Hemoroidau

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin

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

Mae hemoroidau (clwyf y marchogion) yn lympiau y tu mewn ac o amgylch yr anws (pen ôl). Pibellau gwaed yw'r rhain sydd wedi llenwi gyda mwy o waed nag arfer. Gallan nhw fod yn fewnol (yn uchel y tu mewn) neu'n allanol (yn nes at yr anws na'r rhai y tu mewn). Mae rhai pobl yn datblygu'r ddau ar yr un pryd.

Mae symptomau hemoroidau yn cynnwys:

- gwaedu ar ôl i chi fynd i'r tŷ bach (gwaed coch golau fel arfer)
- cosi o amgylch y pen ôl
- teimlo'r angen i fynd i'r tŷ bach hyd yn oed ar ôl mynd
- mwcws yn eich dillad isaf neu ar y papur tŷ bach ar ôl i chi sychu'ch pen ôl
- lympiau yn ardal y pen ôl
- poen yn ardal y pen ôl

Mae'n bosibl y gallech chi fod yn fwy tebygol o gael hemoroidau:

- os ydych chi'n cael rhwymedd (anhawster mynd i'r tŷ bach) ac os ydych chi'n straenio'n ormodol wrth ysgarthu
- rydych chi dros eich pwysau
- wrth heneiddio
- does dim lot o ffibr yn eich deiet
- mae hanes teuluol o hemoroidau
- rydych chi'n codi pwysau trwm
- mae gennych chi beswch sydd wedi para'n wythnosau neu fwy
- rydych chi'n feichiog neu rydych chi wedi rhoi genedigaeth yn ddiweddar

Trin ac Atal

Mae symptomau hemoroidau'n aml yn tawelu ar ôl cwpl o ddiwrnodau heb driniaeth.

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.

Bydd gan eich fferyllfa feddyginiaethau i helpu gyda'r symptomau, ond ni fydd y cynhyrchion hyn yn cael gwared â'ch hemoroidau.

Gall rhwymedd a straenio ar y toiled wneud eich hemoroidau yn waeth. Gallai math o feddyginiaeth o'r enw carthydd neu **laxative** helpu i'w wneud yn haws mynd i'r tŷ bach. Mae enghreifftiau'n cynnwys **ispaghula husk, macrogol** neu **lactulose**. Gofynnwch i'ch fferyllydd am gyngor.

Trin ac Atal

Gall tabledi **paracetamol** helpu i leddfu'r boen. Peidiwch â chymryd cyffuriau lleddfu poen sy'n cynnwys codeine oherwydd gallan nhw achosi rhwymedd. Os yw'ch hemoroidau yn gwaedu, peidiwch â chymryd ibuprofen.

Mae **eli** a **thawddgyffuriau** (*suppositories*) yn gallu helpu gyda'r cosi, chwyddo a phoen. Mae eli yn trin symptomau y tu mewn ac yn ardal eich pen ôl. Mae tawddgyffuriau yn trin y symptomau y tu mewn i'ch pen ôl.

Darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'ch meddyginiaeth bob amser.
Os ydych chi'n poeni am unrhyw sgîl-effeithiau triniaeth, rhowch wybod i feddyg, nyrs neu fferyllydd. Gallwch chi hefyd adrodd am sgîl-effeithiau ar ap neu wefan y Cerdyn Melyn.

Pethau eraill sy'n gallu helpu

I drin hemoroidau a'u hatal rhag dod yn ôl:

- bwytewch ddigon o ffibr, fel ffrwythau, llysiau, grawnfwydydd, ffa, cnau, hadau a bwydydd grawn cyflawn fel bara a reis
- yfwch ddigon o ddŵr
- peidiwch ag yfed gormod o gaffein, alcohol a diodydd llawn siwgr
- osgowch straenio pan fyddwch chi'n mynd i'r tŷ bach, ac ewch i'r toiled pan fydd angen i chi – peidiwch ag oedi
- collwch bwysau, os ydych chi dros eich pwysau – mae cymorth am ddim gan y GIG ar gael
- ymarferwch y corff yn rheolaidd
- defnyddiwch papurau gwlyb yn lle papur toiled sych, a gwasgwch (yn hytrach na rhwbio) i sychu'ch pen ôl
- ewch mewn bath cynnes i leddfu cosi a phoen
- defnyddiwch becyn iâ wedi'i lapio mewn tywel i leddfu anghysurdeb
- gwthiwch hemoroidau allanol yn ofalus yn ôl i mewn

Pryd i chwilio am help

Os nad ydych chi erioed wedi cael hemoroidau o'r blaen mae'n bwysig eich bod yn gweld eich meddyg teulu i gadarnhau nad oes unrhyw beth arall yn achosi eich symptomau. Gall eich fferyllydd roi un driniaeth i chi i'w defnyddio tra'ch bod yn aros i i weld eich meddyg teulu.

Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111 os ydych chi'n:

- cael poen bol nad yw'n mynd yn gyflym
- cael dolur rhydd (ysgarthion dyfrllyd) gyda'r nos am sawl noson
- wedi colli pwysau heb wybod pam
- mae gennych chi newid parhaol yn eich arferion toiled, er enghraifft, rydych chi'n mynd yn amlach ac mae'ch ysgarthion yn feddalach
- mae gennych chi lwmp poenus neu newid arall yn ardal y pen ôl
- mae hemoroidau'n dod yn ôl o hyd
- cael hemoroidau sy'n gwaethygu neu nad oes gwelliant ar ôl 7 diwrnod o driniaeth gartref

Pryd i chwilio am help

Cysylltwch â'ch meddyg teulu ar frys neu ffoniwch 111 os oes gennych hemoroidau a:

- mae eich tymheredd yn uchel iawn
- rydych chi'n teimlo'n boeth ac yn crynu ac yn sâl yn gyffredinol
- mae gennych grawn (pus) yn gollwng o'ch hemoroidau

Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys os oes gennych hemoroidau a:

- gwaedu nad yw'n stopio
- rydych chi'n colli llawer o waed – er enghraifft mae dŵr y toiled yn troi'n goch neu rydych chi'n gweld clotiau gwaed mawr
- rydych chi mewn poen difrifol

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 hemoroidau neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

GIG 111 Cymru: https://111.wales.nhs.uk/Haemorrhoids/
Patient UK: https://patient.info/digestive-health/rectal-bleeding-blood-in-faeces/piles-haemorrhoids
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