

Peswch (aciwt): rhagnodi gwrthficrobaidd

7 Chwefror 2019

A oes angen gwrthfotigau arna i am beswch?

Caiff peswch ei achosi fel arfer gan feirws fel annwyd neu'r fflw. Gall hefyd fod yn symptom o froncitis, pan fydd llwybrau anadlu'r ysgyfaint yn cosi ac yn lldus. Caiff broncitis ei achosi fel arfer gan feirws neu, yn llai aml, gan haint bacterol.

Mae defnyddio gwrthfotigau 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 gwrthfotigau ar gyfer rhai cyflyrau cyffredin, gan gynnwys peswch.

Ni chaiff y rhan fwyaf o bobl sydd â pheswch gynnig gwrthfotigau oherwydd:

- Bydd peswch fel arfer yn gwella o fewn tair i bedair wythnos p'un a ydych yn cymryd gwrthfotigau ai peidio.
- Nid yw gwrthfotigau yn gwneud llawer o wahaniaeth i'r symptomau.
- Gall gwrthfotigau achosi sgîl-effeithiau, megis dolur rhydd a chyfog (teimlo'n sâl).

Rhagnodir gwrthfotigau i chi os bydd eu hangen arnoch, megis os byddwch yn sâl iawn neu'n wynebu'r risg o gymhlethdodau. Mewn rhai achosion, mae'n bosibl y byddwch yn cael cynnig presgripsiwn 'wrth gefn' ar gyfer gwrthfotigau. Mae hwn yn bresgripsiwn y gallwch ei ddefnyddio i gael gwrthfotig os byddwch yn dechrau teimlo'n sâl yn sydyn neu os bydd eich peswch yn gwaethygu. Os cynigir gwrthfotigau i chi, dylai eich meddyg esbonio y gallant achosi sgîl-effeithiau.

Os nad oes angen gwrthfotigau arnoch, dylai eich meddyg esbonio'r rhesymau am hyn. Gall eich meddyg neu'ch fferylllydd ddweud wrthy'ch am ffyrdd eraill o helpu eich peswch. Efallai y byddwch am roi cynnig ar un o'r canlynol, er mai prin yw'r ymchwil sy'n dangos eu bod yn helpu:

- mêl (nid i fabanod dan 1 oed)

- meddyginiaeth lysieuol o'r enw pelargonium (nid i blant dan 12 oed).

Efallai y byddai rhai mathau o feddyginiaeth ar gyfer peswch sydd ar gael heb bresgripsiwn yn helpu pobl dros 12 oed - gall eich meddyg neu'ch fferylllydd eich cyngori ynghylch y rhai y dylech roi cynnig arnynt.

Yn anaml iawn, mae rhywbeth mwy difrifol yn achosi peswch a gall eich meddyg benderfynu bod angen profion arnoch neu fod angen i chi weld arbenigwr.

Dylech weld eich meddyg os na fydd eich peswch yn gwella ar ôl tair neu bedair wythnos, os bydd yn gwaethygu'n sydyn neu os ydych yn teimlo'n sâl iawn. Mae'n bosibl y cewch eich atgyfeirio at yr ysbyty os bydd gennych arwyddion o salwch difrifol fel 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 gwranddo'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Mae gan wefan y GIG fwy o wybodaeth am y canlynol:

- [peswch](#)
- [gwrthfotigau](#)
- [sepsis](#).

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: 978-1-4731-3264-1