

Heintiau yn y llwybr wrinol (rheolaidd): Rhagnodi gwrthficrobaidd

12 Rhagfyr 2024

Heintiau rheolaidd yn y llwybr wrinol: oes angen gwrthfictigau arna i?

Weithiau, mae pobl yn cael heintiau rheolaidd yn y llwybr wrinol. Gall hyn ddigwydd oherwydd ei bod yn ymddangos eu bod wedi cael gwared ar haint ond ei fod yn dychwelyd eto, neu eu bod yn cael haint arall â math gwahanol o facteria. Gall heintiau rheolaidd o'r fath effeithio ar y bledren (llid y bledren) neu'r aren.

Os ydych yn cael haint yn rheolaidd, mae rhai pethau y gallech eu gwneud er mwyn helpu i'w hatal yn y dyfodol. Mae'r rhain yn cynnwys yfed digon o hylifau a cheisio osgoi aros pan fydd angen i chi basio wrin.

Os ydych chi'n fenyw, yn ddyn traws neu'n berson anneuaidd gyda system wrinol benywaidd, ac nad ydych yn feichiog, gallech ddymuno rhoi cynnig ar D mannose. Math o siwgr yw hwn y gellir ei gymryd bob dydd fel tabled neu bowdr ac mae ymchwil wedi canfod y gall helpu i atal heintiau yn y llwybr wrinol. Gallwch hefyd roi cynnig ar gynnyrch llugaeron neu brobiotig (lactobasilws), er nad yw'r ymchwil yn dangos yn glir pa mor dda ydynt.

Os ydych chi'n cael heintiau yn y llwybr wrinol yn aml, efallai y bydd angen i chi weld arbenigwr, a all awgrymu eich bod yn cymryd gwrthfictig i weld a fydd hyn yn stopio'r heintiau rhag dychwelyd. Er enghraifft, byddwch yn cael eich atgyfeirio os byddwch chi o dan 16 oed, yn ddyn neu'n fenyw draws neu'n berson anneuaidd gyda system wrinol gwrywaidd, neu os ydych chi'n cael heintiau rheolaidd yn yr arennau.

Byddwch yn cael eich atgyfeirio hefyd os byddwch chi'n fenyw feichiog, neu'n ddyn traws neu'n berson anneuaidd beichiog. Os nad ydych yn feichiog, dylai eich meddyg teulu drafod opsiynau eraill a allai weddu i chi. Gallai'r rhain gynnwys hufen estrogen gweiniol, presgripsiwn gwrthfictig untro, i'w ddefnyddio dim ond os byddwch chi o'r farn eich bod yn debygol o gael haint, neu feddyginiaeth a elwir yn methenamine hippurate (nid gwrthfictig yw hwn).

Os nad ydynt yn helpu, mae'n bosibl y bydd eich meddyg yn awgrymu eich bod yn cymryd gwrthfotigau bob dydd am gyfnod o amser y cytunwyd arno er mwyn gweld a fydd hyn yn lleihau nifer yr heintiau rydych yn eu cael.

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwrando'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Mae [gwefan y GIG](#) yn cynnwys mwy o wybodaeth am y canlynol:

- [Heintiau yn y llwybr wrinol](#)
- [gwrthfotigau](#).

Mae gennym wybodaeth ysgrifenedig hefyd ynghylch pam y dylid defnyddio gwrthfotigau yn ddoeth, yn yr [adran gwybodaeth i'r cyhoedd o ganllaw NICE ar stiwardiaeth wrthficrobaidd](#).

Gwnaethom ysgrifennu'r canllawiau hyn gyda gweithwyr iechyd proffesiynol ac aelodau o'r cyhoedd. Mae'r holl argymhellion yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

© **NICE 2026**. All rights reserved. Subject to [Notice of rights](#).

ISBN: 978-1-4731-6687-5