

Peswch mewn oedolion

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

Ffeithiau defnyddiol

- **Mathau** Gall y peswch fod yn *aciwt*, gan bara llai na thair wythnos, neu'n *gronig*, lle gall bara mwy nag wyth wythnos. Gall y peswch fod yn sych neu gynhyrchu crachboer (*fflem*).
- **Amllder** Caiff y rhan fwyaf o oedolion gyfnodau o besychu rhwng dwy a phum gwaith y flwyddyn, ac mae un o bob pump o bobl yn dioddef o beswch yn ystod misoedd y gaeaf.
- **Yn anaml yn ddifrifol** Er bod pesychu yn aml yn amharu ar ansawdd bywyd person, anaml y bydd wedi'i achosi gan ryw beth difrifol ac mae fel arfer yn gwella ar ei ben ei hun.
- **Beth sy'n achosi peswch?** Fel arfer, caiff peswch aciwt ei achosi gan haint firaol resbiradol uwch. Weithiau gall peswch cronig fod yn arwydd o broblem sylfaenol yn yr ysgyfaint, ond gall cyflyrau'r tu allan i'r ysgyfaint achosi hyn hefyd, megis llosg cylla (*adlifo gastrig*). Gall peswch hefyd fod yn ganlyniad i gymryd rhai cyffuriau (edrychwch ar y label), asthma a ffactorau amgylcheddol (gweithle llychlyd er enghraifft).

Beth alla i ei ddisgwyl?

- ✓ **Fel arfer mae peswch yn ddiniwed** Er y gall peswch achosi trallod (i chi ac i'r bobl sy'n byw a gweithio gyda chi) ac yn niwsans gan ei fod yn para sawl wythnos yn aml, mae peswch aciwt bron bob amser yn ddiniwed a bydd fel arfer yn dechrau gwella o fewn tair wythnos.
- ✓ **Nid oes angen gwrthfotigau** Nid yw gwrthfotigau'n gweithio i drin heintiau firaol, sydd fel arfer yn achosi peswch aciwt, felly gallant greu mwy o niwed nag o les.
- ✓ **Hyd** Gallwch ddioddef o beswch sych am 3 i 4 wythnos ar ôl i haint setlo.
- ✓ **Profion** Fel arfer does dim angen unrhyw brofion os ydych yn dioddef o beswch aciwt. *Trosodd*

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



TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 7 (fersiwn 1.0.1.)

- ✓ **Ceisiwch beidio â phesychu** Mae'n haws dweud na gwneud, ond mae'n bosibl y byddwch yn gallu pesychu'n llai aml drwy drio'n galed i beidio, gan y gall yr ymennydd effeithio ar ein chwant i besychu.
- ✓ **Trin peswch gartref** Rhowch gynnig ar driniaethau syml yn y cartref, megis mêl a lemwn - rhowch sudd ffres un lemwn a llwy de o fêl mewn mwg o ddŵr poeth. Yfwrch o leiaf 6 i 9 gwriad o ddŵr y dydd a sugno losennau.
- ✓ **Stopiwch ysmegu** Ysmegu yw un o'r rhesymau mwyaf cyffredin am beswch cronig. Nid yn unig y mae stopio ysmegu – neu ysmegu llai o leia' – yn gwella'ch peswch, ond mae llawer o fanteision iechyd eraill (lleihau'r risg o drawiad ar y galon, strôc a chanser yr ysgyfaint, er enghraifft).
- ✓ **Moddion peswch** Prin iawn yw'r dystiolaeth i ddweud a yw moddion dros y cownter yn effeithiol i drin symptomau peswch. Er gwaethaf prinder tystiolaeth ymchwil, gallwch gael rhywfaint o les goddrychol o'r math hwn o foddion – siaradwch â'ch fferylllydd.
- ✓ **Parasetamol** Gall parasetamol helpu i leddfu symptomau a all fod yn gysylltiedig â pheswch, megis llwnc tost, twymyn a theimlo'n anhwylyd.

Pryd ddylwn i geisio help meddygol?

Ceisiwch gyngor meddygol ar unwaith os ydych yn teimlo'n fwy anhwylyd nag y byddwch yn ei ddisgwyl, os yw'n dechrau ar ôl i chi dachu ar rywbeth, neu os ydych yn sylwi ar unrhyw un/rai o'r symptomau isod, a allai, yn *anaml*, awgrymu achos mwy difrifol:

- **Pesychu gwaed** Rydych yn pesychu gwaed heb unrhyw reswm amlwg.
- **Hyd** Mae'ch peswch yn para mwy na thair neu bedair wythnos.
- **Poen yn y frest neu'r ysgwydd** Yn ogystal â'ch peswch, os oes poen gennych yn y frest a/neu'r ysgwydd.
- **Diffyg anadl** Rydych hefyd yn cael trafferth i anadlu.
- **Colli pwysau** Rydych yn colli pwysau heb unrhyw reswm amlwg dros gyfnod o chwech wythnos neu fwy.
- **Newidiadau i'ch llais** Mae'ch llais yn mynd y gryg am fwy na thair wythnos, ac mae'r crygni'n parhau ar ôl i'r peswch fynd.
- **Siâp bysedd** Mae siâp clwb i bennau'ch bysedd.
- **Lympiau neu chwyddo newydd** Rydych yn sylwi ar chwyddo newydd unrhyw le yn y gwddf neu uwchben pont yr ysgwydd.

Trosodd

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Ewch i wefannau **NHS Choices** (<http://www.nhs.uk/conditions/Cough/Pages/Introduction.aspx>) neu **Dewis Doeth** (www.choosewellmanchester.org.uk/self-care) i



Cynhyrwyd gan y **Fforwm Hunanofal** (www.selfcareforum.org). Diwygiwyd diwethaf ar 4 Mawrth 2014. Cysylltwch â Libby Whittaker 020 7421 9318 neu libby.whittaker@selfcareforum.org gyda sylwadau neu awgrymiadau.

TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 7 (fersiwn 1.0.1.)

gael rhagor o wybodaeth am sut i drin ac osgoi peswch. Cofiwch, gall eich fferylllydd helpu hefyd wrth asesu'ch symptomau.

