Llyngyr edau (*threadworms*)

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 daflen hon.

Mae llyngyr edau yn fwydod bach iawn sy'n heintio'r coluddyn. Maen nhw'n dodwy wyau o amgylch yr anws gan beri cosfa sydd fel arfer yn waeth yn y nos. Efallai y gwelwch chi'r mwydod yn eich pŵ - maen nhw'n edrych fel darnau o edau gwyn. Gall y gosfa eich gwneud chi neu'ch plentyn yn anghyfforddus ac amharu ar eich cwsg.

Gall unrhyw un gael llyngyr, ond maen nhw'n fwyaf cyffredin ymhlith plant. Mae haint llyngyr edau yn trosglwyddo'n hawdd pan fydd yr wyau yn cael eu llyncu. Gall yr wyau oroesi am hyd at 2 wythnos y tu allan i'r corff. Pan fyddwch chi'n crafu, mae wyau yn mynd ar eich bysedd ac o dan eich ewinedd. Yna gall yr wyau fynd ar bethau eraill.

Gall plant barhau i fynd i'r ysgol neu'r feithrinfa tra bod ganddyn nhw haint llyngyr edau.

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 fferyllydd am gyngor ynghylch pa driniaeth sydd orau i chi neu'ch plentyn.

Mae'n annhebygol y bydd llyngyr edau yn diflannu ar eu pennau eu hunain ac fel arfer mae angen triniaeth. Efallai y bydd eich fferyllydd yn argymell meddyginiaeth o'r enw mebendazole sy'n dod fel tabledi i'w cnoi neu hylif i'w gymryd drwy'r geg. Mae **mebendazole** yn gweithio trwy ladd y mwydod yn y coluddyn ond nid yw'n lladd eu wyau.

Dylai aelodau o'r cartref dros 6 mis oed, gan gynnwys y rhai heb symptomau, gymryd 1 dos o mebendazole ar yr un pryd. Efallai y bydd angen dos arall arnynt bythefnos ar ôl y dos cyntaf os nad yw'r haint wedi clirio. Nid yw mebendazole yn addas ar gyfer pobl sy'n feichiog neu'n bwydo ar y fron.

Mae mebendazole yn cael ei roi yn aml i bobl hŷn na 6 mis oed ond nid yw trwydded y gwneuthurwr yn cynnwys plant o dan 2 oed. Felly mae ei roi i blant iau na 2 oed yn digwydd "oddi ar y label". Mae mwy o wybodaeth am ddefnyddio meddyginiaethau oddi ar y label i drin plant ar gael ar wefan Meddyginiaethau i Blant: https://www.medicinesforchildren.org.uk/advice-guides/general-advice-for-medicines/unlicensed-medicines/

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.

Trin ac Atal

Hunanofal yn y cartref

Yn ogystal â chymryd mebendazole, bydd angen i chi ddefnyddio mesurau hylendid am o leiaf 2 wythnos i gael gwared ar yr wyau llyngyr edau ac osgoi eu lledaenu.

Os nad yw triniaeth mebendazole yn addas i chi, defnyddiwch fesurau hylendid, wedi'u hamlinelu yng ngham 3, am o leiaf 6 wythnos yn lle hynny.

Mesurau hylendid

Cam 1, ar ddiwrnod 1 (diwrnod triniaeth):

- newid a golchi dillad gwely, dillad cysgu a theganau meddal ar dymheredd poeth
- hwfro'r holl ystafelloedd yn eich tŷ, yn enwedig yr ystafelloedd gwely
- hwfro'r matresi
- diheintio arwynebau cegin ac ystafell ymolchi
- tynnu'r llwch yn drwyadl ym mhob ystafell gyda chlwtyn gwlyb, rinsio'r clwtyn mewn dŵr poeth yn aml wrth i chi dynnu'r llwch, ac yna ei daflu i ffwrdd

Wrth lanhau, peidiwch a siglo dillad a dillad gwely oherwydd efallai y bydd wyau llyngyr edau arnyn nhw.

Cam 2, am sawl diwrnod ar ôl diwrnod 1:

- newid a golchi dillad gwely, dillad cysgu a theganau meddal ar dymheredd poeth

Cam 3, am 2 i 6 wythnos (yn dibynnu a yw triniaeth mebendazole wedi'i chymryd) dylai pawb yn y cartref:

- wisgo dillad isaf sy'n ffitio'n dynn gyda'r nos i atal crafu
- golchi o gwmpas yr anws yn syth ar ôl dihuno i gael gwared ar wyau wedi'u dodwy yn ystod y nos

Er mwyn osgoi cael llyngyr edau eto, dylai pawb ar yr aelwyd:

- olchi eu dwylo a sgrwbio o dan eu hewinedd peth cyntaf yn y bore, ar ôl defnyddio'r toiled neu newid cewynnau, a chyn bwyta neu goginio
- ceisio peidio â brathu eu hewinedd neu sugno ar eu bysedd
- cadw eich ewinedd yn fyr
- osgoi crafu o gwmpas y pen ôl
- osgoi rhannu tywelion mawr neu fach
- cadw brwsys dannedd mewn cwpwrdd caeedig a'u rinsio'n dda cyn eu defnyddio

Pryd i chwilio am help

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 lyngyr edau neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:
GIG: https://www.nhs.uk/conditions/threadworms/
Patient UK: https://patient.info/skin-conditions/itchy-bottom-pruritus-ani/threadworms
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