

# CLEFYD Y GWAIR

Cyflwr alergaidd yw clefyd y gwair sy'n effeithio ar 1 ym mhob 5 o bobl yn y DU. Gallwch fod ag alergedd i baill gwair, coed neu chwyn.

Mae symptomau clefyd y gwair yn cynnwys:

- tisian yn aml
- trwyn yn rhedeg, yn cosi neu'n llawn
- llygaid yn cosi neu'n rhedeg
- gwddf, ceg neu glustiau'n cosi

Efallai y bydd eich wyneb yn boenus os bydd eich sinysau wedi cau. Os oes gennych asthma efallai y byddwch yn teimlo bod clefyd y gwair yn gwaethygu symptomau eich asthma. Weithiau gall rhai pobl sydd â chlefyd y gwair golli eu synnwyr arogli, byddant yn cael cur pen a chlustiau tost, ac yn teimlo'n flinedig.

Rydych yn fwy tebygol o gael clefyd y gwair os oes gan aelodau eraill o'ch teulu hanes o alergeddau, yn enwedig ecsema ac asthma.

## Sut allaf i drin fy nghlefyd y gwair?

Ar gyfer rhai pobl, bydd osgoi paill yn ddigon ac nid oes angen am driniaeth (gweler yr adran "Beth arall all helpu?")

Cymerwch wrth-histamin, megis cetirizine neu loratadine:

- os mai eich prif symptom yw tisian neu'r trwyn yn rhedeg
- os bydd eich llygaid weithiau'n cosi, yn goch neu'n ddyfrllyd
- os yw'n well gennych gymryd meddyginiaethau drwy'r geg

Mae chlorphenamine yn wrth-histamin arall a allai helpu, ond ni chaiff ei ddefnyddio'n aml iawn oherwydd gall eich gwneud yn gysglyd. Byddwch yn ofalus os ydych yn gyrru neu'n defnyddio peiriannau pan fyddwch yn cymryd chlorphenamine.

Mae cetirizine, loratadine a chlorphenamine ar gael ar ffurf tabledi neu hylifau.

Gallai chwistrell steroid ar gyfer eich trwyn (megis **chwistrell trwyn beclometasone**) helpu:

- os mai eich prif symptom yw trwyn llawn
- os yw eich symptomau clefyd y gwair yn digwydd yn aml

Bydd chwistrelli steroid yn gweithio orau os byddwch yn dechrau eu defnyddio tua 2 wythnos cyn dechrau tymor clefyd y gwair ac yn parhau i'w defnyddio drwy gydol tymor y clefyd. Peidiwch â rhoi chwistrelli steroid i blant dan 6 oed.

Gellid defnyddio diferion lygad **sodiwm cromoglicate** i drin llygaid sy'n cosi, yn goch neu'n ddyfrllyd. Peidiwch â defnyddio'r diferion hyn os ydych yn gwisgo lensys cyffwrdd. Peidiwch â rhoi diferion llygad sodiwm cromoglicate i blant dan 6 oed.

Bydd eich fferylllydd yn eich helpu i ddewis un o gynhyrchion clefyd y gwair sy'n addas i chi neu'ch plentyn.

Os nad yw eich symptomau'n gwella ar ôl defnyddio un o'r triniaethau hyn am 2 wythnos, siaradwch â'ch fferylllydd. Efallai y bydd angen i chi gynyddu eich dos, newid sut rydych yn defnyddio'r driniaeth neu ddechrau cymryd triniaeth arall yn ogystal.

Os yw'r triniaethau yn gweithio'n dda ar gyfer eich symptomau, gallwch gael rhagor o gyflenwadau am ddim o'ch fferyllfa ar gyfer tymor clefyd y gwair.

## Beth arall all helpu?

- Cadwch lygad ar yr adroddiadau tywydd lleol i weld a yw'r cyfrif paill yn uchel
- Pan fo'r cyfrif paill yn uchel, caewch eich ffenestri a'ch drysau ac arhoswch i mewn os gallwch. Os na allwch aros i mewn, ceisiwch osgoi paill drwy:
  - o wisgo sbectol haul sy'n lapio o amgylch eich pen
  - o rhoi faselin o amgylch eich ffroenau er mwyn dal y paill
  - o peidio â sychu eich dillad tu allan
  - o cadw draw o ardaloedd o wair yn y bore bach, gyda'r hwyr ac yn ystod y nos
  - o cael cawod a golchi eich gwallt ar ôl bod tu allan
  - o dystio gyda chlwytyn gwlyb a hwfro'n rheolaidd
  - o cadw anifeiliaid anwes tu allan, neu eu golchi'n rheolaidd er mwyn tynnu'r paill oddi ar eu blew
  - o cadw ffenestri eich car ar gau
  - o prynu hidlydd paill ar gyfer eich car a'i newid gyda phob gwasanaeth

## A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg:

- os oes mwcws yn dod allan o un ffroen – efallai bod rhywbeth yn sownd tu fewn i'r ffroen honno
- os yw eich trwyn yn llawn, nad yw eich trwyn yn rhedeg nac yn cosi, ac nad ydych yn tisian
- os ydych yn feichiog, yn bwydo ar y fron neu os oes gennych blentyn dan 2 oed sydd angen triniaeth ar gyfer clefyd y gwair
- os oes gennych symptomau sy'n awgrymu nad paill yw'r achos; er enghraifft, rydych yn cael symptomau yn y gaeaf
- os oes gennych symptomau sy'n parhau hyd yn oed ar ôl cymryd eich meddyginiaethau yn gywir am 2 i 4 wythnos
- os oes gennych symptomau difrifol, er enghraifft, mae eich symptomau yn effeithio ar eich cwsg neu'ch gwaith, neu fod eich asthma yn gwaethygu

Bydd optometrydd yn rhoi Archwiliad lechyd Llygaid am ddim i chi os oes gennych broblemau llygad penodol, yn cynnwys y rheini sydd angen triniaeth frys. Mae gan [Archwiliadau lechyd Llygaid Cymru](#) restr o optometryddion y gallwch fynd atynt neu gallwch ofyn i'ch fferylllydd am ragor o wybodaeth.

## 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