

Darllenwch y label a'r daflen y tu fewn i'r bocs bob amser. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod yn union beth mae'r feddyginiaeth yn ei gynnwys ac at ba ddiben y mae. Mae llawer o gynhyrchion lleddfu poen yn anaddas i blant, yr henoed, menywod beichiog a mamau sy'n bwydo ar y fron.

Heblaw am feddyginiaethau, sut arall allaf reoli poen ysgafn i gymedrol?

Gall y canlynol efallai eich helpu i reoli eich poen?

- Gosod paciau gwres/oer ar ardal y boen
- Cynyddu gweithgaredd ac ymarfer corff yn raddol
- Rheoli cyflymder eich gweithgaredd
- Gwisgo esgidiau priodol
- Cynorthwyon e.e. ffon gerdded
- Therapiau corfforol megis triniaethau ffisiotherapi, oseteopathi, ciropracteg
- Rheoli pwysau
- Peiraint TENS (gofynnwch i'ch fferylllydd am ragor o wybodaeth)

A oes unrhyw adnoddau eraill y gallaf eu defnyddio i gael cyngor?

The Pain Toolkit (www.thepain toolkit.org)

The Back Book (www.tsoshop.co.uk)

Arthritis Care (www.artitiscare.org.uk)

Rhaglenni Addysg i Gleifion (<http://www.eppwales.org>)

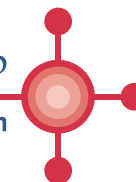
Crynodeb Gwybodaeth Clinigol GIG - Analgesia poen ysgafn i gymedrol (<http://www.cks.nhs.uk>)

Ardystiwyd y daflen hon gan AWMSG ym mis Tachwedd 2011 a chaiff ei hadolygu ymhen tair blynedd.

Argraffwch ar ddwy ochr y papur a phlygwch ar hyd y llinell doredig

All Wales Medicines Strategy Group

Grŵp Strategaeth Meddyginiaethau Cymru Gyfan



Meddyginiaethau ar gyfer lleddfu poen ysgafn i gymedrol *Dros y cownter ac ar bresgripsiwn*

Mae ystod eang o feddyginiaethau lleddfu poen ar gael, naill ai gan eich meddyg teulu neu dros y cownter mewn fferyllfa. Gellir prynu rhai meddyginiaethau lleddfu poen mewn siopau cyffredinol hefyd.

Os ydych yn ansicr siaradwch â'ch fferylllydd neu'ch meddyg.

Pa feddyginiaethau sydd ar gael? A oes iddynt sgîl-ffeithiau?

Noder: Wedi eu rhestru mae prif "gynhwysion gweithredol" y meddyginiaethau; bydd meddyginiaethau enw-brand yn aml yn cynnwys ychwanegion megis caffeine sydd heb eu profi eu bod yn lleddfu poen.

Parasetamol

Mae parasetamol yn ddefnyddiol ar gyfer poen ysgafn i gymedrol. Ar y dos a argymhellir ar y bocs (2 dabled, 4 gwaith y dydd ar gyfer oedolion), mae parasetamol yn ddiogel iawn. Dim ond ychydig o sgîl-ffeithiau sydd iddo a gellir ei gymryd yn rheolaidd yn yr hirdymor. Ar gyfer poen parhaus mae'n fwy effeithiol os y'i defnyddir yn rheolaidd.

Peidiwch byth â chymryd rhagor na'r dos a argymhellir; gall gorddos achosi difrod difrifol i'r afu a marwolaeth. Gall defnydd rheolaidd o gyfuniadau megis parasetamol a chaffein achosi cur pen dyddiol.

Meddyginiaethau gwrthlidiol (ansteroidaidd)

Mae Ibuprofen a naproxen yn feddyginiaethau gwrthlidiol ansteroidaidd y gellir eu prynu dros y cownter. Os yn briodol, gall eich meddyg ragnodi meddyginiaethau eraill sydd yn y grŵp hwn (enghreifftiau yw diclofenac, indomethacin, etodoloc, meloxicam, celecoxib ac etoricoxib).

Defnyddir y meddyginiaethau hyn yn gyffredinol ar gyfer poenau cyhyrol; gallant hefyd helpu i leddfu poen dannedd a phoenau misglwyf (dysmenorrhoea). Gall eich meddyg eu rhagnodi ar gyfer poen ysgafn i gymedrol, yn arbennig lle ceir lliid. Gellir cysylltu defnydd hirdymor y meddyginiaethau hyn gyda phroblemau megis:

- Diffyg traul a phosibilrwydd o wserau stumog
- Gwaethgiad yng ngweithgaredd yr arenau
- Gwaethgiad mewn pwysedd gwaed uchel a symptomau methiant calon
- Risg bach o strôc neu drawiad ar y galon
- Ymyrraeth gyda rhai meddyginiaethau a ragnodwyd, yn arbennig warfarin a rhai tabledi pwysedd gwaed

Felly, dylid ddim ond cymryd meddyginiaethau gwrthlidiol fel arfer am gyfnodau byr o amser. Os teimlwch fod angen i chi eu cymryd yn rheolaidd dylai hyn fod o dan oruchwyliaeth meddyg. Efallai bydd angen i'ch meddyg adolygu eich meddyginiaethau bob chwe mis i wneud yn siŵr bod angen i chi ddal i'w cymryd ac nad ydynt yn gwneud unrhyw niwed i chi. Tuedda llawer o gleifion i ddefnyddio meddyginiaethau gwrthlidiol dim ond ar eu 'dyddiau gwael'.

Mae meddyginiaethau gwrthlidiol ansteroidaidd hefyd ar ffurf gel/eli. Gall y rhain leddfu rhywfaint ar boen yn y cymalau neu'r cyhyrau pan gânt eu rhwbio'n dyner dim ond ar y rhan yr effeithir arno. Defnyddiwch y maint cywir bob amser, fel y cyfarwyddir ar y daflen gyfarwyddiadau. Rhaid i chi wneud yn siŵr eich bod yn osgoi eich wyneb a'ch llygad a sicrhau eich bod yn golchi eich dwylo ar ôl eu defnyddio. Gall y geliau a'r eiliau hyn achosi'r un problemau ag a restrir uchod, felly dylent hwythau hefyd gael eu defnyddio â gofal.

Codin gyda pharasetamol

Efallai bydd hwn yn gweithio'n well na pharasetamol ar ei ben ei hun. Gellir cael codin dos isel gyda pharasetamol dros y cownter mewn fferyllfa. Fodd bynnag, gall codin achosi sgîl-ffeithiau megis cyfog, chwydu, penysgafnder a chysgadurwydd. **Os byddwch yn mynd yn gysglyd neu'n benysgafn peidiwch â gyrru na defnyddio peiriannau.** Sgîl-ffaith mwyaf cyffredin codin yw rhwymedd. Efallai felly y bydd angen i chi addasu eich diet a/neu yfed rhagor o hylifau. Gall eich fferyllydd neu eich meddyg teulu eich cynghori i gymryd moddion gweithio os byddwch yn mynd yn rhwym. Gall defnydd rheolaidd o gyfuniadau megis parasetamol a codin achosi cur pen dyddiol.

Gall eich meddyg teulu ragnodi dos uwch o codin, yn aml wedi ei gyfuno â pharasetamol. Cysylltir hyn hefyd gyda'r ystod o sgîl-ffeithiau codin a ddisgrifir uchod. Mae risg hefyd o ddod yn ddibynol os caiff meddyginiaethau sy'n cynnwys codin eu cymryd dros yr hirdymor.

A allaf gymryd meddyginiaethau gwrthlidiol a pharasetamol gyda'i gilydd?

Gellir cymryd parasetamol a chyfuniadau parasetamol/codin ar yr un pryd â meddyginiaethau gwrthlidiol ansteroidaidd (e.e. ibuprofen a naproxen).

Fodd bynnag, os ydych yn cymryd cymysgedd o barasetamol plaen a chyfuniadau parasetamol/codin gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd rhagor na 8 tabled mewn cyfnod o 24 awr.

Mae llawer o foddion peswch a anwyd yn cynnwys parasetamol; gwiriwch y label bob amser. Os yn ansicr siaradwch â fferyllydd.