Llindag y Fagina

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 llindag y fagina (vaginal thrush) yn haint cyffredin sy'n cael ei achosi gan furum (ffwng). Fel arfer mae'n ddiniwed ac mae'r symptomau'n cynnwys:

- cosi a dolur o amgylch y fagina
- cosi'r tu mewn i'r fagina
- diferu o'r fagina nad yw'n arogli (trwchus a gwyn fel caws colfran fel arfer, ond weithiau'n ddyfrllyd)
- dolur yn ystod rhyw neu pan fyddwch chi'n mynd i'r tŷ bach

Candida yw enw'r burum sy'n achosi llindag y fagina. Fel arfer mae'n byw yn y fagina ac ar y croen o'i chwmpas mewn niferoedd bach heb achosi problemau. Mae Candida yn tyfu mewn amodau cynnes, llaith. Weithiau mae llindag yn datblygu os yw'r Candida yn tyfu gormod.

Rydych chi'n fwy tebygol o gael llindag y fagina os ydych chi'n:

- cymryd gwrthfiotigau
- â diabetes a reolir yn wael
- yn feichiog
- mae gennych chi system imiwnedd wan, er enghraifft yn sgil triniaeth canser neu therapi steroid
- rydych chi wedi llidio neu ddifrodi'r croen
- rydych chi'n cael therapi amnewid hormonau

Trin ac Atal

Fel arfer, bydd angen meddyginiaeth gwrthffyngol arnoch chi i gael gwared â llindag. Mae ychydig o opsiynau triniaeth gwahanol. Mae rhai rydych chi'n eu mewnosod yn eich fagina neu'n eu rhoi ar y croen o'i chwmpas; eraill rydych chi'n eu cymryd trwy'r geg. Ni fydd angen triniaeth ar eich partner oni bai bod ganddo/ganddi symptomau. Os oes llindag arnoch chi, mae'n well osgoi cael rhyw hyd nes eich bod wedi cwblhau cwrs triniaeth ac mae'r haint wedi clirio.

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

Mae **fflwoconazole** a **clotrimazole** yn feddyginiaethau gwrthffyngol sy'n gweithio trwy ladd y burum sy'n achosi'r llindag.

Mae **fflwoconazole** yn gapsiwl 150mg rydych chi'n ei gymryd trwy'r geg ar unrhyw adeg o'r dydd, naill ai cyn neu ar ôl pryd bwyd. Fel arfer, dim ond 1 dos sydd ei angen.

Trin ac Atal

Mae modd cael eli **clotrimazole** cryfder uchel 10% neu besari 500mg rydych chi'n ei roi y tu mewn i'ch fagina yn y nos. Dim ond 1 dos sydd ei angen. Mae pesari yn dabled solet sy'n hydoddi'r tu mewn i'ch fagina.

Efallai y bydd eich fferyllfa yn gwerthu pesarïau clotrimazole cryfder isel, ond ni allwch chi eu cael trwy'r cynllun Dewis Fferyllfa.

Dylech chi osgoi defnyddio pesarïau yn ystod y misglwyf oherwydd efallai na fydd yn aros yn eich fagina yn ddigon hir i weithio'n iawn.

Os oes gennych chi groen poenus a choslyd ychydig y tu allan i'r fagina, efallai y bydd eich fferyllydd yn eich cynghori i ddefnyddio eli clotrimazole 1% neu 2% yn yr ardal hon, ynghyd â meddyginiaeth gwrthffyngol arall.

Bydd eich triniaeth yn dechrau gweithio o fewn 7-14 diwrnod. Os ydych chi'n cael rhyw yn ystod y cyfnod hwn, sylwch y gall elïau gwrthffyngol niweidio condomau a diafframau. Oherwydd hynny, efallai na fydd eich dull atal cenhedlu yn gweithio. Defnyddiwch ddulliau atal cenhedlu eraill am o leiaf 5 diwrnod ar ôl defnyddio'r cynhyrchion hyn.

Peidiwch â defnyddio therapïau ychwanegol fel iogwrt, probioteg, olew coed te (tea tree oil) neu olewau hanfodol eraill i'ch fagina neu'r ardal o'i chwmpas.

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.

I atal llindag y fagina rhag dod yn ôl:

- defnyddiwch ddŵr ac eli lliniarol (fel eli E45) yn hytrach na sebon i olchi'r ardal, a sychwch yn drylwyr.
- osgowch olchi tu mewn eich fagina
- osgowch faddonau swigod, sebonau persawrus a sbermleiddiaid - gall y rhain hybu twf Candida
- gwisgwch ddillad isaf cotwm a pheidiwch â gwisgo dillad isaf neilon neu ddillad tynn yn rhy aml
- osgowch ddefnyddio powdr golchi biolegol a chyflyrydd ffabrig wrth olchi eich dillad isaf
- gwnewch yn siŵr bod eich fagina wedi'i iro'n dda wrth gael rhyw - defnyddiwch iraid (lubricant) os oes angen, a sychwch eich hun wedyn

Pryd i chwilio am help

Cysylltwch â'ch meddyg teulu os:

- rydych chi'n piso yn fwy nag arfer
- cawsoch chi lindag y fagina fwy na dwywaith mewn 12 mis
- rydych chi'n teimlo'n sâl yn ychwanegol at y symptomau yn y fagina
- rydych chi wedi defnyddio triniaeth at lindag y fagina, ond nid yw wedi gweithio ar ôl 7 diwrnod
- mae'r rhedlif (discharge) yn drewi
- mae gennych chi system imiwnedd wan, er enghraifft yn sgil triniaeth canser neu therapi steroid
- mae gennych chi ddiabetes ac rydych chi'n cael problemau gyda rheoli eich lefel siwgr
- mae gennych chi bothelli neu friwiau yn agos at eich fagina
- rydych chi wedi cael haint a drosglwyddir yn rhywiol (neu mae eich partner wedi) ac rydych chi'n credu ei fod o bosibl wedi dod yn ôl
- rydych chi'n cael poen yn eich bol isaf
- rydych chi'n gwaedu o'ch fagina pan nad ydych yn cael eich mislif

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

GIG 111 Cymru: https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/t/article/thrushinmenandwomen
Patient UK: https://patient.info/sexual-health/vaginal-discharge-female-discharge/vaginal-thrush-yeast-infection
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