



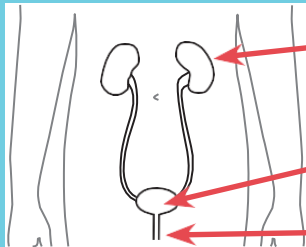
Heintiau ar y llwybr iwrin (HLII)

TARGET

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.



Yr arenau sy'n gwneud iwrin

Y bledren sy'n storio iwrin

Yr wrethra sy'n mynd ag iwrin allan o'r corff

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 gwrthfiolegau 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 sŷchedig, yn enwedig mewn tywydd poeth
- Osgowch yfed gormod o ddiodydd pefriog neu alcohol.
- Nid yw manteision cynnyrch llugaeron wedi'u profi
- Osgowch fod yn rhwym. Gofynnwch am gyngor os oes angen
- Cadwch reolaeth dda ar ddiabetes (clefyd y siwgr)



Stopiwch facteria rhag lleadaenu 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 arenau 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 waed 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-effeithiau 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. Yfed digon o hylif i osgoi teimlo'n sychedig ac i gadw eich iwrin yn olau. Os ydych chi'n poeni am wlychu eich hun, holwch eich meddyg neu eich nyrs am gyngor.

- Gofynnwch am gyngor gan eich fferylllydd / gofalwr.
- Cymrwch paracetamol yn rheolaidd, hyd at 4 gwaith y dydd, i leihau poen a gostwng tymheredd



Beth fydd eich fferylllydd/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 boen
- Gofyn i chi yfed mwy o hylifau
- Gofyn i chi am sampl o iwrin
- Efallai y cewch wrthfotigau gyda ch yngor hunan-ofal



Rhaid ymddiried bob amser yng nghyngor eich fferylllydd / nyrs / meddyg am wrthfotegau

1. Gall gwrthfotigau achub bywydau mewn achosion o heintiau iwrin difrifol
2. Ond nid oes angen gwrthfotigau bob amser ar gyfer symptomau iwrin
3. Ymhlith y sgil-ffeithiau cyffredin wrth gymryd gwrthfotigau mae'r llindag, brech, taflu i fyny a dolur rhydd
4. Mae gwrthfotigau'n effeithio ar y bacteria yn eich bowel, a all eu galluogi i wrthsefyll gwrthfotigau am flwyddyn o leiaf
5. 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 cyhyrau



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

