



# Haint y llwybr wrinol mewn menywod

## Taflen Wybodaeth i Gleifion



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



Gwasanaeth Anhwyllderau Cyffredin

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

Mae heintiau'r llwybr wrinol (UTI) yn datblygu pan fydd bacteria yn heintio'r bledren. Mae'r bacteria yn aml yn dod o ysgarthion ac yn cyrraedd y bledren trwy fynd i mewn i'r wrethra (tiwb sy'n cludo wrin o'r bledren i'r tu allan). Gall heintiau sy'n ymledu o'r bledren i'r arennau niweidio'r arennau neu achosi sepsis (gwenwyno'r gwaed).

Mae'r rhan fwyaf o achosion UTI yn gwella ar eu pen eu hunain o fewn 5 i 7 diwrnod.

Gall symptomau gynnwys:

- poen, llosgi neu binnau bach wrth basio dŵr
- yr angen i basio dŵr yn amlach nag arfer
- yr angen cryf i basio dŵr ar unwaith
- wrin sy'n edrych yn gymylog, neu sydd â lliw neu arogl gwahanol
- gwaed yn eich wrin
- pasio mwy o ddŵr yn y nos
- poen yn y bol neu'r cefn, ychydig o dan yr asennau
- tymheredd uchel neu deimlo'n boeth neu'n crynu
- tymheredd isel iawn (yn is na 36°C)

Yn hytrach na hynny, neu hefyd, gall pobl sy'n cael problemau gyda dysgu, cof neu ganolbwyntio fod:

- yn gynhyrfus neu'n ddryslud
- cysglyd neu araf
- methu â chyflawni eu gweithgareddau dyddiol arferol cystal ag y gallant fel arfer



## Trin ac Atal

Bydd yn dibynnu ar eich symptomau, ond efallai y bydd eich fferylllydd yn awgrymu eich bod yn gwneud prawf wrin (pi-pi) gyda ffon profi i'w helpu i ddewis y driniaeth orau i chi. Mae'r prawf wrin ffon profi yn dangos sylweddau sy'n awgrymu bod gennych UTI, gan gynnwys bach o waed.

Os oes gwaed yn eich wrin, bydd eich fferylllydd yn cynghori eich bod yn dychwelyd i'r fferyllfa 6 wythnos ar ôl i chi orffen eich triniaeth. Mae mwy o wybodaeth am gael gwaed yn eich wrin isod – gweler 'Haematwria (gwaed yn eich pi-pi)'.

## Lleddfu symptomau a newidiadau i'w ffordd o fyw

I leddfu eich symptomau pan fydd gennych UTI:

- gorffwyswch
- yfwch ddigon o ddŵr neu hylifau (anelwch am 6 i 8 gwydraid y dydd) fel eich bod yn pasio dŵr yn rheolaidd yn ystod y dydd, a bod eich wrin yn lliw golau
- osgowch gael rhyw – gallai hyn wneud eich symptomau'n waeth



## Trin ac Atal

Os oes gennych haint eisoes, nid oes tystiolaeth y bydd cynhyrchion llugaeron neu sachets systitis yn helpu.

### I atal UTI rhag dychwelyd:

- sychwch o'r blaen (o'r wain) i'r cefn (i'r pen ôl) pan fyddwch yn defnyddio'r toiled
- pasiwch ddŵr fydd angen arnoch chi – peidiwch ag oedi
- cymerwch eich amser pan fyddwch chi'n pasio dŵr fel eich bod chi'n gwagio'ch pledren yn llawn
- newidiwch padiau hylendid neu anymataliaeth yn fuan ar ôl iddynt gael eu halogi
- gwisgwch ddrillad isaf cotwm neu sy'n gallu anadlu
- cadwch eich ardal organau rhywiol yn lân ac yn sych
- golchwch eich ardal organau rhywiol gyda dŵr cynnes, gan gynnwys cyn ac ar ôl rhyw - peidiwch â defnyddio ffrwd dŵr na defnyddio sebon persawrus
- os ydych chi'n defnyddio condomau neu diaffram/cap, defnyddiwch jeli iro nad yw'n sbermleiddiol arnyn nhw nid yr un sy'n sbermleiddiol (neu defnyddiwch dulliau atal cenhedlu eraill)
- pasiwch ddŵr cyn gynted ag y bo modd ar ôl rhyw

### Yfed digon o ddŵr

- yfwch ddigon o hylifau, yn enwedig dŵr
- osgowch yfed llawer o alcohol neu ddiodydd â chaffein (efallai y byddant yn llidio eich pledren)
- osgowch cael llawer o ddiodydd neu fwyd llawn siwgr (gallent helpu bacteria i dyfu)

### 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.**

### Lleddfu poen

Gall eich fferylllydd argymhell i chi gymryd **ibuprofen** neu **parasetamol** yn rheolaidd i helpu gyda'r boen ac i ostwng eich tymheredd os yw'n uchel. Yn ogystal â gwneud i chi deimlo'n fwy cyfforddus, gall hyn ganiatáu i'ch corff glirio'r haint ei hun, heb wrthfotigau.

Dywedwch wrth eich fferylllydd os ydych chi'n cymryd warfarin ac yn bwriadu cymryd parasetamol yn rheolaidd hefyd.

Os ydych chi'n cymryd ibuprofen yn rheolaidd, cymerwch ef gyda bwyd neu ar ôl bwyta.

### Gwrthfotigau

Yn aml, bydd eich corff yn gallu clirio UTI ei hun o fewn wythnos ac ni fydd angen gwrthfotig arnoch i helpu trwy ladd bacteria. Ffeirir yr opsiwn hon oherwydd:

- bod gwrthfotigau yn achosi sgil-effeithiau fel dolur rhydd, teimlo'n chwydlyd a brechau
- gall cymryd gwrthfotigau yn ddiangen wella gallu'r bacteria i'w gwrthsefyll, ac efallai na fyddan nhw'n gweithio mor dda yn y dyfodol os bydd eu hangen arnoch chi



## Trin ac Atal

Os **nad** yw'ch fferyllydd yn argymhell gwrthfotigau ar gyfer eich UTI, ewch yn ôl i'r fferyllfa os nad ydych yn teimlo'n well o fewn 2 ddiwrnod, neu cyn hynny os byddwch chi'n dechrau teimlo'n waeth. Gwiriwch yr adran 'pryd i gael help' isod i weld beth i'w wneud os byddwch chi'n dechrau datblygu symptomau mwy difrifol.

Os yw'ch fferyllydd yn argymhell triniaeth gwrthfotig, efallai y bydd yn awgrymu cwrs 3 diwrnod o **nitrofurantoin** neu **trimethoprim**.

Fel arall, efallai y bydd eich fferyllydd yn rhoi cyflenwad wrth gefn o nitrofurantoin neu trimethoprim i chi. Yn yr achos hwn, dechreuwch gymryd eich gwrthfotig dim ond os nad ydych chi'n teimlo'n well o fewn 2 ddiwrnod, neu os byddwch chi'n dechrau teimlo'n waeth. Os na fyddwch yn defnyddio'r gwrthfotig y mae eich fferyllydd wedi'i roi i chi, dychwelwch ef i'r fferyllfa pan fyddwch yn well.

Mae nitrofurantoin ar ffurf capsïwlau. Cymerwch y nitrofurantoin gyda neu ar ôl bwyd neu fyrbryd a cheisiwch amseru'r dosau yn gyfartal trwy gydol y dydd.

Mae trimethoprim ar ffurf tabledi neu hylif. Gallwch gymryd trimethoprim gyda bwyd neu hebdo.

Dylech ddechrau teimlo'n well o fewn 2 ddiwrnod i ddechrau'r gwrthfotig, ond cwblhewch y cwrs hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n dda.

### Hematwria (gwaed yn eich wrin)

Nid yw cael symptomau UTI **a** gwaed y gallwch ei weld yn eich wrin bob amser yn golygu bod gennych UTI. Os gallech weld gwaed yn eich wrin cyn dechrau eich triniaeth gwrthfotig, a gallwch weld gwaed yn eich wrin o hyd pan fyddwch wedi gorffen eich gwrthfotigau:

- gwnewch apwyntiad i weld eich meddyg teulu ar unwaith (os yn bosibl, y diwrnod ar ôl i chi orffen eich gwrthfotigau) i wneud yn siŵr bod y gwaed yn eich wrin yn cael ei achosi gan UTI ac nid rhywbeth arall

Os gallech weld gwaed yn eich wrin cyn dechrau eich gwrthfotigau (neu mae'r prawf ffon profi a roddodd eich fferyllydd i chi yn dangos ei fod yno) ac nad ydych yn gweld gwaed yn eich wrin pan fyddwch wedi gorffen eich triniaeth:

- dychwelyd i'r fferyllfa 6 wythnos ar ôl gorffen eich triniaeth, neu ewch i weld eich meddyg teulu os oes gennych symptomau UTI yn ystod y 6 wythnos hynny

Efallai y bydd eich fferyllydd yn rhoi prawf ffon profi i chi pan fyddwch yn dychwelyd i wirio nad oes gwaed yn eich wrin mwyach.

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

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



## Pryd i chwilio am help

### Cysylltwch â'ch meddyg teulu os:

- byddwch wedi cymryd eich gwrthfotig am 2 ddiwrnod ond nid yw'ch symptomau wedi gwella, neu maent yn waeth
- rydych wedi cwblhau eich cwrs o wrthfotigau ond mae eich symptomau wedi dod yn ôl

### Ffoniwch 111 neu cysylltwch â'ch meddyg teulu ar frys, os, ar ôl gweld eich fferyllydd, rydych yn:

- teimlo poen yn y bol neu'r cefn, ychydig o dan yr asennau
- gweld gwaed yn eich wrin
- teimlo'n boeth ac yn crynu, neu fod gennych dymheredd uchel o 37.9°C neu fwy
- â thymheredd isel iawn, yn is na 36°C
- teimlo poen yn eich cyhyrau neu symptomau tebyg i ffliw
- teimlo'n sâl neu'n chwydu
- os oes gennych chi system imiwnedd wan, er enghraifft yn sgil triniaeth canser neu therapi steroidau

Does dim ots a yw'r symptomau hyn yn newydd, ni fyddant yn diflannu, neu maent wedi gwaethygu, ffoniwch 111 neu cysylltwch â'ch meddyg teulu ar frys.

Bydd angen i'ch meddyg teulu wirio nad yw'r haint wedi lledaenu i'ch arennau.

### Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys os:

- rydych chi'n ei chael hi'n anodd anadlu – edrychwch am
  - anadlu'n gyflym
  - 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 ei sugno neu ei dynnu i mewn gyda phob anadliad
- mae gennych symptomau difrifol, neu symptomau sy'n gwaethygu'n gyflym
- rydych yn teimlo'n ddryslud, yn gysglyd, neu'n siarad yn aneglur
- mae'ch croen yn oer iawn, yn flotiog, neu'n lliw rhyfedd, neu rydych chi'n datblygu brech nad yw'n pylu pan fyddwch chi'n rhoio gwydr drosto (fel gyda meningitis)
- mae gennych glotiau gwaed yn eich wrin nad ydynt yn ymwneud â chael eich mislif

Gall rhai o'r symptomau hyn olygu bod sepsis arnoch.

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



## Mwy o wybodaeth

GIG 111 Cymru: <https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/u/article/urinarytractinfection?locale=cy>

Patient UK: <https://patient.info/kidney-urinary-tract/urinary-tract-infections>

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

TARGET: [trin eich UTI Taflen Iechyd Cyhoeddus Cymru](#)

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: Ebrill 2024

Pob delwedd o Getty Images a Canva Pro



**GCFW | WMAS**

Gwasanaeth Cyngor ar Feddygiaethau Cymru  
Welsh Medicines Advice Service