

Llid aciwt y sinysau 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 llid y sinysau ("sinusitis"). Mae hefyd yn dweud wrthyhch pryd y dylech boeni a cheisio cyngor meddygol gan weithiwr iechyd proffesiynol.

Ffeithiau defnyddiol

- **Beth yw'r sinysau?** Y sinysau yw'r gwagleoedd yn esgyrn y wyneb sy'n agor i mewn i'r trwyn, gan helpu i reoli cynnwys dŵr a thymheredd yr aer sy'n cyrraedd yr ysgyfaint.
- **Beth yw llid y sinysau?** Gall ymateb y corff i lidio neu salwch arwain at lid y sinysau: chwyddo neu lidio yn leinin y sinysau. Gall heintiau firaol, megis yr annwyd cyffredin, achosi i leinin y trwyn chwyddo, gan rwystro agoriad bach y sinysau i'r trwyn. Gall hylif yn y sinysau ddechrau cronni, sy'n gallu gwneud i chi deimlo bod y trwyn yn llawn neu wedi'i gau.
- **Pa fathau sydd i'w cael?** Gall llid y sinysau fod yn aciwt (sy'n gwella o fewn 12 wythnos) neu'n gronig (yn para mwy na 12 wythnos).
- **Beth yw'r symptomau?** Y symptomau mwyaf cyffredin yw trwyn sy'n diferu neu sydd wedi'i rwystro, poen a dolur yn y wyneb, a thymheredd corff uwch. Mae symptomau eraill yn cynnwys pen tost, peswch, pwysau yn eich clustiau, teimlo'n anhwylyus yn gyffredinol, gwynt cas ar eich anadl, blinder, a llai o synnwyr blas ac arogl.
- **A fydd angen gwrthfotigau arna i?** Fel arfer mae symptomau llid y sinysau'n gwella ar eu pen eu hun heb driniaeth. Mae gwrthfotigau yn annhebygol o helpu oni bai bod y symptomau'n ddifrifol (gweler y dudalen nesaf).

Beth alla i ei ddisgwyl?

- **Hyd:** Mae symptomau llid aciwt y sinysau'n para'n hirach na'r annwyd cyffredin ac yn clirio ymhen tua 2 wythnos a hanner. Gall llid y sinysau cronig bara misoedd.
- **Triniaeth:** Mewn rhai pobl, bydd llid y sinysau yn gwella heb driniaeth *ac ni fydd* angen i ddau draean o bobl â llid y sinysau fynd at y meddyg teulu. *Trosodd*

TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 13 (fersiwn 1.0.1)

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

- **Mesurau syml:** Gallai gorffwys, rhoi pecynnau cynnes ar y wyneb a golchi'r trwyn gyda llif cyson o doddiant halwynog ("saline solution"), sydd a'r gael o'ch fferyllfa, helpu i liniaru'ch symptomau.
- **Hylifau a bwyd:** Yfwch ddigonedd i ddisodli'r hyn sy'n cael ei golli o chwysu a thrwyn sy'n diferu. Gorffwyswch hyd nes y byddwch yn teimlo'n well - fel arfer byddwn yn gwybod pan rydym yn ddigon hwylus i ailgychwyn ein gweithgareddau normal. Bwytwch yn iach, gan gynnwys o leiaf bum ddogn o ffrwythau a llysiau bob dydd.
- **Meddyginiaethau dros y cownter:** Gall parasetamol, ibiwproffen neu aspirin helpu i leddfu symptomau llid y sinysau. Ceisiwch osgoi rhoi aspirin i blant o dan 16 oed a dilynwch gyfarwyddiadau'r gwneuthurwr. Gall moddion llacio i'ch trwyn (am uchafswm o wythnos) helpu os mai trwyn caeedig yw'r broblem.
- **Ni argymhellir:** Ar hyn o bryd, ni argymhellir meddyginiaethau cyflenwol ac amgen, mewnanadlu stêm, a chyffuriau megis gwrth-histaminau, mwcolytigau a steroidau. Nid os unrhyw dystiolaeth bendant i ddweud eu bod yn gweithio.

Pryd ddylwn i geisio help meddygol?

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 ddryslyd neu'n ffwndrus;
- Rydych yn teimlo'n anhwylyd iawn;
- Rydych yn agored i'r risg o gymhlethdodau gan eich bod yn dioddef o gyflyrau meddygol eraill;
- Rydych yn dioddef o boen neu anghysur difrifol yn eich wyneb;
- Mae'ch trwyn yn cynhyrchu llawer o hylif gwyrdd/melyn trwchus.

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Ewch i **NHS Choices** (<http://www.nhs.uk/Conditions/Sinusitis/Pages/Introduction.aspx>) or **Patient.co.uk** <http://www.patient.co.uk/health/Sinusitis-Acute.htm> i gael rhagor o wybodaeth am lid y sinysau. Cofiwch y gall eich fferylllydd helpu hefyd wrth asesu'ch symptomau.

