

DOLURIAU ANNWYD



Pothelli bach a all ddatblygu ar eich gwefusau neu o amgylch eich ceg yw doluriau annwyd. Fe'u hachosir gan y firws herpes simplecs. Bydd y pothelli fel arfer yn clirio heb driniaeth o fewn 7 i 10 diwrnod.

Bydd doluriau annwyd yn aml yn dechrau gyda theimlad pinnau bach, cosi neu losgi o amgylch eich ceg. Yna bydd pothelli bach llawn hylif yn ymddangos sydd fel arfer yn creu crachen ac yn gwella eu hunain heb adael creithiau.

Wedi i chi gael dolur annwyd, bydd y firws herpes simplecs yn aros ynghwsg am y rhan fwyaf o'r amser. Fodd bynnag, gall y firws gael ei ailysgogi gan rai sbardunau fel annwyd a fflwi, twymyn, golau'r haul, blinder, anaf, ar adeg eich misglwyf neu fod yn bryderus neu dan straen. Yna byddwch yn datblygu doluriau annwyd eto. Bydd rhai pobl yn cael doluriau annwyd yn aml. Efallai y bydd eraill ond yn eu cael unwaith.

Sut allaf drin fy noluriau annwyd?

Bydd doluriau annwyd fel arfer yn gwella eu hunain o fewn 7 i 10 diwrnod.

Gallwch brynu hufen gwrth-fiol yn eich fferyllfa. Mae'n debyg na fydd hufenau gwrth-fiol yn gwneud i'ch doluriau annwyd wella ynghynt na'u gwneud yn llai poenus. Er mwyn iddynt weithio bydd angen i chi ddechrau defnyddio'r hufen cyn bod eich doluriau annwyd yn ymddangos, cyn gynted ag y byddwch yn teimlo'r arwyddion rhybudd sef pinnau bach, cosi neu losgi o amgylch eich ceg. Nid yw hufenau gwrth-fiol yn rhwystro doluriau annwyd rhag dychwelyd.

Os byddwch yn penderfynu rhoi hufen gwrth-fiol ar eich doluriau annwyd:

- Golchwch eich dwylo gyda dŵr a sebon cyn ac wedi i chi gyffwrdd â'ch doluriau annwyd
- Rhowch yr hufen ymlaen yn ofalus; peidiwch â'i rwbio i mewn
- Peidiwch â rhannu eich hufen gydag unrhyw un arall

Beth arall all helpu?

- Mae'n hawdd lledaenu'r firws herpes simplecs i ardaloedd eraill eich croen, neu i'ch llygaid, felly peidiwch â chyffwrdd eich doluriau annwyd. Os byddwch yn eu cyffwrdd, yna golchwch eich dwylo gyda dŵr a sebon
- Os ydych yn gwisgo lensys cyffwrdd, golchwch eich dwylo cyn eu cyffwrdd
- Yfwch ddigon o ddŵr er mwyn cadw wedi'ch hydradu, hyd yn oed os bydd yfed ychydig yn boenus
- Bwytewch fwydydd oer a meddal ac osgowch fwydydd asidaidd neu hallt
- Os yw golau'r haul yn sbarduno eich doluriau annwyd, gallai balm gwefus rhwystro'r haul (SPF 15 neu uwch) helpu

A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld meddyg:

- Os ydych yn cael triniaeth am ganser neu fod gennych system imiwnedd wedi'i gwanhau o ganlyniad i therapi canser, therapi steroid, neu feddyginiaethau neu gyflyrau eraill
- os oes gan eich babi newydd-anedig ddoluriau annwyd
- os ydych yn cael doluriau annwyd yn aml (mwy na 6 gwaith y flwyddyn)
- os nad yw eich doluriau annwyd yn gwella o gwbl wedi 5 i 7 diwrnod
- os yw eich doluriau annwyd yn lledaenu i rannau eraill eich croen
- os yw doluriau annwyd newydd yn ymddangos wedi'r rhai cyntaf
- os oes gennych dymheredd uchel nad yw'n gostwng
- os na allwch fwyta nac yfed

A allaf i roi doluriau annwyd i bobl eraill?

Gallwch, mae pothelli dolur annwyd yn llawn firws cyn eu bod yn gwella felly mae'n hawdd ei drosglwyddo i bobl eraill.

Dylech osgoi:

- cusanu, a rhyw drwy'r geg, hyd nes bod eich holl ddoluriau annwyd wedi gwella'n llwyr
- rhannu minlliw, cytleri neu unrhyw beth arall a allai fod wedi bod mewn cysylltiad â'ch doluriau annwyd

Byddwch yn arbennig o ofalus o amgylch babanod newydd-anedig, menywod beichiog, neu unrhyw un sydd â system imiwnedd wedi'i gwanhau o ganlyniad i therapi canser, therapi steroid, neu feddyginiaethau neu gyflyrau eraill. Gall yr heintiau fod yn waeth yn y bobl hyn.

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Galw Iechyd Cymru: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Galw Iechyd Cymru, Ffôn: 0845 4647 (ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos)

Bydd galwadau o linellau tir a ffonau symudol yn costio 2c y funud, yn ychwanegol at dâl mynediad darparwr eich ffôn