

# LLINDAG Y WAIN (VAGINAL THRUSH)

Haint ffwngaidd sy'n effeithio ar y rhan fwyaf o fenywod ar ryw adeg yw llindag y wain. Efallai y bydd y croen o amgylch y fagina yn cosi ac yn ddolurus a gall fod rhedlif (trwchus gwyn, neu denau a dyfrllyd, ac nid yw'n arogl) yn dod o'r fagina. Weithiau, efallai y bydd tu fewn i'r fagina yn cosi a gallai pasio dŵr neu gael rhyw fod yn boenus.

Mae Candida (y burum sy'n achosi llindag y wain) yn aml yn byw yn eich fagina ac ar y croen o'i hamgylch heb achosi problemau. Ond os bydd swm y Candida yn ac o amgylch eich fagina yn dechrau cynyddu, efallai y cewch lindag y wain.

Rydych yn fwy tebygol o gael llindag y wain:

- os ydych yn cymryd gwrthfotigau
- os oes gennych ddiabetes
- os ydych yn feichiog
- os oes gennych system imiwedd wedi'i gwanhau o ganlyniad i therapi canser, therapi steroid, neu feddyginiaethau neu gyflyrau eraill
- os oes gennych ddifrod i'ch fagina – gall hyn ddigwydd os yw eich fagina yn rhy sych wrth gael rhyw
- os ydych yn eich ugeiniau neu'ch tridegau

## Sut allaf i drin llindag y wain?

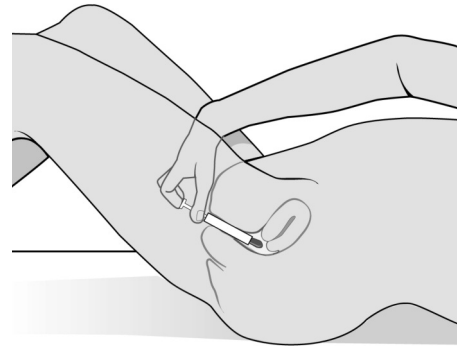
Defnyddiwch feddyginiaeth gwrth-ffwngaidd, megis **clotrimazole** neu **fluconazole**. Gofynnwch i'ch fferylllydd pa driniaeth fyddai orau i chi.

Gellir cael **clotrimazole** ar ffurf hufen cryfder uchel (10%) a phesari i roi yn eich fagina amser gwely. Bydd y pecyn yn cynnwys dyfais i'ch helpu i wneud hyn. Ar gyfer yr hufen 10% a phesari 500mg, dim ond un driniaeth fydd ei hangen arnoch. Mae pesariau clotrimazole cryfder is ar gael o'ch fferyllfa ond nid trwy'r Cynllun Dewis Fferyllfa.

Tabled soled yw pesari a fydd yn hydoddi unwaith y bydd yn eich fagina. Osgowch ddefnyddio pesariau ar adeg eich misglwyf oherwydd efallai na fyddant yn aros yn y fagina am ddigon o amser i weithio'n iawn. Mae'n well defnyddio'r cynhyrchion hyn yn union cyn mynd i'r gwely. Bydd gorwedd i lawr yn lleihau faint o'r feddyginiaeth fydd yn gollwng o'ch fagina.

- Golchwch ardal y fagina gyda dŵr a sebon gwan a'i sychu'n drylwyr
- Tynnwch y ddyfais a'r pesari o'u pecyn, tynnwch y plynjar allan ar y ddyfais nes y bydd yn stopio ac ychwanegwch y pesari (gweler y cyfarwyddiadau ar y blwch)

- Gorweddwch ar eich cefn gyda'ch pen-gliniau wedi'u plygu a'ch coesau ychydig ar led
- Yn ofalus rhwch y ddyfais yn eich fagina mor bell ag sy'n gyfforddus bosibl a gwthiwch blynjar y ddyfais nes ei fod yn stopio. Tynnwch y ddyfais o'r fagina
- Taflwch y ddyfais a golchwch eich dwylo'n drylwyr
- Taenwch yr hufen clotrimazole (2%) yn denau ar eich fwlf a'r ardal o'i amgylch er mwyn helpu gyda'r cosi a'r dolur. Gwnewch hyn 2 neu 3 gwaith y dydd



Gall clotrimazole ddifrodi condomau a diafframau. Peidiwch â dibynnu ar gondomau na diafframau fel dull atal cenhedlu tra eich bod yn defnyddio clotrimazole, neu am o leiaf 5 diwrnod wedi ei ddefnyddio.

Un capsawl rydych yn ei gymryd drwy'r geg fel triniaeth unwaith yn unig yw **fluconazole**. Os yw eich fwlf yn cosi ac yn ddolurus, defnyddiwch hufen clotrimazole (2%) yn ogystal. Peidiwch â chymryd capsiwla fluconazole os ydych yn feichiog neu'n bwydo ar y fron. Holwch eich fferyllydd a fydd cymryd fluconazole yn effeithio ar feddyginiaethau eraill rydych yn eu cymryd.

## Beth arall all helpu?

- Glanhewch yr ardal o amgylch eich fwlf gyda dŵr a dewis amgen i sebon lleitho. Peidiwch â gwneud hyn fwy nag unwaith y dydd. Gofynnwch i'ch fferyllydd eich helpu i ddewis dewis amgen i sebon lleithio
- Defnyddiwch eli esmwythaol seimllyd sawl gwaith y dydd ar eich fwlf. Gofynnwch i'ch fferyllydd am help i ddewis eli esmwythaol. Gall eli esmwythaol wneud condomau'n llai effeithiol. Peidiwch â dibynnu ar gondomau na diafframau fel dull atal cenhedlu tra eich bod yn defnyddio eliau esmwythaol, neu am o leiaf 5 diwrnod wedi ei ddefnyddio

## Osgowch:

- wisgo dillad isaf neu deits tynn - mae Candida yn ffynnu mewn amgylchiadau cynnes, llaith heb aer
- ddefnyddio nwyddau ymolchi, golchiadau, sychwyr a chynhyrchion hylendid menywod sy'n cynnwys persawr ac alcohol
- olchi eich dillad isaf mewn powdr biolegol. Peidiwch â defnyddio cyflyrwyr ffabrig

## A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg:

- os ydych dan 16 oed neu dros 60 oed
- os ydych yn feichiog. Ni fydd llindag y wain yn niweidio eich babi, ond nid yw pob triniaeth ar ei gyfer yn addas ar gyfer menywod beichiog
- os ydych yn bwydo ar y fron
- os oes gennych system imiwnedd wedi'i gwanhau o ganlyniad i therapi canser, therapi steroid, neu feddyginiaethau neu gyflyrau eraill
- os ydych yn pasio dŵr yn amlach nag arfer
- os ydych wedi cael llindag y wain fwy na dwywaith yn ystod y 6 mis diwethaf

- os oes gennych ddiabetes sydd ddim yn cael ei roli'n dda ac nad ydych wedi gweld eich meddyg yn ystod y 3 mis diwethaf
- os ydych wedi defnyddio triniaeth llindag y wain, ond wedi cael adwaith gwael iddi
- os ydych wedi cael triniaeth llindag y wain am wythnos, ond nid yw'r llindag wedi mynd. Gallai hyn olygu nad oes gennych lindag y wain, neu ei fod wedi cael ei achosi gan fath anarferol o Candida
- os oes gennych redlif sy'n arogli neu bothelli neu ddoluriau yn agos i'ch fagina
- os yw eich partner erioed wedi cael haint a drosglwyddir yn rhywiol ac rydych chi'n meddwl y gallai fod wedi dychwelyd
- os oes gennych boen yn isel yn eich bol, neu waedu o'ch fagina pan nad ydych yn cael eich misglwyf

## A allaf roi llindag y wain i bobl eraill?

Gallwch, mae'n bosibl trosglwyddo llindag y wain wrth gael rhyw, ond nid yw hyn yn digwydd yn aml. Nid oes angen i'ch partner gael profion na chael triniaeth os nad oes ganddo/ganddi symptomau.

## Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Patient UK: [www.patient.info/health/vaginal-thrush-yeast-infection](http://www.patient.info/health/vaginal-thrush-yeast-infection)

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