



Dolur Gwddw

Taflen Wybodaeth i Gleifion



GIG
CYMRU
NHS
WALES



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 daflen hon.

Mae dolur gwddf yn gyffredin iawn ac fel arfer heintiau firaol neu facteria sy'n ei achosi. Bydd fel arfer yn gwella ar ei ben eu hun o fewn wythnos.

Efallai y bydd symptomau eraill ochr yn ochr â dolur gwddf, fel:

- gwddf sych, coslyd
- ychydig o beswch
- anadl sy'n aroglï'n ddrwg
- chwarennau yn y gwddf wedi chwyddo
- poen wrth lyncu
- blinder
- tymheredd uchel



Trin ac Atal

Yn y rhan fwyaf o achosion bydd dolur gwddf yn gwella heb wrthfotigau. Mae rhai pethau y gallwch chi eu gwneud i helpu i leddfu eich symptomau.

Cyngor ar ffordd o fyw

I ofalu amdanoch eich hun:

- gorffwyswch
- yfwch ddigon o ddŵr
- bwytewch fwydydd oer a meddal (gall diodydd poeth wneud y boen yn waeth)
- arhoswch adref os oes gennych dymheredd uchel neu os nad ydych chi'n teimlo'n ddigon hwylus i wneud eich gweithgareddau bob dydd
- osgowch ysmegu ac amgylcheddau myglyd

Meddyginiaethau cartref

Er mwyn helpu i leddfu'r boen yn eich gwddf, gall oedolion a phlant hŷn wneud y canlynol:

- sugno ar lozenges gwddf meddyginiaethol (gofynnwch i'ch fferyllydd os nad ydych chi'n siŵr pa rai sy'n addas i chi)
- sugno ar losin caled, ciwbiau iâ neu lolïau iâ
- golchi'r geg â dŵr hallt a'i boeri allan (hanner llwyaid de o halen mewn gwydraid o ddŵr cynnes)



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 neu'ch plentyn.

Lleddfu'r symptomau

Efallai y bydd eich fferylllydd yn argymhell **paracetamol** neu **ibuprofen** i helpu i leihau eich tymheredd ac i leihau'r boen yn y gwddf.

Gwrthfotigau

Os yw'ch fferylllydd yn credu mai bacteria sy'n achosi'r haint, efallai y bydd yn argymhell cwrs o wrthfotigau. Mae gwrthfotigau'n gweithio trwy ladd bacteria ond yn aml gall eich corff glirio'r haint ar ei ben ei hun o fewn wythnos ac ni fydd angen gwrthfotig arnoch. Mae hyn yn well oherwydd bod gwrthfotigau yn achosi sgil-effeithiau fel dolur rhydd, teimlo'n sâl a brechau. Gall cymryd gwrthfotigau yn ddiangen wella gallu'r bacteria i'w gwrthsefyll, ac efallai na fyddan nhw'n gweithio'n dda yn y dyfodol os bydd eu hangen arnoch chi.

Penoxymethylpenicillin neu **amoxicillin** yw'r gwrthfotigau sydd fel arfer yn cael eu rhoi i drin dolur gwddw.

Os oes gennych chi alergedd i benisilin, efallai y bydd eich fferylllydd yn awgrymu **clarithromycin** neu **erythromycin**. Mae'r holl wrthfotigau yn dod fel tabledi neu hylifau i'w cymryd drwy'r geg. Cymerwch y dosau yn rheolaidd trwy gydol y dydd a chwblhewch y cwrs yn y presgripsiwn.

Os ydych chi'n cymryd gwrthfotigau ac nad ydych chi'n teimlo'n well ar ôl 3 i 4 diwrnod, cysylltwch â'ch meddyg teulu.

Os yw'ch fferylllydd wedi awgrymu y dylai'r dolur gwddw wella heb wrthfotigau, dychwelwch i'r fferyllfa ar ôl 7 diwrnod os yw'ch dolur gwddw yno o hyd, neu o fewn 2 ddiwrnod os byddwch chi'n dechrau teimlo'n fwy sâl.

Gwiriwch yr adran 'pryd i gael help' isod i weld beth i'w wneud os byddwch chi'n dechrau datblygu symptomau mwy difrifol.

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

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



Pryd i chwilio am help

Cysylltwch â'ch meddyg teulu os:

- mae gennych chi symptomau nad ydyn nhw wedi gwella ar ôl 7 diwrnod
- rydych chi'n aml yn cael dolur gwddw

Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111 ar frys os:

- nad ydych chi'n gallu yfed digon o ddŵr neu rydych chi'n dangos arwyddion o ddadhydradu (wrin melyn tywyll, drewllyd, piso'n llai aml na'r arfer a theimlo'n sychedig, yn benysgafn neu'n flinedig)
- rydych chi'n anadlu mewn ffordd sy'n wahanol i chi (os ydych chi'n cael trafferth anadlu ffoniwch 999 neu ewch i'r Adran Damweiniau ac Argyfwng)
- mae gennych chi frech, bochau coch, neu mae eich tafod wedi chwyddo
- mae gennych chi dymheredd uwch na 38°C nad yw'n mynd i lawr gyda paracetamol neu ibuprofen
- mae gennych chi ben tost difrifol ac rydych chi'n sâl
- rydych chi'n teimlo'n llawer gwaeth
- rydych chi'n peswch gwaed
- mae gennych chi system imiwedd wan, er enghraifft yn sgil triniaeth canser neu therapi steroid

Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys os ydych chi'n:

- cael trafferth anadlu – gwyliwch am
 - anadlu'n gynt
 - troi'n las o gwmpas y gwefusau a'r croen o dan y geg
 - y croen rhwng neu'n uwch na'r asennau yn cael eu sugno neu eu tynnu i mewn gyda phob anadliad
- cael poen sydyn yn y frest sy'n teimlo'n drwm ac yn dynn neu'n lledaenu i'ch gwddw, ysgwydd, gê'n neu gefn
- cael trafferth llyncu neu mae poer yn diferu o'r geg
- cael trafferth siarad neu agor eich ceg
- mae eich llais yn aneglur
- rydych chi'n gwneud sŵn anarferol o uchel wrth anadlu (stridor)
- mae eich croen yn oer iawn, yn lliw rhyfedd neu mae brech gennych chi
- mae gennych chi symptomau difrifol sy'n gwaethygu'n gyflym

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



Mwy o wybodaeth

I gael mwy o wybodaeth am ddolur gwddw neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

GIG 111 Cymru: <https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/s/article/sorethroat?locale=en&term=A>

Patient UK: <https://patient.info/ears-nose-throat-mouth/sore-throat-2>

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