

# LLYNGYR EDAU (THREADWORMS)

Mwydod bach iawn a all effeithio ar eich coluddyn mawr (perfedd) yw llyngyr edau. Gall unrhyw un gael llyngyr edau, ond maent yn gyffredin mewn plant dan 10 oed. Maent yn achosi cosi mawr o amgylch yr anws (neu'r fagina mewn merched). Gall y cosi hefyd amharu ar gwsg.

Mae llyngyr edau yn wyn, rhwng 2mm a 13mm o hyd ac yn edrych fel darnau bach o edafedd. Os oes gennych chi neu eich plentyn ben-ôl sy'n cosi, gwiriwch am llyngyr edau yn eich carthion neu garthion eich plentyn. Mae llyngyr edau benywaidd yn dodwy eu hwyau yn ardal yr anws, fel arfer yn y nos. Chwiliwch am llyngyr sydd wedi deor o amgylch yr anws; gwnewch hyn yn hwyr yn y nos gan ddefnyddio fflachlamp.

Yr hylif gludiog (mwcws) y bydd y fenyw yn dodwy ei wyau ynddo sy'n gwneud i'r anws gosi. Gallai plentyn sydd â llyngyr edau sy'n crafu ei ben-ôl gasglu wyau ar ei fysedd neu o dan ei ewinedd. Gallai'r wyau hyn ledaenu i unrhyw beth y bydd y plentyn yn ei gyffwrdd. Os bydd yn sugno ei fysedd, gall yr wyau y mae'n eu llyncu ddeor yn ei berfedd a thyfu'n llyngyr gan olygu y bydd y cylch o haint llyngyr edau yn parhau.

## Sut allaf drin llyngyr edau?

Os oes gennych chi neu'ch plentyn llyngyr edau gallwch fel arfer drin yr haint eich hun. Gofynnwch i'ch fferylllydd i argymhell triniaeth. Rhowch driniaeth i bawb yn eich cartref ar yr un pryd, hyd yn oed os nad oes ganddynt symptomau.

Defnyddiwch **mebendazole** i ladd llyngyr edau yn y perfedd. Cymerwch un dabled i'w chnoi neu ddos 5ml o hylif ac ailadroddwch y ddos eto ar ôl 2 wythnos. Peidiwch â chymryd mebendazole os ydych yn feichiog neu'n bwydo ar y fron, a pheidiwch â'i roi i blentyn dan 6 mis oed. Gwiriwch gyda'ch fferylllydd bod triniaeth mebendazole yn addas i chi neu'ch plentyn.

Nid yw mebendazole yn lladd wyau'r llyngyren edau. Yn ogystal â chymryd mebendazole rhaid i chi ddefnyddio camau hylendid i gael gwared ar y wyau yn eich cartref a'u hatal rhag cael eu lledaenu. Os nad yw triniaeth mebendazole yn addas i chi, defnyddiwch y camau hylendid yn unig.

### Camau hylendid:

#### Ar ddiwrnod 1:

- Golchwch eich dillad gwely (cynfasau, casys gobennydd a chloriau duvet), tywelion a'ch teganau meddal chi a rhai eich plentyn ar dymheredd arferol ac yna rinsiwch nhw'n dda.
- Hwfrwch pob ystafell yn eich tŷ, yn arbennig yr ystafelloedd gwely. Hwfrwch fatresi'r gwelyau.
- Dystiwch yr ystafelloedd gyda chlwytyn gwlyb - yn arbennig yr ystafell ymolchi a'r gegin. Rinsiwch y clwtyn mewn dŵr poeth wrth i chi ddystio a thafllwch ef i ffwrdd pan fyddwch wedi gorffen ei ddefnyddio. Peidiwch ag ysgwyd dillad a dillad gwely oherwydd efallai y bydd wyau llyngyr edau arnynt.

## **Am 2 wythnos (os ydych chi wedi cymryd mebendazole) neu am 6 wythnos (os nad ydych yn cymryd mebendazole) dylai pawb yn eich cartref:**

- Wisgo trons neu nicers sy'n ffitio'n dynn yn y nos. Newidiwch nhw bob bore.
- Cael bath neu gawod bob bore cyn gynted â'u bod yn codi. Golchwch o amgylch yr anws i gael gwared ar unrhyw wyau sydd wedi eu dodwyo yn ystod y nos.
- Ar gyfer babanod llai na 6 mis oed: glanhewch eu pen-ôl yn dyner ond yn drylwyr bob tro y byddwch yn newid cewyn. Golchwch eich dwylo cyn ac wedi newid cewyn bob amser.

Efallai y byddwch am i'ch plentyn geisio gwisgo menig cotwm yn y gwely, er mwyn ei rwystro rhag crafu yn ystod y nos. Golchwch y menig bob dydd.

### **Trwy'r amser, dylai pawb yn y teulu:**

- Olchi eu dwylo a sgwrio o dan eu hewinedd peth cyntaf yn y bore, ar ôl defnyddio'r tŷ bach neu newid cewynnau, a chyn bwyta neu goginio.
- Ceisio peidio â chnoi eu hewinedd na sugno'u bysedd. Cadw ewinedd y bysedd yn fyr.
- Peidio â rhannu tywelion neu gadachau.
- Cadw brwsys dannedd mewn cwpwrdd wedi'i gau a'u rinsio'n dda cyn eu defnyddio.
- Peidio â bwyta yn yr ystafell wely.

### **A oes angen i mi weld fy meddyg?**

Ewch i weld eich meddyg os ydych chi'n feichiog neu'n bwydo ar y fron, ac nad ydych eisiau trin llyngyr edau gan ddefnyddio camau hylendid yn unig.

### **A allaf i roi llyngyr edau i bobl eraill?**

Gallwch, os nad ydych chi'n golchi eich dwylo'n ofalus, gallwch drosglwyddo wyau llyngyr edau i unrhyw beth rydych yn ei gyffwrdd.

Gall wyau llyngyr edau fyw am 2 wythnos y tu allan i'r perfedd. Gall wyau sy'n disgyn oddi ar yr anws ac ar eich dillad ac arwynebeddau eraill gael eu lledaenu'n hawdd. Er enghraifft, efallai y bydd rhywun arall yn cyffwrdd ag arwynebedd sydd â wyau arno, ac yna'n cyffwrdd â'i geg. Os byddwch yn ysgwyd dillad gwely gall wyau llyngyr edau godi i'r aer a glanio ar fwyd neu frwsys dannedd.

Cymerwch gamau hylendid (gweler yr adran triniaeth) er mwyn osgoi rhoi llyngyr edau i bobl eraill, ac er mwyn osgoi ail-heintio eich hun.

### **A allaf roi llyngyr edau i fy anifail anwes?**

Na, ni allwch roi llyngyr edau i'ch anifail anwes. Ond, os byddwch yn rhoi mwythau i'ch anifail anwes pan fydd gennych llyngyr edau fe allech adael wy ar got eich anifail. Gallai'r wyau hyn gael eu trosglwyddo i bobl eraill os byddant hwythau'n rhoi mwythau i'ch anifail anwes.

### **A oes angen i'm plentyn aros adref o'r ysgol neu'r feithrinfa?**

Na, gall eich plentyn fynd i'r ysgol neu'r feithrinfa fel arfer. Dywedwch wrth y staff yn ysgol neu feithrinfa eich plentyn am y llyngyr edau, fel y gallant gymryd camau i atal yr haint rhag lledaenu.

### **Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?**

Patient UK: [www.patient.info](http://www.patient.info)

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

Cynhyrchwyd gan Ganolfan Gwybodaeth Meddyginiaethau Cymru  
Dyddiad paratoi: Ebrill 2018