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/c/article/constipationinadults>

Patient UK: <https://patient.info/digestive-health/constipation>

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

Tafenni ffeithiau Bwyd Cymdeithas Dietegwyr y DU ar:

Ffeibr <https://www.bda.uk.com/resource/fibre.html>

Ffrwythau a llysiau <https://www.bda.uk.com/resource/fruit-and-vegetables-how-to-get-five-a-day.html>

Yn achos rhwymedd yn ystod beichiogrwydd:

BUMPS – y defnydd gorau o feddyginiaethau yn ystod beichiogrwydd:

<https://www.medicinesinpregnancy.org/Medicine--pregnancy/Treating-constipation-during-pregnancy/>

Y Rhwydwaith Bwydo ar y Fron: <https://www.breastfeedingnetwork.org.uk/factsheet/constipation/>

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