

Dolur gwddf

Dolur gwddf: oes angen gwrthfotigau arna i?

Mae dolur gwddf yn gyffredin iawn. Caiff ei achosi'n aml gan feirws ond gall hefyd ddeillio o haint bacterol. Mae fel arfer yn gwella ar ei ben ei hun ymhen wythnos, heb fod angen gwrthfotigau.




Mae defnyddio gwrthfotigau pan nad oes eu hangen arnoch yn golygu efallai na fyddant yn gweithio cystal yn y dyfodol. Mae hwn yn risg iechyd difrifol, felly mae NICE wedi ysgrifennu cyngor ar bryd i gynnig gwrthfotigau ar gyfer rhai cyflyrau cyffredin.

Ni chaiff y rhan fwyaf o bobl sydd â dolur gwddf (gan gynnwys tonsilitis) gynnig gwrthfotigau oherwydd:

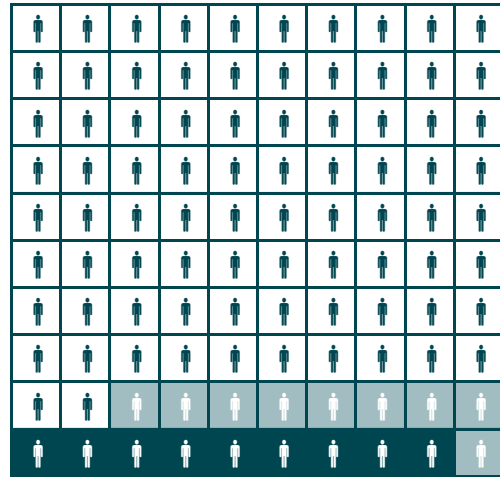
- Bydd dolur gwddf fel arfer yn gwella heb wrthfotigau, p'un a yw'n haint bacterol neu feirysol.
- Nid yw gwrthfotigau yn gwneud fawr ddim gwahaniaeth i ba mor hir y mae dolur gwddf yn para.
- Gall gwrthfotigau achosi sgîl-effeithiau, megis dolur rhydd.

Mae'r diagram yn dangos gwybodaeth o astudiaeth a ystyriodd yr hyn a oedd yn digwydd pan wnaeth pobl gymryd gwrthfotigau ar gyfer dolur gwddf o gymharu â'r hyn a digwyddodd pan na wnaeth pobl eu cymryd.

O bob 100 o bobl â dolur gwddf sy'n cymryd gwrthfotig, ar ôl wythnos, **ar gyfartaledd**:

-  Ni fydd gan 82 o bobl ddolur gwddf mwyach, ond byddai hyn hefyd yn digwydd os na fyddant yn cymryd gwrthfotig.
-  Ni fydd gan 9 o bobl ddolur gwddf mwyach am eu bod yn cymryd gwrthfotig.
-  Bydd gan 9 o bobl ddolur gwddf o hyd, er eu bod yn cymryd gwrthfotig.

Nid yw'n bosibl dweud beth fydd yn digwydd i bob person yn unigol



Ffynhonnell: Daw'r wybodaeth hon o astudiaeth gan [Spinks et al \(2013\)](#) a oedd wedi cyfuno canlyniadau o 13 o astudiaethau ar wahân o wrthfotigau mewn 2,974 o oedolion a phlant.

Pryd y gellid cynnig gwrthfotigau?

Gall gwrthfotig helpu os bydd dolur gwddf wedi'i achosi gan haint bacterol streptococaid (gwddf 'strep'). Dylai gweithwyr iechyd proffesiynol ofyn i bobl am eu symptomau er mwyn eu helpu i benderfynu a fyddent yn cael budd o wrthfotigau.

Siaradwch â'ch fferyllydd am ffyrdd eraill i helpu gyda symptomau, megis cymryd poenladdwyr ac yfed hylifau. Efallai yr hoffech gymryd losennau meddyginiaethol (losin gwddf) a allai helpu i leddfu'r boen.

Rhagnodir gwrthfotigau i chi os bydd eu hangen arnoch, megis os byddwch yn sâl iawn neu'n wynebu'r risg o gymhlethdodau. Weithiau, gellir cynnig presgripsiwn gwrthfotigau wrth gefn i chi, a gallech ei ddefnyddio i gael gwrthfotig mewn rhai diwrnodau os na fyddwch yn teimlo'n well, neu'n dechrau teimlo'n waeth.

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 gan [NHS Choices](#) ragor o wybodaeth am:

- dolur gwddf a
- [gwrthfotigau](#).

Rydym hefyd wedi ysgrifennu gwybodaeth am [pam y dylid defnyddio gwrthfotigau yn gall](#).

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.

ISBN: 978-1-4731-2748-7