



# Annwyd a'r fflw

Amddiffynnwch eich hun rhag pwl o asthma wedi'i sbarduno gan feirysau annwyd neu'r fflw.

## Sut gall annwyd a'r fflw sbarduno pyliau o asthma?

Annwyd a'r fflw ydy'r sbardunau mwyaf cyffredin ar gyfer pobl sydd ag asthma, gyda 75% o bobl sydd ag asthma yn dweud bod eu symptomau'n gwaethgu pan fydd annwyd neu'r fflw arnynt. Mae cael annwyd neu'r fflw ynghyd ag asthma hefyd yn eich rhoi dan risg o gael pwl o asthma a allai beryglu eich bywyd.

Pan fydd annwyd neu'r fflw arnoch chi, mae eich llwybrau anadlu yn mynd yn fwy llidiog ac rydych chi'n cynhyrchu mwy o fwcws. Mae hynny'n golygu bod llai o le i'r aer fynd trwyddo ac mae'n gallu peri mwy o anhawster i chi anadlu. Gall hynny wedyn sbarduno symptomau eich asthma.

## Sut gallaf leihau'r risg y byddaf yn dal annwyd neu'r fflw os oes asthma arnaf fi?

1. Golchwch eich dwylo'n aml er mwyn lleihau'r risg o ddal annwyd neu'r fflw.
2. Sicrhewch nad ydych yn rhannu tywelion, cwpanau neu eitemau cartref eraill gyda rhywun y gall fod annwyd arnyd nhw.
3. Ceisiwch beidio â chyffwrdd â'ch llygaid neu'ch trwyn.
4. Gofalwch am eich hun: sicrhewch eich bod yn cael digon o gwsg a cheisiwch leihau eich lefelau straen.
5. Ewch i gael brechlyn y fflw. Os oes gennych fewnanadlydd ataliol, neu os ydych wedi bod yn yr ysbyty oherwydd eich asthma yn ystod y 12 mis diwethaf, gallwch gael brechlyn y fflw gan y GIG. Rhagor o wybodaeth i chi ynglŷn â [chael brechlyn y fflw os oes asthma arnoch chi](#).

Mae rhagor o gyngor ar wefan GIG 111 Cymru ynglŷn â:

- [sut i osgoi dal annwyd](#)
- [sut i drin y fflw ac osgoi ei ledaenu](#)

## Sut gallaf leihau'r risg y byddaf yn cael pwl o asthma os oes annwyd neu'r ffliw arnaf fi?

1. Os oes gennych fewnanadlydd ataliol, defnyddiwch hwnnw bob dydd, yn unol â'ch presgripsiwn. Mae hyn yn helpu i reoli llid yn eich ysgyfaint, sy'n lleihau'r risg o gael pwl o asthma. [Dysgwch sut i wella eich techneg gyda'r mewnanadlydd](#) drwy ein fideos byr.
2. Cadwch eich mewnanadlydd lledfol gyda chi - un glas ydy hwn fel arfer. Ewch i weld eich meddyg teulu, fferylllydd neu'ch nyrs asthma os:
  - bydd angen i chi ddefnyddio'ch mewnanadlydd lledfol dair gwaith yr wythnos neu fwy
  - byddwch chi'n cael symptomau asthma dair gwaith yr wythnos neu fwy
  - byddwch chi'n deffro un noson yr wythnos oherwydd symptomau eich asthma.
3. Cadwch eich meddyginiaethau wrth law, fel y byddwch yn gallu estyn atynt os byddwch chi'n wael yn y gwely - bydd angen i chi barhau i ddefnyddio'ch mewnanadlydd ataliol yn unol â'ch presgripsiwn.
4. Peidiwch ag anwybyddu eich symptomau, yn enwedig os byddwch chi'n teimlo'n fyr o wynt neu'n gwichian - efallai y byddwch chi'n meddwl nad yw'n 'ddim ond annwyd', ond cofiwch y gallai sbarduno pwl o asthma a allai beryglu eich bywyd.
5. Gorffwyswch gartref. Cymerwch baracetamol ar gyfer poenau ac yfwch lawer o ddŵr er mwyn osgoi dadhydradu. Mae'r ffliw yn gallu eich bwrw'n galed, felly peidiwch â cheisio gwneud gormod yn rhy fuan.
6. Trefnwch [adolygiad asthma](#) gyda'ch meddyg neu'ch nyrs asthma. Gofynnwch iddyn nhw ddiweddar [eich cynllun gweithredu asthma](#), gan fod hyn yn gallu'ch helpu chi i gadw'n iach.