

Llwnn tost

Mae'r daflen hon yn eich helpu i wybod beth sy'n 'normal' a beth allwch ei ddisgwyl os ydych chi'n datblygu llwnn tost. Mae hefyd yn dweud wrthych pryd y dylech boeni a phryd y dylech geisio cyngor meddygol gan weithiwr iechyd proffesiynol.

Ffeithiau defnyddiol

- **Pa mor gyffredin yw llwnn tost?** Mae llwnn tost yn gyffredin iawn.
- **Beth sy'n achosi llwnn tost?** Fel arfer caiff llwnn tost ei achosi gan haint firaol y llwnn sy'n gwella ar ei ben ei hun. Gallech ddioddef o *donsilitis bacteriol* os oes crawn ("pus") ar eich tonsiliau (y ddau glwmp ar naill ochr eich corn gwddf), chwarennau poenus yn eich gwddf, a thwymyn - ond dim peswch. Mae feirws *Epstein-Barr*, sy'n achosi chwarenglwyf ("glandular fever") yn gyfrifol am tua 1 i 10 o bob 100 achos.

Beth alla i ei ddisgwyl?

- ✓ **Am ba hyd alla i ddisgwyl i fy symptomau bara?** Dylai eich llwnn tost wella o fewn 3 i 7 diwrnod (a phythefnos ar y mwyaf) heb fod angen triniaeth gweithiwr iechyd proffesiynol. Mae llwnn tost fel arfer yn para wyth diwrnod ar gyfartaledd.
- ✓ **A fydd angen gwrthfotigau arna i?** Fel arfer ni fydd angen gwrthfotigau arnoch (sydd yn aml yn gwneud mwy o ddrwg nag o les os nad oes eu hangen).
- ✓ **A fydd angen unrhyw brofion arna i?** Rydych yn annhebygol o fod angen unrhyw brofion, megis swab o'r corn gwddf.

Beth alla i ei wneud i wneud pethau'n well – nawr ac yn y dyfodol?

- ✓ **Trin gartref** Gallwch leddfu symptomau llwnn tost drwy fwyta bwyd oer a meddal ac yfed diodydd oer neu gynnes, yn ogystal â sugno losennau, ciwbiau iâ, lolis iâ neu losin caled. Gallai garglo gyda dŵr cynnes, hallt hefyd helpu i leihau chwyddo a phoen.
- ✓ **Ysmygu** Dylech osgoi ysmygu ac amgylcheddau llawn mwg gymaint ag y gallwch.
- ✓ **Hylifau** Yfych o leiaf 6 i 8 gwydriad o hylif (dŵr, yn ddelfrydol) bob dydd, yn enwedig os oes twymyn arnoch.
- ✓ **Cyffuriau lladd poen** Mae'r rhain yn helpu i leddfu symptomau llwnn tost, twymyn a phen tost mewn oedolion. Defnyddiwch beth bynnag sydd orau i chi neu siaradwch â'ch fferylllydd os byddwch yn ansicr.

Trosodd

TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 10 (fersiwn 1.0.1.)

- ✓ **Peth i'w garglo, losennau a chwistrellau** Does dim digon o dystiolaeth o ansawdd i argymhell moddion o'r fath heb bresgripsiwn – er y gallech deimlo eu bod yn helpu.

Pryd ddylwn i geisio help meddygol?

Ceisiwch gyngor meddygol os nad yw'ch symptomau'n gwella ar ôl pythefnos neu os ydych yn cael llwnc tost yn aml nad yw'n ymateb i gyffuriau lladd poen.

Mae symptomau ac arwyddion i fod yn wylidwrus ohonynt yn cynnwys:

- **Twymyn uchel** Mae gennych dymheredd uchel parhaus dros 38°C am fwy na thri diwrnod nad yw'n dod i lawr hyd yn oed os ydych yn cymryd ibiwproffen a/neu barasetamol.
- **Chwarenglwyf** Mae gennych lwnc tost nad yw'n gwella – neu sy'n gwaethygu – ar ôl 4 i 5 diwrnod (gall hyn awgrymu chwarenglwyf).
- **Anadlu** Rydych yn ei chael hi'n anodd anadlu i mewn, ac yn teimlo bod eich llwnc yn cau i mewn
- **Driblo a llyncu** Rydych yn driblo ac yn ei chael hi'n anodd llyncu – mae hyn yn argyfwng!
- **Difrifoldeb** Mae'ch poen yn ddifrifol ac nid yw'n ymateb i gyffuriau lladd poen dros y cownter.
- **Newidiadau i'ch llais** Mae'ch llais yn mynd y aneglur.
- **Hylifau** Rydych yn ei chael yn anodd yfed digon o hylifau i hydradu'ch hunan.
- **Effaith ar eich bywyd bob dydd** Mae'ch symptomau mor ddrwg fel eu bod yn effeithio'n ddifrifol ar eich bywyd ac yn eich atal rhag gweithredu'n normal.
- **HIV/AIDS neu imiwnedd is am resymau eraill** Os ydych yn dioddef o lwnc tost a bod gennych system imiwnedd ddiffygiol oherwydd, er enghraifft, mae HIV/AIDS arnoch, rydych yn cymryd meddyginiaethau penodol (megis cemotherapi, steroidau dos uchel, cyffuriau gwrth-wynegol er mwyn addasu clefyd (“disease-modifying anti-rheumatic drugs”), neu gyffur o'r enw *carbimazole*), dylech geisio cyngor meddygol os ydych yn datblygu llwnc tost.

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Ewch i **NHS Choices** (<http://www.nhs.uk/conditions/sore-throat/Pages/Introduction.aspx>) neu wefan **Dewis Doeth** (www.choosewellmanchester.org.uk/self-care) i gael rhagor o wybodaeth a chyngor. Cofiwch, gall eich fferylllydd helpu hefyd wrth asesu'ch symptomau.

