

Beth yw gwrthfotigau a sut maen nhw'n gweithio?

Mae gwrthfotigau yn grŵp o feddyginiaethau sy'n cael eu defnyddio i drin heintiau a achosir gan bacteria. Maent yn gweithio trwy naill ai ladd bacteria neu atal eu twf.

Defnyddir gwahanol fathau o wrthfotigau i drin gwahanol fathau o haint, fel heintiau clwyfau, heintiau gwaed a niwmonia. Gellir eu defnyddio hefyd i atal heintiau, fel cyn cael mathau penodol o lawdriniaethau.

Nid yw gwrthfotigau yn cael **unrhyw** effaith ar firysau fel yr annwyd cyffredin. Mae gwrthfotigau ar gael fel tabledi, capsïwlau, hylifau, yn ogystal ag mewn eli, diferion a hyd yn oed trwy ddiferu mewnwythiennol.

Sut ydw i'n cymryd fy ngwrthfotigau?

Mae angen cymryd rhai gwrthfotigau gyda bwyd, a dylid cymryd eraill ar stumog wag. Dylid cymryd y rhan fwyaf o wrthfotigau yn rheolaidd (e.e. yr un amser bob dydd). Cymerwch wrthfotigau bob amser fel y cyfarwyddir ar y pecyn, y daflen wybodaeth i gleifion sy'n cyd-fynd â'r feddyginiaeth neu fel y cyfarwyddir gan eich Meddyg, Nyrs neu Fferylllydd.

Peidiwch â defnyddio na chymryd gwrthfotigau presgripsiwn os ydych wedi'u cael o unrhyw le heblaw fferylllydd neu weithiwr gofal iechyd proffesiynol arall (er enghraifft, gwrthfotigau presgripsiwn yn unig a brynir ar-lein heb bresgripsiwn). Peidiwch â chymryd na rhoi gwrthfotigau o bresgripsiwn i eraill.

Beth i'w wneud os byddwch chi'n colli dos

Os ydych chi'n anghofio cymryd dos o wrthfotig, cymerwch ef cyn gynted ag y byddwch chi'n cofio a pharhewch i gymryd y cwrs fel y presgripsiynwyd oni bai ei bod bron yn amser ar gyfer y dos nesaf, ac yn yr achos hwnnw, hepgorwch y dos a gollwyd a pharhewch gyda'r dosau fel o'r blaen.

Cymryd dos ychwanegol yn ddamweiniol

Mae cymryd dos ychwanegol o'ch gwrthfotigau yn ddamweiniol yn annhebygol o wneud unrhyw niwed i chi ond gall gynyddu'r risg o sgîl-ffeithiau (gweler drosodd y ddalen, dan '**Sgîl-ffeithiau**'). Os ydych chi'n cymryd dosau ychwanegol o'ch gwrthfotig yn ddamweiniol ac yn poeni neu'n profi sgîl-ffeithiau difrifol, siaradwch â'ch darparwr gofal/fferylllydd neu ffoniwch GIG 111.

A oes rhaid i mi orffen y cwrs, a allaf gadw unrhyw wrthfotig sbâr ar gyfer y tro nesaf?

Mae'n bwysig cwblhau cwrs cyfan gwrthfotig hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'n well, oni bai bod gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn cynghori peidio â gwneud hynny. Gall rhoi'r gorau i wrthfotig yn rhan ffordd trwy gwrs arwain at yr haint yn dychwelyd neu i'r bacteria ddechrau ei wrthsefyll (gweler drosodd y ddeilen o dan '**Ymwrthedd i wrthfotigau**').

Beth ydw i'n ei wneud gydag unrhyw wrthfotigau diangen?

Gwnewch yn siŵr bod unrhyw wrthfotig ychwanegol neu heb ei ddefnyddio yn cael ei ddychwelyd i'ch fferyllfa leol i'w waredu. Peidiwch â gwaredu nhw mewn gwastraff cartref neu i lawr y sinc/tŷ bach, gan y gall hyn

effeithio'n ddifrifol ar yr amgylchedd. Peidiwch â chael eich temtio i'w rhannu gydag unrhyw un (bodau dynol neu anifeiliaid). Peidiwch â'u cadw ar gyfer y *tro nesaf* oherwydd efallai na fydd hyn yn trin yr haint a gall fod yn niweidiol. Os bydd haint pellach yn digwydd, ewch i weld eich darparwr iechyd lleol / fferyllydd i asesu.

Sgîl-effeithiau

Mae pob meddyginiaeth yn dod â'r risg o sgîl-effeithiau. Gall gwrthfotigau ladd bacteria arferol, defnyddiol sy'n byw yn y coluddyn a'r wain. Gall hyn ganiatáu i lindag neu facteria drwg (fel *Clostridium difficile*) dyfu a lluosu.

Y sgîl-effeithiau gwrthfotig mwyaf cyffredin yw teimlo'n sâl, fel eich bod yn mynd i chwydu a chael dolur rhydd neu symudiadau rhydd. Os ydych chi erioed wedi cael *dolur rhydd clostridium difficile* ("C diff") yn y gorffennol, rhowch wybod i'ch meddyg, nyrs neu fferyllydd cyn iddynt bresgripsiynu unrhyw wrthfotigau i chi.

Ar achlysuron prin, gall pobl gael sgîl-effeithiau mwy difrifol fel dolur rhydd difrifol, diffyg anadl, brech, chwyddo wyneb neu chwydu. Os bydd hyn yn digwydd, ceisiwch sylw meddygol, ac os yw'n ddifrifol, ffoniwch ambiwlans (999). Dywedwch wrth eich meddyg, nyrs neu fferyllydd os ydych wedi cael adwaith fel hyn yn y gorffennol.

A allaf gymryd gwrthfotigau gyda fy meddyginiaethau eraill?

Nid yw rhai gwrthfotigau yn addas ar gyfer pobl â chyflyrau meddygol penodol neu fenywod sy'n feichiog neu'n bwydo ar y fron. Dylech chi gymryd gwrthfotigau sy'n cael eu presgripsiynu i chi yn unig. Peidiwch byth â'u benthyg gan ffrind neu aelod o'r teulu neu gymryd unrhyw wrthfotigau sy'n weddill o driniaethau blaenorol.

Gall rhai gwrthfotigau hefyd ymateb â meddyginiaethau eraill fel y bilsen atal cenhedlu neu alcohol. Trafodwch hyn gyda'ch meddyg neu fferyllydd a darllenwch y daflen wybodaeth a roddir i chi gyda'r feddyginiaeth.

Ymwrthedd i wrthfotigau

Mae bacteria yn esblygu dros amser i geisio goroesi effeithiau gwrthfotigau, gan wneud heintiau yn anoddach (neu'n amhosibl) i'w trin. Po fwyaf rydyn ni'n defnyddio gwrthfotigau, y fwyaf y bacteria sy'n gwrthsefyll triniaeth, a'r llai effeithiol y mae gwrthfotigau yn dod. Yna mae bacteria sy'n gwrthsefyll yn lluosu ac yn lledaenu o berson i berson, a thrwy'r amgylchedd.

Ymwrthedd i wrthfotigau yw un o'r prif fygythiadau byd-eang i iechyd, gan ein bod yn anffodus rydym yn gweld mwy a mwy o bobl yn marw bob blwyddyn o heintiau sy'n gwrthsefyll.

Os nad ydym yn gweithredu nawr, ni fyddwn yn gallu dibynnu ar wrthfotigau pan fydd eu hangen arnom. Er enghraifft, heb wrthfotigau, gallai llawer o lawdriniaethau llawfeddygol a thriniaethau canser fod yn fygythiad i fywyd, ac efallai na fydd rhai pobl yn goroesi heintiau mwy difrifol fel niwmonia neu meningitis.

Er mwyn helpu arafu ymwrthedd, mae ymdrech fyd-eang i leihau'r defnydd o wrthfotigau diangen ar gyfer heintiau firaol fel annwyd, fflw a'r rhan fwyaf o beswch, heintiau clust, sinwsitis a dolur rhydd.

Gallwch helpu cadw gwrthfotigau'n gweithio – cymerwch y cyngor yn y daflen hon a thrafodwch gyda'ch meddyg, nyrs neu fferyllydd i ddarganfod mwy. Rhowch wybod iddyn nhw os oes gennych unrhyw gwestiynau am eich gwrthfotigau. Gallwch hefyd fynd i <https://patient.info/infections/antibiotics-leaflet> i gael rhagor o wybodaeth.