

DOLUR GWDDF A THONSILITIS

Mae dolur gwddf yn gyffredin a bydd y rhan fwyaf o bobl yn ei gael o bryd i'w gilydd. Achosir y rhan fwyaf gan heintiau firol, megis annwyd neu'r fflw; weithiau fe'u hachosir gan haint bacterol. Bydd dolur gwddf fel arfer yn gwella ei hun o fewn 7 diwrnod.

Gallai eich dolur gwddf fod o ganlyniad i donsilitis, pan fo'r tonsiliau yng nghefn eich gwddf yn chwyddo ac wedi'u heintio. Os oes gennych donsilitis gall llyncu fod yn boenus a gallech hefyd:

- fod â thymheredd uchel (dros 38°C neu 100.4°F)
- teimlo'n sâl
- teimlo'n flinedig
- bod chwarennau'r gwddf wedi chwyddo
- bod â chur pen neu beswch

Fe fydd tonsilitis fel arfer yn gwella o fewn 7 diwrnod heb driniaeth wrthfotig.

Efallai y bydd tonsilitis difrifol yn eich atal rhag mynd i'r ysgol neu'r gwaith. Os ydych chi wedi cael nifer o achosion o donsilitis difrifol dros gyfnod hir o amser efallai y bydd angen i chi gael llawdriniaeth i dynnu eich tonsiliau. Gallech hefyd gael tonsilitis difrifol os oes gennych dwymyn y chwarennau.

Yn anaml, bydd rhai pobl yn cael dolur gwddf difrifol dim ond ar un ochr. Gallai hyn fod yn arwydd o ysbinagl, pan fydd crawn yn casglu yng nghefn y gwddf, gan achosi poen difrifol. Ewch i weld eich meddyg ar unwaith os ydych chi'n credu bod ysbinagl arnoch.

Sut allaf i drin fy nolur gwddf?

Fe fydd dolur gwddf fel arfer yn gwella ei hun o fewn 7 diwrnod. Ni ddefnyddir gwrthfotigau fel arfer i drin dolur gwddf oherwydd mae'n annhebygol y byddant yn gwneud i chi deimlo'n well yn fuan a gallant gael sgil-ffeithiau amhleserus. Mae cymryd gwrthfotigau hefyd yn annog bacteria niweidiol sy'n byw tu i mewn i'r corff i fod yn wrthiannol iddynt. Golyga hyn efallai na fydd gwrthfotigau yn gweithio pan fyddwch wir eu hangen.

Cymerwch barasetamol neu ibuprofen i ostwng eich tymheredd, ac i helpu gyda'r boen. Gall eich fferylllydd ddweud wrthy ch pa rai sydd fwyaf addas i chi, a faint ohonynt i'w cymryd.

Ibuprofen yw'r dewis gorau fel arfer ar gyfer oedolion sydd â dolur gwddf.

Peidiwch â chymryd ibuprofen:

- os oes gennych glefyd y galon neu fethiant y galon, pwysedd gwaed uchel neu glefyd rhedweliol perifferol
- os ydych chi wedi cael trawiad y galon neu strôc
- os ydych chi wedi cael wlsur stumog neu waedu yn eich stumog

- os oes gennych asthma neu alergeddau eraill
- os oes gennych broblemau'r afu/iau neu'r arennau
- os oes gennych gyflwr sy'n eich rhoi mewn perygl o waedu neu os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau a allai eich gwneud yn fwy tebygol o waedu, megis aspirin neu warfarin

Os nad yw ibuprofen yn addas i chi, cymerwch parasetamol.

Rhowch parasetamol i blant (ond nid plant dan 3 mis oed). Gellir rhoi parasetamol ar ffurf hylif i blant dan 12 oed. 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.

Efallai na fyddwch yn teimlo fel yfed llawer os yw eich gwddf yn boenus, ond ceisiwch yfed digon o hylifau fel nad ydych yn mynd yn ddadhydredig.

Beth arall all helpu?

- Sugnwch losin gwddf, lolis iâ neu giwbiau iâ. Peidiwch â rhoi'r rhain i blant iau oherwydd gallant dagu. Gall y rhain fod mor effeithiol â losin neu chwistrelli gwddf sydd â meddyginiaeth ynddynt
- Osgowch ddiodydd poeth oherwydd gallant lidio eich gwddf
- Bwyteuoch fwydydd oer a meddal
- Peidiwch ag ysmegu ac osgowch fannau lle mae pobl yn ysmegu
- Garglwch gyda golchydd ceg neu ddŵr hallt cynnes. Rhowch hanner llwy de o halen mewn gwydraid o ddŵr cynnes er mwyn gwneud y golchydd ceg. Peidiwch â rhoi hwn i blant oherwydd mae'n well peidio â'i lyncu

A oes angen i mi weld fy meddyg?

Mynnwch gyngor meddygol ar unwaith:

- os ydych yn cael trafferth i anadlu neu agor eich ceg
- os ydych yn teimlo'n sâl iawn neu'n methu llyncu
- os ydych yn teimlo'n ddadhydredig (ceg sych, pasio llai o ddŵr, gwan, blinedig, chwil neu benysgafn, cramp a phoenau yn y cyhyrau), neu os na allwch yfed
- os ydych yn glafoeri
- os yw eich llais yn ddistaw neu eich bod yn gwneud sŵn uchel ei draw pan fyddwch yn anadlu

Ewch i weld eich meddyg:

- os yw eich symptomau'n gwaethygu
- os nad yw eich dolur gwddf wedi dechrau gwella ar ôl wythnos
- os oes gennych dymheredd cyson sydd dros 38°C
- os nad oes gennych beswch
- os ydych rhwng 15 a 25 oed ac wedi cael dolur gwddf am dros wythnos a'ch bod yn teimlo'n flinedig iawn - efallai bod gennych dwymyn y chwarennau
- os oes gennych system imiwnedd wedi'i gwanhau o ganlyniad i therapi canser, therapi steroid, neu feddyginiaethau neu gyflyrau eraill
- os oes gennych ddiabetes, ffibrosis systig neu broblemau gyda'ch calon, ysgyfaint, arennau, nerfau, cyhyrau neu afu/iau
- os oes gan eich plentyn ddolur gwddf a'i fod wedi'i eni'n gynamserol
- os ydych wedi cael twymyn gwynegon
- os oes gennych frech, bochau coch a bod eich tafod wedi chwyddo - efallai bod y dwymyn goch arnoch (yn fwy cyffredin mewn plant)
- os ydych yn cael dolur gwddf dro ar ôl tro

A allaf i roi dolur gwddf neu donsilitis i bobl eraill?

Gallwch, mae'n bosibl i chi drosglwyddo'r firws neu'r bacteria sy'n achosi dolur gwddf i bobl eraill. Os oes gennych beswch, byddwch yn peswch diferion bychan sy'n cynnwys y firws neu'r bacteria a gall pobl eraill eu hanadlu neu gyffwrdd ag arwynebeddau lle mae'r diferion wedi glanio.

Er mwyn helpu i atal yr haint rhag lledaenu:

- golchwch eich dwylo'n rheolaidd
- peidiwch â rhannu gwydrau neu gytleri
- pesychwch neu disian i hances bapur, a thaflu'r hances i ffwrdd

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Galw lechyd Cymru: 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