

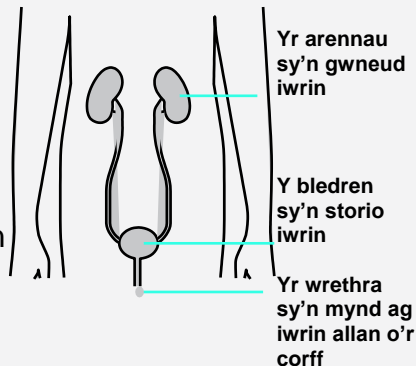
HEINTIAU AR Y LLWYBR IWRIN (HLII)

Taflen i oedolion hŷn a gofalwyr.

BETH YW HAINT IWRIN?

Mae haint iwrin yn digwydd pan mae bacteria yn unrhyw ran o'r system iwrin yn achosi symptomau.

Os bydd prawf iwrin yn canfod bacteria pan fyddwch yn iach fel arall, heb symptomau o haint, peidiwch â phoeni, mae hyn yn gyffredin a does dim angen gwrthfotegau fel rheol. Fodd bynnag gall heintiau iwrin difrifol beryglu eich bywyd



BETH ALLWCH CHI EI WNEUD I HELPU I ATAL HAINT IWRIN?

Ydych chi'n yfed digon? Edrychwch ar liw eich iwrin.



Yfed mwy



- Yfwrch ddigon o hylif (6-8 gwydr) fel eich bod yn pasio iwrin golau ei liw yn rheolaidd yn ystod y dydd ac i osgoi teimlo'n sychedig, yn enwedig mewn tywydd poeth
- Osgowch yfed gormod o ddiodydd pefriog neu alcohol
- Nid oes unrhyw fanteision profedig o gynnyrch llugaeron na phacedi systitis
- Osgowch fod yn rhwym. Gofynnwch am gyngor os oes angen
- Cadwch reolaeth dda ar ddiabetes (clefyd y siwgr)

Stopiwch facteria rhag lledaenu o'ch bowel i'ch pledren:

- Sychwch eich organau cenhedlu o'r ffrynt am yn ôl ar ôl bod yn y tŷ bach
- Newidiwch eich padiau a glanhau'r organau cenhedlu os ydynt wedi baeddu
- Cadwch ardal yr organau cenhedlu'n lân a sych gan osgoi sebon arogleuog
- Golchwch gyda dŵr cyn ac ar ôl rhyw

Siaradwch â'ch fferylllydd am gyfeiriad at feddyg teulu neu driniaethau eraill.

PA ARWYDDION A SYMPTOMAU DDYLECH CHI GADW LLYGAD AMDANYNT?

Ystyriwch y symptomau hyn os oes gennych chi gatheter iwrin:

- Cryndod neu ysgwyd
- Tymheredd uchel neu isel
- Poen yn yr arennau yn eich cefn o dan yr asennau



Symptomau newydd neu rhai sy'n gwaethygu sy'n arwydd o haint iwrin mewn unrhyw berson:

- Poen neu losgi wrth basio iwrin
- Tymheredd uchel neu isel
- Cryndod neu ysgwyd
- Brys (teimlo'r angen i basio iwrin ar unwaith)
- Poen yng ngwaelod eich bol uwch ben yr ardal piwbig
- Anymataliaeth (gwlychu eich hun yn amlach nag arfer)
- Pasio iwrin yn amlach nag arfer
- Iwrin cymylog, neu wad gweladwy yn eich iwrin
- Dryswch, newid mewn ymddygiad, neu bod yn ansefydlog ar eich traed.

ER BOD DRYSWCH YN GALLU CAEL EI ACHOSI GAN HAINT IWRIN, YSTYRIWCH BETHAU ERAILL A ALL ACHOSI DRYSWCH HEFYD

- Poen
- Bod yn rhwym
- Cysgu'n wael
- Iselder ysbryd
- Ddim yn yfed digon
- Sgil-efeithiau meddyginiaeth
- Haint arall
- Newid yn eich trefn neu eich amgylchedd cartref
- Deiet wael

BETH ALLWCH CHI EI WNEUD I'CH HELPU I DEIMLO'N WELL?

- Yfed digon o hylif fel eich bod yn pasio iwrin yn rheolaidd yn ystod y dydd, yn enwedig mewn tywydd poeth
- Cymrwch paracetamol yn rheolaidd, hyd at 4 gwaith y dydd, i leihau poen a gostwng tymheredd
- Ni does unrhyw fanteision profedig o gynnyrch llugaeron na phacedi systitis
- Os ydych chi'n poeni am wlychu eich hun, holwch eich meddyg neu eich nyrs am gyngor
- Gofynnwch am gyngor gan eich fferylllydd / gofalwr
- Yfed digon o hylif i osgoi teimlo'n sychedig ac i gadw eich iwrin yn olau.



BETH FYDD EICH FFERYLLYDD / NYRS / MEDDYG YN EI WNEUD?

- Os yw eich symptomau'n debygol o wella eu hunain efallai mai cyngor am hunan-ofal gewch chi a rhywbeth at y poen
- Gofyn i chi yfed mwy o hylifau
- Gofyn i chi am sampl o iwrin
- Efallai y cewch wrthfotig y gallwch ei ddefnyddio os na fydd eich symptomau'n gwella neu os byddwch yn dechrau temlo'n waeth



RHAID YMDDIRIED BOB AMSER YNG NGHYNGOR EICH FFERYLLYDD / NYRS / MEDDYG AM WRTHFIOTIGAU

- Gall gwrthfotigau achub bywydau mewn achosion o heintiau iwrin difrifol
- Ond nid oes angen gwrthfotigau bob amser ar gyfer symptomau iwrin
- Ymhlith y sgil-ffeithiau cyffredin wrth gymryd gwrthfotigau mae'r llindag, brech, taflu i fyny a dolur rhydd; gofynnwch am gyngor os ydych chi'n poeni
- Mae gwrthfotigau'n effeithio ar y bacteria yn eich bowel, a all eu galluogi i wrthsefyll gwrthfotigau am flwyddyn o leiaf
- Sicrhewch bod gwrthfotigau'n dal i weithio, drwy eu cymryd pan mae eich meddyg / nyrs yn cynghori eich bod yn eu cymryd yn unig.

PRYD DDYLECH CHI GAEL HELP?

Mae'r symptomau canlynol yn arwyddion posib o haint difrifol a dylid eu hasesu ar frys

Cysylltwch â'ch Meddygfa neu â Galw Iechyd Cymru (yng Nghymru deialwch 0845 4647), Y GIG ar 111 (Lloegr), y GIG 24 (yn yr Alban deialwch 111), neu eich Meddygfa (GI)

Cryndod, rhynnu a phoenau yn y cyhrau



Teimlo'n ddryslyd iawn, cysglyd neu eich lleferydd yn aneglur



Ddim yn pasio iwrin drwy'r dydd



Tymheredd yn uwch na 38°C neu'n is na 36°C



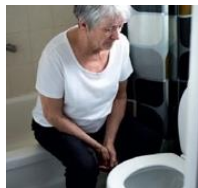
Cael trafferth anadlu



Poen yn yr arennau yn eich cefn o dan yr asennau



Gwaed i'w weld yn eich iwrin



Croen oer iawn



Symptomau'n gwaethygu neu ddim yn dechrau gwella o fewn 2 ddiwrnod o ddechrau gwrthfiolegau

Dilynwch eich greddf, gofynnwch am gyngor os nad ydych chi'n siŵr pa mor ddifrifol yw eich symptomau

Wedi'i ddatblygu ar y cyd â chyrrff meddygol proffesiynol.

Fersiwn: 1.2

Cyhoeddwyd: Ebrill 2019

Dyddiad adolygu: Mehefin 2021