

# DOLUR RHYDD

Dolur rhydd yw pasio carthion dyfrllyd, fel arfer 3 neu ragor o weithiau mewn 24 awr.

Gall dolur rhydd ddechrau'n sydyn a gall barhau am gyhyd â 4 wythnos. Yn ogystal â charthion dyfrllyd, efallai y bydd gennych boenau cramp yn eich bol. Mewn rhai pobl bydd y poenau hyn yn gwella bob tro y byddant yn ysgarthu. Efallai y byddwch yn sâl (chwydu), y bydd gennych dymheredd uchel (twymyn), cur pen ac y bydd eich breichiau a'ch coesau'n boenus.

Yn y rhan fwyaf o achosion bydd dolur rhydd yn gwella o fewn ychydig ddyddiau. Os oes gennych ddolur rhydd a'ch bod yn chwydu, bydd y chwydu fel arfer yn para am tua 1 diwrnod, er bydd dolur rhydd fel arfer yn parhau'n hirach.

Gall dolur rhydd a chwydu achosi dadhydradiad. Gall symptomau dadhydradiad gynnwys: pasio llai o ddŵr, ceg sych, teimlo neu ymddangos yn wan, blinedig, chwil neu benysgafn neu'n ddryslid, cramp a phoenau yn y cyhyrau, anadlu'n gyflym, dwylo neu draed oer a chroen sydd ddim yn dychwelyd i'w siâp arferol yn gyflym pan gaiff ei binsio'n ysgafn a'i adael i fynd.

Achosir dolur rhydd fel arfer gan facteria neu firysau yn heintio eich perfedd. Gall ddod o fwyd (gwenwyn bwyd), dŵr neu gan berson arall. Mae bacteria a firysau yn lledaenu'n hawdd rhwng pobl, er enghraifft pan fydd person sydd wedi'i heintio yn rhannu tywel neu'n paratoi bwyd ar gyfer pobl eraill.

Gall rhai meddyginiaethau achosi dolur rhydd. Mae'r rhain yn cynnwys gwrthfotigau, gwrthasidau sy'n cynnwys magnesiwm, carthyddion, meddyginiaethau a ddefnyddir i drin canser, lladdwyr poen gwrthlidiol, meddyginiaethau ar gyfer iselder a elwir yn atalyddion ail-sugno serotonin dewisol (SSRIs), a meddyginiaethau sy'n lleihau colesterol a elwir yn statins.

Efallai y cewch ddolur rhydd hefyd os ydych yn bryderus, bod gennych alergeddau bwyd neu lid y pendics. Gall rhai problemau'r perfedd megis syndrom coluddyn llidus ddechrau gyda dolur rhydd.

## Sut allaf i drin dolur rhydd?

Bydd dolur rhydd fel arfer yn gwella ei hun. Mae'n bwysig eich bod yn yfed digon er mwyn ailgyflenwi'r holl hylif rydych wedi'i gollu. Ewch i weld eich meddyg os ydych yn mynd yn ddadhydredig.

### Ar gyfer babanod:

- Parhewch i fwydo ar y fron neu fwydo â photel yn ôl yr arfer. Gadewch i'ch babi fwydo'n amlach os yw'n dymuno gwneud hynny. Gallwch hefyd roi dŵr i'ch babi rhwng bwydo
- Os bydd eich babi'n chwydu, arhoswch am 5 i 10 munud cyn rhoi mwy iddo i'w yfed, ond rhowch ef yn araf, er enghraifft llond llwy (neu chwistrellydd) bob 2 i 3 munud

### Ar gyfer plant:

- Gadewch i'ch plentyn fwyta ac yfed yn ôl yr arfer, ond peidiwch â rhoi sudd ffrwythau heb ei wanhau na diodydd byrlymog iddo. Anogwch nhw i yfed dwr ychwanegol neu sudd ffrwythau wedi ei wanhau.
- Os bydd eich plentyn yn chwydu, arhoswch am 5 i 10 munud cyn dechrau rhoi mwy iddo i'w yfed, ond eto rhowch ef yn araf, er enghraifft cegaid fach bob 2 i 3 munud
- Os yw eich plentyn yn ddadhydredig, rhowch sudd ffrwythau wedi'i wanhau iddo neu daliwch i roi dŵr iddo

### Ar gyfer oedolion:

- Yfwch ddigon o ddŵr, sudd ffrwythau wedi'i wanhau neu gawl (yn arbennig os ydych yn sychedig) hyd nes bod y dolur rhydd wedi mynd
- Yfwch 1 cwpanaid o hylif (200ml) wedi pob ysgarthiad dyfrllyd yn ogystal â'r diodydd rydych fel arfer yn eu cael bob dydd. Os ydych yn ddadhydredig bydd angen i chi yfed mwy
- Os byddwch yn chwydu, parhewch i gymryd cegeidiau bach o ddŵr neu hylif arall hyd nes bod y symptomau wedi tawelu

## Beth arall all helpu?

Os oes gennych dymheredd uchel, cymerwch barasetamol er mwyn ei ostwng. Os oes gan eich plentyn dymheredd uchel, rhowch barasetamol iddo - y ddos gywir ar gyfer ei oedran - ac arhoswch am 4 i 6 awr cyn rhoi dos arall. Peidiwch â rhoi mwy na 4 dos mewn 24 awr.

Mae rhai pobl mewn mwy o berygl o ddioddef dadhydradiad ac mae'r rhain yn cynnwys y bregus eu hiechyd, pobl hŷn, plant a phobl sydd â rhai cyflyrau meddygol. Gallwch brynu cydau ail-hydradu i'w cymryd drwy'r geg o'ch fferyllfa, mae'r rhain yn cynnwys halen, siwgr a mwynau. Gellir cymryd y rhain ar yr un pryd â'ch diet arferol.

Gall rhai meddyginiaethau eich gwneud yn fwy tebygol o fynd yn ddadhydredig pan fydd gennych ddolur rhydd. Efallai na fydd meddyginiaethau eraill yn gweithio cystal ag arfer. Siaradwch â'ch meddyg neu'ch fferyllydd os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau eraill a bod gennych ddolur rhydd.

## A oes angen i mi weld fy meddyg?

Cysylltwch â'ch meddyg os nad yw eich symptomau neu symptomau eich plentyn yn tawelu wedi 3 i 4 diwrnod.

### Ar gyfer babanod:

Cysylltwch â'ch meddyg neu'ch ymwelydd iechyd ar frys os yw eich plentyn wedi cael 6 neu ragor o achosion o ddolur rhydd mewn cyfnod o 24 awr, neu os yw wedi chwydu 3 gwaith neu fwy mewn cyfnod o 24 awr. Neu os yw eich babi'n ddadhydredig, hynny yw mae'n gysglyd, mae ei groen yn welw neu yn gochlyd, ei ddwylo neu ei draed yn oer, dim llawer o gewynnau gwlyb, neu ei fod yn anadlu'n gyflym.

### Ar gyfer plant:

Ewch i weld eich meddyg:

- os yw eich plentyn wedi cael 6 neu fyw o achosion o ddolur rhydd mewn cyfnod o 24 awr
- os yw eich plentyn wedi chwydu 3 gwaith neu fwy mewn cyfnod o 24 awr
- os yw eich plentyn wedi bod yn sâl ac yn methu cadw hylifau i lawr
- os oes gan eich plentyn dymheredd uchel na ellir ei ostwng (38°C neu uwch os yw dan 3 mis oed neu 39°C a throsodd os yw rhwng 3 a 6 mis oed)

- os oes gan eich plentyn symptomau sy'n gwaethygu'n gyflym
- os oes gan eich plentyn boen bol difrifol neu sy'n para'n hir
- os oes gwaed yng ngharthion eich plentyn
- os oes gan eich plentyn symptomau dadhydradiad
- os oes gan eich plentyn gyflwr meddygol megis clefyd y galon, clefyd yr arenau neu ddiabetes
- os yw eich plentyn wedi bod dramor yn ddiweddar

### Ar gyfer oedolion:

Cysylltwch â'ch meddyg:

- os ydych wedi colli llawer o bwysau
- os oes gennych boen bol difrifol neu sy'n para'n hir
- os oes gennych waed yn eich carthion
- os yw eich carthion yn dywyll neu'n ddu
- os oes gennych symptomau yn ystod nos sy'n eich rhwystro rhag cysgu
- os oes gennych garthion dyfrllyd iawn
- os eich bod yn methu cadw hylifau i lawr ar ôl chwydu
- os ydych yn teimlo'n ddadhydredig
- os ydych wedi bod dramor yn ddiweddar
- os ydych dros 60 oed ac wedi cael newid mewn arferion y coluddyn yn ddiweddar
- os ydych yn feichiog
- os oes gennych system imiwnedd wedi'i gwanhau o ganlyniad i therapi canser, therapi steroid, neu feddyginiaethau neu gyflyrau eraill
- os ydych wedi cymryd gwrthfotigau neu wedi bod yn yr ysbyty yn ystod yr 8 wythnos ddiwethaf

### A allaf i roi dolur rhydd i bobl eraill?

Gallwch, weithiau gall y bacteria a'r firysau sy'n achosi dolur rhydd gael eu trosglwyddo yn hawdd rhwng un person â'r llall.

Os oes gennych ddolur rhydd:

- golchwch eich dwylo'n drylwyr ar ôl defnyddio'r tŷ bach. Defnyddiwch ddŵr rhedegog cynnes a sebon hylif. Sychwch eich dwylo'n drylwyr
- peidiwch â rhannu tywelion neu fflaneli
- peidiwch â pharatoi bwyd neu ei weini i bobl eraill
- glanhewch eich tŷ bach yn rheolaidd. Sychwch y ddolen fflysio, dolen y drws, sedd y tŷ bach, tapiau ac arwynebeddau gyda dŵr poeth a chynhyrchion glanhau o leiaf unwaith y dydd. Defnyddiwch glwtyn tafladwy neu un a ddefnyddir dim ond ar gyfer glanhau'r tŷ bach
- peidiwch â mynd i'r gwaith, yr ysgol neu'r feithrinfa am o leiaf 48 awr wedi'r tro diwethaf i chi gael carthion dyfrllyd neu'r tro diwethaf i chi chwydu

### Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

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

Galw lechyd 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