NICE National Institute for Health and Care Excellence

# Llid y bledren

## *Llid y bledren: oes angen gwrthfiotigau arna i?*

Mae llid y bledren yn cyfeirio at chwydd neu lid ar y bledren, a gall haint bacterol (haint y llwybr wrinol isaf, neu UTI isaf) ei achosi. Mae'r symptomau yn cynnwys yr angen i basio wrin yn fwy aml neu ar frys, poen neu losgi wrth basio wrin ac wrin cymylog neu sy'n arogli'n gryf. Mae'r symptomau eraill yn cynnwys teimlo'n flinedig neu'n wan a phoen yn yr abdomen isaf (ardal y bol). Gall llid y bledren wella ar ei ben ei hun ar ôl ychydig ddyddiau ond mae angen gwrthfiotegau ar rai pobl.

Mae defnyddio gwrthfiotigau pan nad oes eu hangen arnoch yn golygu efallai na fyddant yn gweithio cystal yn y dyfodol. Mae hon yn risg iechyd ddifrifol, felly mae NICE wedi ysgrifennu cyngor ar bryd i gynnig gwrthfiotigau ar gyfer rhai cyflyrau cyffredin, gan gynnwys llid y bledren.

Dylai menywod beichiog, dynion, a phlant a phobl ifanc o dan 16 oed â llid y bledren gael cynnig gwrthfiotegau ar unwaith.

Mae'n bosibl na fydd menywod nad ydynt yn feichiog yn cael cynnig gwrthfiotegau ar unwaith. Yn hytrach na hyn, mae'n bosibl y byddwch yn cael cynnig prescripsiwn 'wrth gefn' ar gyfer gwrthfiotigau. Gallwch ddefnyddio hyn i gael gwrthfiotig os nad ydych yn dechrau teimlo'n well o fewn dau ddiwrnod, neu'n dechrau teimlo'n waeth.

Gallwch hefyd helpu eich symptomau mewn ffyrdd eraill, er enghraifft drwy gymryd cyffur lleddfu poen megis paracetamol, neu ibuprofen os bydd hyn yn addas i chi. Gallwch hefyd roi cynnig ar ddiodydd llugaeron neu gynnyrch sy'n lleihau asidrwydd eich wrin (sef cynnyrch alcalineiddio wrin), ond ni ddaeth NICE o hyd i unrhyw ymchwil i'w defnyddio i drin heintiau yn y llwybr wrinol.

© NICE 2018 All rights reserved. Subject to Notice of rights

### *Dechrau cymryd gwrthfiotigau*

Os cynigir gwrthfiotigau i chi, dylai eich meddyg egluro y gallant achosi sgil-effeithiau, fel dolur rhydd a chyfog (teimlo'n sâl).

Dylech weld eich meddyg os na fyddwch yn dechrau teimlo'n well ar ôl dau ddiwrnod i ddechrau cymryd eich gwrthfiotigau, neu'n gynt os byddwch yn dechrau teimlo'n waeth. Mae'n bosibl y bydd eich meddyg yn eich atgyfeirio at yr ysbyty os bydd gennych arwyddion o salwch difrifol megis sepsis.

### *Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?*

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon. Mae NICE yn datblygu gwybodaeth i helpu menywod nad ydynt yn feichiog i wneud penderfyniadau am driniaethau ar gyfer llid y bledren.

Mae gwefan y GIG yn cynnwys mwy o wybodaeth am y canlynol:

- llid y bledren
- gwrthfiotigau.

Rydym hefyd wedi ysgrifennu gwybodaeth am pam y dylid defnyddio gwrthfiotigau yn gall.

Gwnaethom ysgrifennu'r canllawiau hyn gyda gweithwyr iechyd proffesiynol ac aelodau o'r cyhoedd. Mae'r holl argymhellion yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN: 978-1-4731-3121-7

© NICE 2018 All rights reserved. Subject to Notice of rights