

PEILS (CLWY'R MARCHOGION)

Ardaloedd o chwyddo y tu fewn i'ch pen-ôl (rectwm ac anws) yw peils (clwy'r marchogion) sy'n datblygu pan fo pibelli gwaed yn llenwi â mwy o waed nag arfer ac yn chwyddo. Gall peils fod yn fewnol (yn datblygu'n uchel y tu fewn) neu'n allanol (yn datblygu'n agosach i'ch anws na pheils mewnol).

Mae symptomau peils yn cynnwys: dolur, cochni a chwyddo o amgylch eich anws, rhedlif wedi ysgarthu, y pen-ôl yn cosi, a gwaedu ar ôl ysgarthu - bydd y gwaed fel arfer yn lliw coch llachar. Weithiau bydd lwmp yn crogi y tu allan i'r anws. Gall peils fod yn boenus os caiff llif eu gwaed ei arafu neu os tarfir ar y llif. Efallai na fydd rhai pobl yn cael symptomau nac yn ymwybodol bod ganddynt beils.

Sut allaf i drin peils?

Bydd symptomau peils yn aml yn setlo i lawr wedi ychydig ddyddiau heb fod angen triniaeth.

Bydd gan eich fferyllfa feddyginiaethau a allai helpu gyda'r symptomau, ond ni fydd y cynhyrchion hyn yn gwella eich peils.

Gall rhwymedd (anhawster i ysgarthu) a straenio ar y tŷ bach waethygu eich peils. Efallai y byddai cymryd meddyginiaeth a elwir yn garthydd yn helpu i'w gwneud hi'n haws ysgarthu, er enghraifft **ispaghula husk** (megis Fybogel), **lactulose a sodiwm docusate**. Fodd bynnag, peidiwch â defnyddio carthyddion ysgogol megis senna oherwydd gall y rhain waethygu eich symptomau. Gofynnwch i'ch fferylllydd am gyngor neu daflen ynglŷn â thrin rhwymedd.

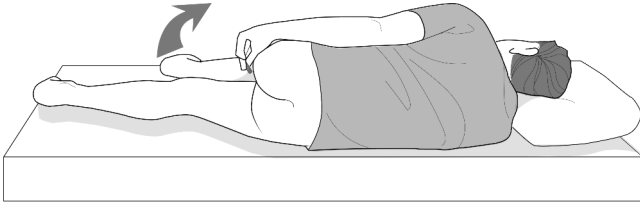
Gall tabledi **parasetamol** helpu i liniaru'r boen sy'n gysylltiedig â pheils. Os ydych chi'n cymryd warfarin yna gwnewch yn siŵr eich bod yn cael prawf INR 5 i 7 diwrnod wedi dechrau ar eich parasetamol, oherwydd gall parasetamol newid eich INR.

Gellir cael hufenau, elïau a thawddgyffuriau a all helpu gyda'r crafu, y chwyddo a'r boen. Mae tawddgyffuriau yn trin symptomau y tu fewn i'ch rectwm ac anws, lle bo hufenau ac elïau yn trin symptomau tu fewn ac o gwmpas eich rectwm ac anws. Enghreifftiau yw **Anusol a Scheriproct**. Gall eich fferylllydd eich helpu i ddewis cynnyrch addas.

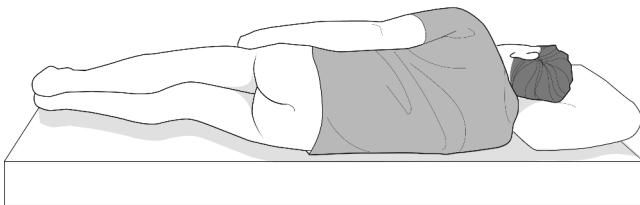
- Ar gyfer peils allanol, defnyddiwch eich bys i daenu swm maint pysen o hufen neu eli o amgylch neu ychydig y tu fewn i'ch anws
- Gellir defnyddio tawddgyffuriau ar gyfer peils mewnol (gweler isod sut i ddefnyddio tawddgyffur)
- Dylid defnyddio'r rhan fwyaf o'r meddyginiaethau hyn yn y bore a'r nos ac wedi ysgarthu, ond darllenwch y daflen a ddaw gyda'r feddyginiaeth oherwydd dylid defnyddio rhai dim ond yn y bore a'r nos. Golchwch ardal yr anws a'i sychu'n dyner cyn defnyddio'r feddyginiaeth
- Defnyddiwch y meddyginiaethau hyn dim ond am ychydig ddyddiau (dim mwy na 7 diwrnod). Rhowch y gorau iddynt os yw eich symptomau'n gwaethygu pan fyddwch yn eu defnyddio

Sut i ddefnyddio tawddgyffur, hufen neu eli mewnlol?

- Ewch i'r tŷ bach i ysgarthu yn gyntaf os oes angen i chi
- Golchwch ardal yr anws a'i sychu'n dyner
- Golchwch eich dwylo
- Tynnwch y tawddgyffur o'r pecyn neu os ydych yn defnyddio hufen neu eli llenwch y chwistrell sy'n dod gydag ef
- Ewch ar eich cwrcwd neu gorweddwch ar eich ochr gydag un goes wedi'i phlygu a'r llall yn syth



- Gwthiwch y tawddgyffur i mewn i'ch anws, y pen main yn gyntaf. Os byddwch wedi'i wthio'n ddigon pell ni ddylai lithro allan
- Os ydych yn defnyddio hufen neu eli rhowch y chwistrell yn ofalus yn eich anws nes bod hyd cyfan y chwistrell y tu fewn. Tra'n gwasgu'r tiwb yn araf tynnwch y chwistrell allan o'ch anws



- Rhowch eich coesau'n ôl gyda'i gilydd ac arhoswch yn llonydd am ychydig funudau
- Golchwch y chwistrell gyda dŵr poeth a sebon a rinsiwch ef yn drylwyr.
- Golchwch eich dwylo unwaith eto

Bydd y tawddgyffur yn toddi tu fewn i'ch corff ac mae'n arferol i rywfaifnt ohono ollwng. Oherwydd hyn, efallai y byddai'n well gennych ddefnyddio'r tawddgyffuriau gyda'r hwyr cyn mynd i'r gwely.

Beth arall all helpu?

- Bwytewch ddigon o ffeibr, megis ffrwythau, llysiau, grawnfwydydd, ffa, cnau, hadau a bwydydd grawn cyflawn fel bara a reis
- Yfwch ddigon o ddŵr – ceisiwch gael 6-8 gwydraid y dydd
- Osgowch straenio pan fyddwch yn mynd i'r tŷ bach, ac ewch pan fydd angen i chi fynd - peidiwch ag oedi
- Ceisiwch golli pwysau os ydych dros bwysau
- Ceisiwch wneud ymarfer corff yn rheolaidd
- Torrwch i lawr ar gaffein ac alcohol
- Cadwch yr ardal o amgylch eich anws yn lân. Efallai y bydd defnyddio sychwyr yn hytrach na phapur o gymorth. Patiwch eich pen-ôl yn sych

A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg er mwyn cadarnhau bod gennych beils a bod dim byd arall yn achosi eich symptomau. Dim ond 1 driniaeth y gall eich fferyllydd ei rhoi i chi cyn bod eich meddyg yn cadarnhau bod gennych beils.

Ewch i weld eich meddyg:

- os ydych yn feichiog
- os ydych dan 18 oed
- os oes gennych boen yn eich bol sydd ddim yn diflannu'n gyflym
- os oes gennych ddolur rhydd (carthion dyfrllyd) yn y nos am nifer o nosweithiau
- os ydych wedi colli pwysau a ddim yn gwybod pam
- os ydych yn gwaedu o'ch anws
- os yw eich arferion tŷ bach yn newid yn barhaol, er enghraifft rydych yn ysgarthu'n amlach a bod eich carthion yn fwy rhydd
- os oes gennych dymheredd a chwyddo a chosi o amgylch eich anws – efallai bod gennych haint
- os oes gennych lwmp yn agos i'ch anws a bod eistedd i lawr yn boenus

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Patient UK: www.patient.info

NHS choices: www.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