

# Llindag y Gwain

Mae pob merch yn cael pwl o'r llindag yn achlysurol. Mae triniaeth yn hawdd ac yn effeithiol fel arfer. Fodd bynnag, mae rhai merched yn cael pwl rheolaidd o'r llindag a all fod angen cyfnod hwy o driniaeth.

## Beth yw llindag?

Mae'r llindag yn haint a achosir gan furum a elwir yn Candida. Mae niferoedd bach o Gandida yn byw ar y croen ac o amgylch y gwain. Fel arfer nid yw'r rhain yn niweidiol. Mae'r system imiwn a'r bacteria diniwed sy'n arfer byw ar y croen ac yn y fagina fel arfer yn arbed Candida rhag ffynnu. Fodd bynnag, pan fydd yr amodau'n dda i Candida, mae'n lluosu a gall aflonyddu'r gwain ac achosi symptomau.

Y cyflyrau gorau i Candida yw rhannau cynnes, llaith, heb aer ar y corff. Dyma pam mai'r gwain yw'r lleoliad mwyaf cyffredin ar gyfer haint Candida. Mae rhannau eraill o'r corff sydd â thuaddiad o haint Candida yn cynnwys y pen-ôl, y geg a rhannau clwt babi.

## Beth yw symptomau llindag y wain?

Llindag yw ail achos mwyaf cyffredin rhedlif o'r wain. (achos mwyaf cyffredin rhedlif o'r wain yw faginosi bacterol). Mae'r rhedlif fel arfer yn wyn hufennog, ond weithiau'n ddyfrllyd. Gall achosi cosi, cochni, teimlo'n anghyfforddus neu boen y tu allan i'r gwain. Weithiau mae'r symptomau'n brin ac yn gwella eu hunain. Yn aml, gall symptomau gythruddo ac ni fyddant yn diflannu heb driniaeth.

Nid yw llindag yn niweidio'r fagina, nid yw'n lledaenu i niweidio'r wterws (y groth). Os ydych chi'n feichiog, ni fydd yn niweidio'r baban.

## Pwy sy'n cael llindag y gwain?

Mae mwy na hanner o ferched yn cael o leiaf un pwl o'r lindag yn eu bywyd. Yn y rhan fwyaf o achosion mae'n datblygu 'allan o unlle' heb unrhyw reswm amlwg.

Fodd bynnag, gall rhai ffactorau ei gwneud yn fwy tebyg i'r lindag ddatblygu. Mae'r fagina yn cynnwys mwcws a rhai bacteria diniwed sy'n helpu i amddiffyn y wain rhag Candida (a germau eraill). Gall rhai sefyllfaoedd addasu neu gynhyrfu'r amddiffyniadau naturiol hyn. Er enghraifft: pan fyddwch yn feichiog, os oes gennych ddiabetes, neu os byddwch yn cymryd gwrthfotigau.

Mae pobl gyda system imiwn isel hefyd yn fwy tebyg o ddioddef gan y lindag. Er enghraifft, pobl ar cemotherapi, ar steroids, dos uchel, gydag AIDS ayyb.

## Ydw i angen unrhyw brofion?

Peidiwch â chymryd mai'r llindag yw rhedlif o'r wain. Os nad ydych erioed wedi cael y llindag o'r blaen, yna cysylltwch â meddyg neu nyrs i gael cyngor ynglŷn â thriniaeth. Gall meddyg neu nyrs eich archwilio chi. Mae'n bosibl na fydd angen unrhyw brofion os bydd y symptomau a'r arwyddion yn amlwg. Fodd bynnag, gall y meddyg neu'r nyrs gymryd sampl bach o'r rhedlif gyda swab os nad yw achos y rhedlif yn amlwg. Anfonir i'r lab i gadarnhau achos yr haint.

Os ydych chi wedi cael y llindag yn y gorffennol a bod yr un symptomau'n dychwelyd, yna mae'n gyffredin ei drin heb archwiliad neu brofion. Mae llawer o ferched yn gwybod pan fydd ganddynt lindag ac maent yn ei drin eu hunain. Fodd bynnag, dylech gysylltu â meddyg neu nyrs os bydd y symptomau'n wahanol i'r disgwyl, neu os na fydd y symptomau'n gwella gyda thriniaeth.

## Beth yw'r opsiynau i drin y llindag?

**Triniaethau lleol** Mae yna amrywiol pesariâu a hufen a roddir yn y wain gyda chyfarpar. Maent yn cynnwys meddyginiaethau gwrth-furum fel clotrimazole, econazole, fenticanazole neu miconazole. Yn gyffredinol, mae un dos mawr wedi'i roi yn y fagina yn ddigon i glirio pwl o'r llindag. Fodd bynnag, efallai y byddwch yn dymuno rhoi hufen gwrth-furum ar y croen o amgylch y wain hefyd am ychydig ddyddiau, yn arbennig os bydd yn cosi. Gallwch gael triniaethau lleol ar bresgripsiwn, neu gallwch eu prynu yn y fferyllfa. Mae sgil-ffeithiau yn anghyffredin, ond darllenwch y label i gael gwybodaeth lawn.

**Tabledi** Dau ddewis ar gael. Fluconazole, a gymerir fel un dos neu itraconazole a gymerir fel dau dros dros gyfnod o ddiwrnod. Gallwch gael y triniaethau hyn ar bresgripsiwn a gallwch brynu fluconazole o'r fferyllfa heb bresgripsiwn. Mae sgil-ffeithiau yn anghyffredin, ond darllenwch y label i gael gwybodaeth lawn. Peidiwch â chymryd y rhain os byddwch yn feichiog neu'n bronfwydo. Efallai y byddwch yn dymuno rhoi hufen gwrth-furum ar y croen o amgylch y wain hefyd am ychydig ddyddiau, yn arbennig os bydd yn cosi.

Mae tabledi a thriniaethau lleol yr un mor effeithiol. Mae tabledi'n fwy cyfleus ond yn fwy drud na thriniaethau lleol.

## Beth os na fydd y driniaeth yn gweithio?

Os bydd y symptomau'n parhau wythnos ar ôl dechrau triniaeth, dylech weld y meddyg neu'r nyrs. Nid yw triniaeth yn gwella symptomau mewn hyd at 1 o bob 5 achos. Mae rhesymau pam bod triniaeth yn methu yn cynnwys:

- Nid yw'r symptomau o ganlyniad i'r llindag. Mae achosion eraill dros redlif o'r wain. Hefyd, gall y llindag ddigwydd yr un pryd â haint arall. Efallai y byddwch angen profion fel swab y wain i egluro achos y rhedlif neu symptomau eraill.

- Achosir y rhan fwyaf o byliau'r llindag gan *Candida albicans*. Fodd bynnag, achosir tua 1 mewn 10 o byliau'r llindag gan straen o *Candida glabrata*. Mae'n bosibl na fydd yn hawdd trin y rhain gyda meddyginiaethau gwrth-furum arferol.
- Efallai na fyddwch wedi defnyddio'r driniaeth yn iawn.
- Efallai eich bod wedi cael ail-ddigwyddiad sydyn o haint llindag newydd. (Mae hyn yn fwy tebygol os byddwch yn cymryd gwrthfotigau, neu os bydd gennych ddiabetes heb ei ddiagnosisio neu heb ei reoli'n dda).

## Rhai pwyntiau eraill am lindag

- Mae moddion 'naturiol' ar gyfer y llindag yn cynnwys: Iogwrt byw wedi'i roi yn y wain; ychwanegu finegr neu ficarbonad soda i'r baddon i addasu asidrwydd y wain; olew coeden de ar damponau. Fodd bynnag, nid oes llawer o dystiolaeth wyddonol bod y moddion hyn yn effeithiol.
- Nid yw'r llindag yn haint a drosglwyddwyd yn rhywiol. Mae *Candida* yn germ cyffredin ar y croen neu'r fagina. Am resymau nad ydynt yn hollol glir, weithiau mae'n lluosu i achosi symptomau.
- Nid yw partneriaid rhywiol gwrywaidd fel arfer angen triniaeth oni bai bod ganddynt symptomau'r llindag ar eu pidyn. Mae symptomau mewn dynion yn cynnwys cochni, cosi a llid ar flaen y pidyn a phen (chwarennau) y pidyn. Nid yw merched yn 'dal' y llindag gan ddynion heb unrhyw symptomau.
- Mae'r llindag yn fwy cyffredin mewn merched beichiog, a gall fod yn fwy anodd i'w glirio. Gall gymryd sawl diwrnod o driniaeth leol wella'r lindag os byddwch yn feichiog.
- Mae rhai merched yn datblygu'r llindag yn rheolaidd. Mae hyn yn cael ei ddiffinio fel pedair gwaith neu fwy mewn blwyddyn. Os bydd yn digwydd, gofynnwch i'r meddyg am gyngor ar driniaeth ataliol. (hefyd gweler y daflen 'Y Lindag – Heintiau Rheolaidd'.)

© EMIS a PIP 2004 Diweddarwyd: Mawrth 2004 Dyddiad Adolygu: Ebrill 2005 CHIQ Achrededig PRODIGY Dilyswyd

Adnoddau cynhwysfawr i gleifion ar gael yn <http://www.patient.co.uk/>