

Yr annwyd cyffredin mewn oedolion

Mae'r daflen ffeithiau hon yn eich helpu i wybod beth sy'n 'normal' a beth allwch ei ddisgwyl os ydych chi'n datblygu annwyd. Mae hefyd yn dweud wrthyhch pryd y dylech boeni a cheisio cyngor meddygol gan weithiwr iechyd proffesiynol.

Ffeithiau defnyddiol

- **Beth yw'r annwyd cyffredin?** Gall mân-heintiau firaol achosi symptomau annwyd, gan gynnwys trwyn sy'n diferu neu sydd wedi'i rwystro, tisian, pesychu, llwnc tost, tymheredd corff ychydig yn uwch (twymyn) hyd at 39°C a theimlo'n anhwylyus yn gyffredinol.
- **Pa mor beryglus yw annwyd?** Mae annwyd yn haint diniwed sy'n gwella ar ei ben ei hun yn y rhan fwyaf o achosion heb unrhyw gymhlethdodau.
- **Pa mor gyffredin mae'r rhain?** Mae annwyd yn gyffredin iawn, ac mae oedolion yn cael dau i bedwar ohonynt bob blwyddyn ar gyfartaledd.
- **A oes unrhyw gymhlethdodau?** Tra bod y symptomau'n annymunol, nid yw'r annwyd cyffredin yn beryglus. Mae cymhlethdodau, megis heintiau'r frest, y glust a heintiau eraill yn anghyffredin.
- **A fydd angen gwrthfotigau arna i?** Mae annwyd fel arfer yn gwella ar ei ben ei hun heb unrhyw driniaeth. Nid yw gwrthfotigau'n effeithiol wrth drin yr annwyd cyffredin a gallant achosi sgil-ffeithiau.
- **Effeithiau ysmegu:** Mae symptomau annwyd megis peswch yn tueddu i fod yn waeth os ydych yn ysmegu, ac fel arfer bydd yr haint yn para'n hirach.

Beth alla i ei ddisgwyl?

- **Symptomau:** Mewn oedolion a phlant hŷn, mae symptomau annwyd yn para tuag wythnos a hanner, a hyd at bythefnos mewn plant iau. Mae'r symptomau fel arfer yn waeth yn ystod y ddau i dri diwrnod cyntaf, cyn iddynt ddechrau gwella. Gall peswch bara hyd at dair wythnos.
- **Does dim iachâd:** Does dim iachâd ("cure") am yr annwyd cyffredin. Ond wrth i'n cyrff ymladd yr haint, mae sawl ffordd o wella'r symptomau.

Trosodd



TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 12 (fersiwn 1.0.1)

- **Dal annwyd:** Gallwn ddal annwyd drwy anadlu dafnau o hylif sy'n cynnwys firws yr annwyd (pan fo rhywun yn tisian), neu drwy gyffwrdd â rhywbeth mae rhywun wedi tisian arno, yna cyffwrdd â'n ceg neu'n trwyn.

Beth alla i ei wneud – nawr ac yn y dyfodol?

- **Mesurau syml:** Gorffwyswch hyd nes y byddwch yn teimlo'n well - fel arfer byddwn yn gwybod pan rydym yn ddigon hwylus i ailgychwyn ein gweithgareddau normal.
- **Deiet a hylifau:** Bwytwch yn iach, gan gynnwys o leiaf bum ddogrn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Yfwch ddigonedd i ddisodli'r hyn sy'n cael ei golli o chwysu a thrwyn sy'n diferu.
- **Meddyginiaethau dros y cownter:** Gall parasetamol, ibiwproffen neu aspirin helpu i leddfu symptomau annwyd. Ceisiwch osgoi rhoi aspirin i blant o dan 16 oed a dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr. Siaradwch â'ch fferylllydd am atchwanegiadau a allai helpu i liniaru'ch symptomau.

Pryd ddylwn i geisio help meddygol?

Nid yw annwyd yn ddifrifol fel arfer ac mae'n gwella ar ei ben eu hun. Cysylltwch â'ch meddygfa deulu am gyngor frys os sylwch ar un neu fwy o'r canlynol:

- Rydych yn datblygu twymyn uchel (dros 39°C neu 102.2°F) gan y gall hyn fod yn arwydd o haint mwy difrifol;
- Rydych yn teimlo'n ddryslyd neu'n ffwndrus;
- Rydych yn sylwi ar boen llym yn eich brest;
- Rydych yn pesychu crachboer (mwcws trwchus) sydd wedi'i staenio â gwaed;
- Rydych yn ei chael yn anodd anadlu;
- Rydych yn sylwi ar chwyddo amlwg yn chwarennau'ch gwddf a/neu'ch ceseiliau;
- Mae'ch symptomau'n para mwy na thair wythnos.

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Ewch i **NHS Choices** (<http://www.nhs.uk/Conditions/Cold-common/Pages/Introduction.aspx>) or **Patient.co.uk**

<http://www.patient.co.uk/health/Common-Cold.htm> i gael rhagor o wybodaeth am beth i'w wneud os byddwch yn dioddef o annwyd. Cofiwch y gall eich fferylllydd helpu hefyd wrth asesu'ch symptomau.

