Doluriau Annwyd

Taflen Wybodaeth i Gleifion

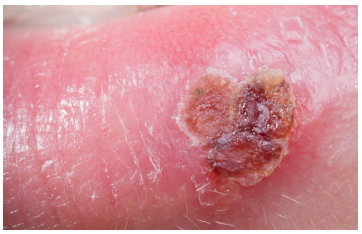
Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin

Defnyddiwch y daflen hon dim ond os yw eich fferyllydd wedi rhoi cyngor i chi am eich cyflwr neu gyflwr eich plentyn.

Mae doluriau annwyd yn bothelli bach a all ymddangos yn unrhyw le ar yr wyneb, ond yn aml maent yn ffurfio o amgylch y gwefusau a'r trwyn. Maent yn cael eu hachosi gan feirws o'r enw herpes simplex. Fel arfer, mae'r pothelli'n diflannu heb driniaeth o fewn 7 i 10 diwrnod.

Pothell dolur annwyd

Mae doluriau annwyd yn dechrau gyda theimlad o oglais, cosi neu losgi. Maent yn datblygu'n bothelli llawn hylif dros y ddau ddiwrnod nesaf. Unwaith y bydd y pothelli'n byrstio, maent yn crafu ac fel arfer yn gwella heb adael creithiau. Gallant fod yn llidus neu'n boenus wrth iddynt wella. Maent yn heintus nes eu bod wedi gwella'n llwyr.



Pothell dolur annwyd wedi sychu

Ar ôl i chi gael dolur annwyd, mae'r feirws yn aros yn eich corff am weddill eich oes. Dim ond unwaith y bydd rhai pobl yn cael dolur annwyd. Gall pethau fel golau haul, annwyd a ffliw, blinder neu straen eu sbarduno.

Triniaeth ac Atal

Hunanofal gartref

I helpu eich hun i deimlo'n well:

- yfwch ddigon o hylifau i aros yn hydradol
- bwytewch fwydydd oer, meddal
- ceisiwch osgoi sbardunau hysbys fel golau haul, straen, gwres neu oerfel eithafol, blinder neu anaf i'r ardal
- rhowch gynnig ar eli haul i'r gwefusau (SPF 15 neu fwy) os yw'ch doluriau annwyd yn cael eu sbarduno gan yr haul

Mae doluriau annwyd yn heintus o'r adeg maen nhw'n dechrau nes iddyn nhw wella'n llwyr. Rydych chi'n eu dal trwy gael cyswllt croen uniongyrchol â'r dolur annwyd. Os oes gan eich plentyn ddolur annwyd, nid oes angen ei gadw allan o'r ysgol os yw'n iach. Os oes gennych farf, dylech osgoi eillio tra bydd gennych ddolur annwyd.

Er mwyn osgoi lledaenu doluriau annwyd:

- golchwch eich dwylo gyda sebon a dŵr cyn ac ar ôl cyffwrdd â'r dolur annwyd
- peidiwch â chusanu pobl eraill tra bydd gennych ddolur annwyd. Mae hyn yn arbennig o bwysig i fabanod o dan 3 mis oed, menywod beichiog ac unrhyw un sydd â system imiwnedd wan
- peidiwch â rhannu eitemau a allai fod wedi dod i gysylltiad yn ddiweddar â dolur annwyd nad yw wedi gwella'n llwyr. Mae hyn yn cynnwys hufenau ar gyfer doluriau annwyd, cyllyll a ffyrc, tywelion, balmau gwefusau neu eitemau eraill

Triniaeth ac Atal

- golchwch eich dwylo cyn trin eich lensys cyffwrdd os ydych chi'n eu gwisgo. Peidiwch â defnyddio poer i wlychu lensys cyffwrdd. Gallech wisgo sbectol yn lle hynny nes bod eich dolur annwyd wedi gwella'n llwyr

Meddyginiaethau a all helpu

Nid yw'r meddyginiaethau hyn yn addas i bawb. Gofynnwch i'ch fferyllydd am gyngor ynghylch pa driniaeth sydd orau i chi neu'ch plentyn.

Meddyginiaeth lleddfu poen

Defnyddiwch **paracetemol** neu **ibuprofen** i drin y boen a'r dwymyn (38°C neu uwch) os yw'n addas i chi – gofynnwch i'ch fferyllydd os ydych chi'n ansicr.

Mae **hufenau gwrthfeirysol** ar gael i'w prynu. Nid yw'n glir pa mor dda maen nhw'n gweithio, ond mae rhai pobl yn credu eu bod nhw'n ddefnyddiol. Maen nhw'n gweithio orau os ydych chi'n eu defnyddio cyn gynted ag y bydd y symptomau'n dechrau a chyn i'ch pothelli ymddangos gyntaf. Dylech chi ei dapio'n ysgafn yn lle ei rwbio i mewn. Bydd hyn yn helpu i atal difrod i'r pothelli, a allai frifo neu ledaenu germau. Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n golchi'ch dwylo cyn ac ar ôl ei roi ymlaen. Gall eich fferyllydd roi rhagor o gyngor i chi.

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

Os ydych chi'n meddwl bod meddyginiaeth yn achosi sgil-effeithiau, dywedwch wrth feddyg, nyrs neu fferyllydd. Gallwch hefyd roi gwybod am sgil-effeithiau gan ddefnyddio ap y Cerdyn Melyn neu yn yellowcard.mhra.gov.uk

Pryd i Gael Cymorth

Gofynnwch am **apwyntiad meddyg teulu** rheolaidd os oes gennych chi neu'ch plentyn:

- ddolur annwyd sydd ddim yn gwella ar ôl 5 i 7 diwrnod

Gofynnwch am **apwyntiad brys gyda meddyg teulu** neu **ffoniwch 111** os oes gennych chi neu'ch plentyn:

- ddolur annwyd sy'n cynyddu o ran maint, yn boenus iawn, neu'n lledaenu i rannau eraill o'ch croen (fel eich gwddf, eich organau cenhedlu neu'ch llygaid)
- doluriau annwyd newydd sy'n ymddangos ar ôl yr achos cyntaf
- tymheredd uchel na fydd yn gostwng
- os na allwch fwyta na yfed oherwydd eich dolur annwyd
- deintgig chwyddedig, poenus, wlserau, neu batshys coch neu wyn, y tu mewn i'ch ceg
- llais cryg neu lwmp yn eich ceg

Os oes gennych chi ddolur annwyd ac yn meddwl eich bod chi wedi heintio'ch llygad, dylech chi weld eich optometrydd.

Siaradwch â'ch meddyg teulu os nad ydych chi neu'ch plentyn yn gwella neu os yw'n gwaethygu.

Rhagor o wybodaeth

Am ragor o wybodaeth am ddoluriau annwyd neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu ewch i'r gwefannau canlynol:

GIG 111 Cymru: 111.wales.nhs.uk/Coldsore
Patient UK: patient.info/childrens-health/viral-skin-infections-leaflet/cold-sores
Cymdeithas Dermatolegwyr Prydain: www.bad.org.uk/pils/herpes-simplex/
Medicines A-Z: 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: 2 Cyhoeddwyd: Tachwedd 2026
Pob delwedd wedi'u cymryd o Getty Images a Canva Pro

GCFC | WMAS
Gwasanaeth Cyngor ar Feddyginiaethau Cymru
Welsh Medicines Advice Service