

Heintiau yn y llwybr wrinol (rheolaidd): Rhagnodi gwrthficrobaidd

12 Hydref 2018

Heintiau rheolaidd yn y llwybr wrinol: oes angen gwrthfotigau arna i?

Weithiau, mae pobl yn cael heintiau rheolaidd yn y llwybr wrinol. Gall hyn ddigwydd oherwydd ei bod yn ymddangos eu bod wedi cael gwared ar haint ond ei fod yn dychwelyd eto, neu eu bod yn cael haint arall â math gwahanol o facteria. Gall heintiau rheolaidd o'r fath effeithio ar y bledren (llid y bledren) neu'r aren.

Os ydych yn cael haint yn rheolaidd, mae rhai pethau y gallech eu gwneud er mwyn helpu i'w hatal yn y dyfodol. Mae'r rhain yn cynnwys yfed digon o hylifau a cheisio osgoi aros pan fydd angen i chi basio wrin. Mae'n bosibl y bydd rhai pobl am roi cynnig ar D-mannose (math o siwgr y gallwch ei gymryd bob dydd ar ffurf tabled neu bowdr) gan fod rhywfaint o ymchwil wedi dangos ei fod yn gallu helpu menywod nad ydynt yn feichiog. Gallwch hefyd roi cynnig ar gynnyrch llugaeron neu brobiotig (lactobasilws), er nad yw'r ymchwil yn dangos yn glir pa mor dda ydynt.

Caiff rhai pobl sy'n cael haint yn rheolaidd eu atgyfeirio at arbenigwr. Mae'r rhain yn cynnwys menywod beichiog, dynion, plant a phobl ifanc dan 16 oed, ac unrhyw un â haint rheolaidd ar yr arenau. Mae'n bosibl y bydd yr arbenigwr yn awgrymu eich bod yn cymryd gwrthfotig bob dydd am gyfnod o amser y cytunwyd arno i weld a yw hyn yn helpu i atal yr heintiau rhag digwydd eto.

Gall menywod nad ydynt yn feichiog roi cynnig ar y canlynol:

- eli estrogen ar gyfer eich fagina – dim ond os ydych wedi cael eich menopos y mae hyn yn addas i chi

- cadw presgripsiwn ar gyfer gwrthfotigau i'w ddefnyddio os ydych yn gwybod pa sefyllfaoedd sy'n debygol o achosi'r haint.

Os nad ydynt yn helpu, mae'n bosibl y bydd eich meddyg yn awgrymu eich bod yn cymryd gwrthfotigau bob dydd am gyfnod o amser y cytunwyd arno er mwyn gweld a fydd hyn yn lleihau nifer yr heintiau rydych yn eu cael.

Mae manteision ac anfanteision i bob un o'r gwahanol opsiynau hyn. Rydym yn paratoi canllaw penderfyniadau i'ch helpu i'w trafod â'ch meddyg ac i wneud y penderfyniad cywir i chi.

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 wneud penderfyniadau am driniaethau i atal heintiau rheolaidd.

Mae [gwefan y GIG](#) yn cynnwys mwy o wybodaeth am y canlynol:

- [Heintiau yn y llwybr wrinol](#) a
- [gwrthfotigau](#).

Rydym hefyd wedi ysgrifennu gwybodaeth am [pam y dylid defnyddio gwrthfotigau 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: 978-1-4731-3127-9