

# RHWYMEDD

Cyflwr lle nad ydych yn pasio carthion mor aml ag yr ydych yn arfer ei wneud yw rhwymedd. Efallai bydd eich carthion yn galed a lympiog, ac yn llawer mwy neu'n llai nag arfer. Gallai fod yn anodd a phoenus i chi basio carthion, efallai y cewch boenau cramp yn rhan isaf eich bol. Os cewch rhwymedd difrifol, gallech hefyd deimlo'n ymchwyddedig neu'n sâl.

Gall nifer o bethau achosi rhwymedd, yn cynnwys:

- peidio â bwyta digon o ffeibr, megis ffrwythau, llysiau neu rawnfwydydd
- newid y math o fwyd rydych yn ei fwyta, er enghraifft, bwyta mwy o fwydydd wedi'u prosesu
- peidio ag yfed digon o ddŵr neu hylifau eraill
- anwybyddu'r angen i fynd i'r tŷ bach

Gall rhai meddyginiaethau achosi rhwymedd, yn cynnwys y lladdwyr poen codeine a morffin, rhai meddyginiaethau gwrth-iselder, tabledi haearn a rhai meddyginiaethau ar gyfer diffyg traul a elwir yn wrthasidau. Siaradwch â'ch fferylllydd os ydych chi'n credu bod eich meddyginiaethau yn eich gwneud yn rhwym.

Gall rhai cyflyrau meddygol achosi rhwymedd, er enghraifft, chwarren thyroid tanweithgar, syndrom coluddyn llidus, a chyflyrau sy'n gwneud i'r perfedd symud yn araf.

Mae rhwymedd yn fwy cyffredin ymhlith pobl sy'n bryderus neu'n isel eu hysbryd. Yn ystod beichiogrwydd efallai bydd y perfedd yn symud yn arafach nag arfer a gall hyn achosi rhwymedd.

## Sut allaf i drin rhwymedd?

Dechreuwch drwy wneud newidiadau i'ch diet a'ch ffordd o fyw:

- Yn raddol cynyddwch faint o ffeibr rydych yn ei fwyta, er enghraifft bwyta bara wedi'i wneud â brawd gwenith trwyddo (a elwir hefyd yn flawd gwenith cyflawn neu flawd grawn cyflawn), grawnfwydydd brecwast grawn cyflawn, reis brown, pasta gwenith trwyddo, a ffrwythau a llysiau. Ceisiwch fwyta o leiaf 5 gwahanol fath o ffrwythau a llysiau bob dydd
- Ceisiwch yfed o leiaf 2 litr o hylif bob dydd (tua 8-10 cwpanaid)
- Ceisiwch wneud mwy o ymarfer corff, er enghraifft drwy fynd am dro bob dydd. Mae ymarfer corff yn helpu i gael eich perfedd i symud
- Osgowch alcohol gan ei fod yn eich dadhydradu, er mai hylif ydyw

Os nad yw newidiadau mewn diet a ffordd o fyw yn gweithio i chi, yna efallai y gall **carthydd** helpu. Pan fyddwch yn dewis carthydd, mae angen i chi feddwl am eich symptomau, unrhyw gyflyrau meddygol a allai fod gennych ac unrhyw feddyginiaethau rydych yn eu cymryd. Bydd eich fferylllydd yn eich cynghori ynglŷn â'r driniaeth orau i chi.

Gall y rhan fwyaf o garthyddion achosi ymchwydd, gwynt a pheth poen yn y bol ond bydd hyn yn gwella dros amser. Daliwch i yfed digon o ddŵr tra byddwch yn cymryd y carthydd. Rhowch y gorau i gymryd y carthydd pan fydd eich carthion yn dod yn haws i'w pasio eto.

Mae **ispaghula husk** (er enghraifft, **Fybogel**) yn garthydd sy'n ffurfio swmp sy'n helpu eich carthion i gadw'r hylif, gan ei wneud yn feddalach ac yn haws ei basio. Defnyddiwch y carthydd hwn yn achlysurol ac am ychydig ddyddiau ar y tro. Cyn dechrau triniaeth gyda ispaghula husk dywedwch wrth eich fferylllydd os oes gennych ddiabetes neu gyflwr thyroid.

- Y ddos arferol ar gyfer oedolion yw 1 cwdyn o ronynnau wedi'u cymysgu gydag o leiaf 150ml (1/4 pint) o ddŵr oer ddwywaith y dydd
- Cymysgwch e'n dda nes bod yr holl ronynnau wedi hydoddi, yna yfwch ef ar unwaith
- Cymerwch y ddos yn y nos o leiaf 1 awr cyn mynd i'r gwely
- Gall gymryd 2 i 3 diwrnod i'r gronynnau weithio
- Os ydych chi'n cymryd unrhyw feddyginiaethau eraill, cymerwch hwy 30 i 60 munud cyn neu wedi i chi gymryd y gronynnau ispaghula husk

Carthydd osmotig yw **lactulose** sy'n meddalu eich carthion, gan eu gwneud yn haws i chi eu pasio. Efallai y bydd eich fferylllydd yn ei argymhell os bydd dal gennych symptomau ar ôl rhoi cynnig ar ispaghula husk neu os na allwch gymryd ispaghula husk. Cyn dechrau triniaeth gyda lactulose, dywedwch wrth eich fferylllydd os oes gennych anoddefiad lactos neu galactosemia (cyflwr prin sy'n atal eich corff rhag metaboleiddio siwgr a elwir yn galactos).

- Gall oedolion gymryd rhwng 15ml a 45ml o lactulose 1 neu 2 waith y dydd
- Gellir lleihau'r ddos hon i rhwng 15ml a 30ml 1 neu 2 waith y dydd wedi iddo ddechrau gweithio
- Mae'n cymryd rhai dyddiau i lactulose weithio

Carthyddion ysgogol yw **senna**, **bisacodyl** neu **sodiwm docusate** sy'n gweithio drwy ysgogi cyhyrau'r perfedd er mwyn helpu i symud carthion ar hyd eich coluddyn. Mae sodiwm docusate hefyd yn meddalu eich carthion. Efallai y bydd eich fferylllydd yn argymhell y carthyddion hyn os bydd yn dal gennych symptomau ar ôl rhoi cynnig ar garthydd osmotig, neu os ydych yn cymryd lladdwyr poen megis morffin neu codeine.

Defnyddiwch garthyddion ysgogi dim ond am ychydig ddyddiau. Os byddwch yn eu cymryd am gyfnod hwy yna gall eich coluddyn ddechrau dibynnu arnynt yn hytrach na gweithio ei hun. Cyn dechrau triniaeth dywedwch wrth eich fferylllydd os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau eraill, os oes gennych broblem calon neu broblem perfedd arall oherwydd efallai na fydd y carthyddion hyn yn addas ar eich cyfer.

- Gall oedolion gymryd 1 tabled senna neu bisacodyl cyn mynd i'r gwely
- Os nad yw hyn yn gweithio yna cynyddwch y ddos i 2 dabled cyn mynd i'r gwely
- Os ydych yn cymryd bisacodyl yna gadewch fwlch o 1 awr cyn yfed llaeth neu cyn cymryd gwrthasidau neu feddyginiaethau a elwir yn atalwyr pwmp proton (er enghraifft, omeprazole a lansoprazole)
- Ar gyfer sodiwm docusate cymerwch hyd at 5 capsïwl y dydd, os bydd angen

## Beth arall all helpu?

- Os oes gennych rhwymedd neu eich bod mewn poen cymerwch barasetamol am gwpl o ddyddiau
- Gweithiwch allan lle ac amser yn y dydd pan allwch yn hawdd dreulio amser ar y tŷ bach. Ymatebwch i'ch corff: pan fyddwch yn teimlo'r awydd i fynd i'r tŷ bach, peidiwch ag oedi
- Rhowch gynnig ar orffwys eich traed ar stôl isel pan fyddwch yn defnyddio'r tŷ bach. Gall cael eich pen-gliniau'n uwch na'ch cluniau ei gwneud hi'n haws i basio carthion

## A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg:

- os ydych wedi gwneud newidiadau i'ch diet a'ch ffordd o fyw ac wedi defnyddio carthyddion am fwy na 7 diwrnod, a'ch bod yn dal i ddioddef rhwymedd
- os yw eich plentyn yn rhwym
- os ydych yn sylwi ar waed yn eich carthion
- os ydych wedi colli pwysau heb fwriadu gwneud hynny, neu fod gennych dymheredd, neu'n flinedig trwy'r amser
- os ydych yn chwydu
- os yw eich bol yn brifo, neu ei fod yn chwyddo mwy a mwy
- os oes gennych ddolur rhydd yn ogystal â rhwymedd
- os ydych dros 60 oed a bod dioddef rhwymedd yn anarferol i chi
- os ydych chi'n credu bod y meddyginiaethau rydych yn eu cymryd yn eich gwneud yn rhwym

## Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

NHS Choices: [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

Galw Iechyd Cymru: [www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://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