

Rhwymedd

Mae'r daflen ffeithiau hon yn eich helpu i wybod beth sy'n 'normal' a beth allwch ei ddisgwyl os yw'ch carthion – neu'n llai ffurfiol, *pw* – yn rhy galed a/neu'n anodd eu pasio (gelwir hyn yn rhwymedd). Mae hefyd yn dweud wrthyhch pryd y dylech boeni a cheisio cyngor meddygol gan weithiwr iechyd proffesiynol.

Ffeithiau defnyddiol

- **Beth yw rhwymedd?** Mae rhwymedd pan fo'ch carthion yn mynd yn galed ac rydych yn ei chael hi'n anoddach na'r arfer, neu'n boenus hyd yn oed, i'w pasio wrth fynd i'r tŷ bach. Gallech deimlo nad ydych yn gallu gwacáu'ch coluddyn yn llwyr. Gallai fod yn anoddach cael eich gweithio gan fod eich carthion yn galed, lympiog a sych, neu gan eu bod yn annormal o fach neu fawr.
- **Symptomau eraill** Gall y symptomau sy'n cyd-fynd â rhwymedd gynnwys deimlo'ch chwyddedig neu'n sâl, colli chwant bwyd neu boen neu gramp yn eich abdomen.
- **Pa mor gyffredin yw hyn?** Dydych chi ddim ar eich pen eich hun - mae rhwymedd yn gyffredin iawn (yn enwedig mewn menywod a phobl hŷn) ac mae'n effeithio ar amcangyfrif o ddau mewn pob 10 person ar unrhyw adeg.
- **Achosion cyffredin** Mae'r rhain yn cynnwys peidio â bwyta digon o ffibr (sydd mewn grawnfwydydd, llysiau a ffrwythau) newid eich arferion bwyta, anwybyddu'r teimlad o eisiau mynd i'r tŷ bach, peidio ag yfed digon o hylifau, peidio â gwneud digon o ymarfer corff - ac, er syndod i lawer, problemau iechyd meddwl megis iselder neu bryder. Gallai rhai meddyginiaethau, megis cyffuriau cysgu ("opiates"), diwretigion a chyffuriau gwrth-iselder hefyd eich gwneud yn rhwym.

Beth alla i ei ddisgwyl?

- ✓ **Amllder normal carthion** O ran arferion ein coluddion, mae pawb yn wahanol - mae rhai ohonom yn pasio carthion dim ond bob tri i bedwar diwrnod, tra bod eraill yn mynd mwy nag unwaith y dydd.
- ✓ **Fel arfer mae rhwymedd yn ddiniwed** Mae bod yn rhwym bob hyn a hyn yn gyffredin ac mae'n hollol ddiniwed fel arfer.
- ✓ **Hyd** Yn y rhan fwyaf o achosion, nid yw rhwymedd yn para'n hir ac mae'n gwella o fewn ychydig ddiwrnodau - neu 2 i 4 wythnos ar y mwyaf.

Trosodd



TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 5 (fersiwn 1.0.1)

- ✓ **Archwiliadau** Fel arfer nid oes angen unrhyw archwiliadau neu driniaethau, gan y gellir gwneud diagnosis yn aml yn seiliedig ar y symptomau'n unig.

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

- ✓ **Deiet iach** Gall cynyddu'r ffibr rydych yn ei gael bob dydd drwy gael cyfran fwy o ffrwythau, llysiau, hadau, ffabys a grawnfwydydd, neu gymryd ffibr toddadwy ar ffurf ceirch, helpu i leddfu symptomau ac atal y symptomau rhag dychwelyd. Mae'r bwydydd hyn yn gwneud eich carthion yn feddalach a mwy swmpus, felly'n haws eu pasio.

- ✓ **Hydradu** Dylech yfed digon o ddŵr ac osgoi diffyg hylif.
- ✓ **Ymarfer corff** Ceisiwch ymarfer corff mwy, gan ei fod yn helpu'ch coluddyn i dreulio bwyd.
- ✓ **Gwrandewch ar eich corff** Ceisiwch ymateb i batrwm naturiol eich corff a pheidio ag oedi mynd i'r tŷ bach pan fyddwch am fynd.
- ✓ **Cyffuriau lladd poen** Gall cyffuriau lladd poen megis *parasetamol* helpu i leddfu poen
- ✓ **Meddyginiaethau i wella rhwymedd** Mae llawer o barotoadau ar gael dros y cownter i helpu i gael eich gweithio. Mae'r rhain yn cynnwys parotoadau ffurfio swmp, meddalau carthion, ysgogi'r coluddyn a thawddgyffuriau (parotoadau toddadwy siâp bwled y gallwch eu rhoi i mewn i agoriad twll eich pen ôl). Siaradwch â'ch fferylllydd am gyngor os byddwch yn ansicr am ba feddyginiaeth sydd orau i chi, neu ewch i <http://www.medicinechestonline.com>.

Pryd ddylwn i geisio help meddygol?

Mewn achosion *prin*, gall achosion mwy difrifol eich gwneud yn rhwym. Siaradwch â'ch meddy teulu os byddwch yn sylwi ar y canlynol:

- **Hyd** Rydych wedi bod yn rhwym neu os oes gennych y teimlad, nad yw'n mynd o fewn chwech wythnos, o beidio â gallu gwacáu'ch coluddyn yn llwyr.
- **Symptomau eraill** Mae'ch bol yn chwyddo mwy a mwy, ac/neu rydych yn dechrau chwydu, a allai awgrymu bod eich coluddyn wedi'i rwystro.
- **Oed** Rydych dros 50 oed ac nid ydych erioed wedi dioddef o rwymedd o'r blaen.
- **Meddyginiaeth** Rydych yn credu bod eich meddyginiaeth yn eich gwneud yn rhwym.

Trosodd



TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 5 (fersiwn 1.0.1)

- **Gwaed yn eich carthion** Rydych yn sylwi ar waed yn eich carthion, yn enwedig os nad oes unrhyw boen neu anghysur o amgylch agoriad twll eich pen ôl.
- **Symptomau 'cyffredinol'** Rydych wedi bod yn colli pwysau heb reswm amlwg; rydych yn teimlo'n flinedig drwy'r amser, 'ddim yn iawn', yn chwyslyd neu â thwymyn; neu os gwelwch nad yw'r symptomau hyn yn mynd o fewn pedair i chwech wythnos.

Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Mae gwefannau **NHS Choices**

(<http://www.nhs.uk/Conditions/Constipation/Pages/Introduction.aspx>) a **Dewis Doeth**

(www.choosewellmanchester.org.uk/self-care) yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol bellach am rwymedd. Cofiwch y gall eich fferylllydd helpu hefyd wrth asesu'ch symptomau.

