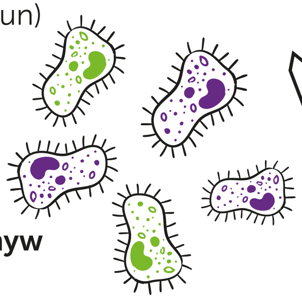
HEINTIAU A DROSGLWYDDIR YN RHYWIOL (STIs)

brook

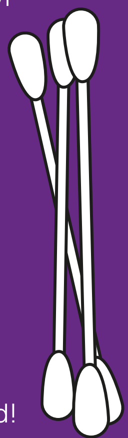
STI yw unrhyw fath o haint bacterol neu feirysol sy'n cael ei drosglwyddo drwy gyswllt rhywiol heb gondom. Gall cyswllt rhywiol gynnwys:

- **rhyw geneuol** (llyfu, cusanu neu sugno organau rhywiol rhywun)
- **rhyw drwy'r fagina**
- **rhyw yr anws**
- **cyffwrdd rhywiol**
- **defnyddio teganau rhyw**



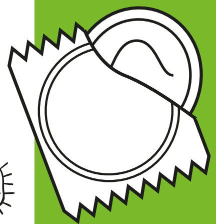
SUT MAE CAEL PRAWF?

Mae'n bosibl dod o hyd i'r rhan fwyaf o STIs drwy sampl wrin, prawf gwaed neu swab gweiniol. Bydd ffon gotwm fychan yn cael ei rhwbio dros y tu mewn i'r fagina. Efallai y bydd meddyg neu nyrs yn gwneud hyn i chi, ond yn aml gallwch wneud hyn eich hun yn breifat. Gall fod yn anghyfforddus ond nid yw'n boenus. Mae sawl ardal nawr yn cynnig profion cartref, lle gallwch archebu pecyn ar-lein. Cymerwch sampl eich hun a'i phostio ar gyfer ei phrofi. Hawdd!



SUT GALLWCH CHI ATAL STIs?

CONDOMAU



Defnyddiwch gondom yn gywir bob tro y byddwch yn cael rhyw. Dyma'r unig ffordd o ddiogelu yn erbyn beichiogrwydd a heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Maen nhw wedi'u gwneud o latecs tenau iawn (rwber), ac maen nhw'n gorchuddio'r pidyn/tegan rhyw neu'n leinio'r fagina (condom mewnol), gan atal hylifau rhywiol rhag cael eu trosglwyddo rhwng partneriaid.

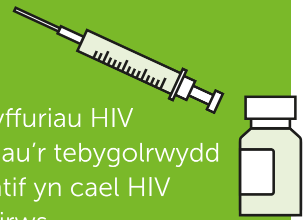
Mae'n hawdd trin y rhan fwyaf o STIs ac mae staff y clinig wedi gweld y cyfan. Defnyddiwch ein chwilotwr gwasanaeth i weld ble gallwch chi gael eich profi a'ch trin. Mae hyn yn cynnwys clinigau Brook, sy'n darparu gwasanaethau cyfrinachol am ddim i bobl ifanc dan 25 oed: **brook.org.uk/find-a-service**

PEIDIWCH Â PHOENI!

BRECHU

Ar hyn o bryd HPV, hepatitis A a hepatitis B yw'r unig dri math o STI y mae brechlynnau'n gallu eu hatal. Nid oes brechlyn ar gael ar hyn o bryd ar gyfer clefydau eraill a drosglwyddir yn rhywiol, gan gynnwys gonorea, clamydia a siffilis.

PREP/PEP

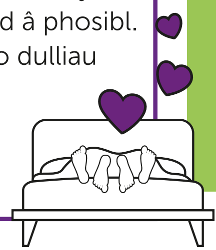


Mae PEP yn gyfuniad o gyffuriau HIV y gellir eu defnyddio i leihau'r tebygolrwydd y bydd unigolyn HIV negatif yn cael HIV ar ôl dod i gysylltiad â'r feirws.

Mae PrEP yn caniatáu i bobl gymryd meddyginiaeth gwrth HIV (Truvada) bob dydd, neu cyn cael rhyw, er mwyn atal HIV rhag gallu cymryd gafael yng nghorff rhywun os ydynt yn dod i gysylltiad ag ef.

SUT YDYCH CHI'N GWYBOD OS OES GENNYCH CHI UN?

Nid oes gan STIs symptomau bob amser, felly os ydych chi wedi cael rhyw heb ddiogelwch, gwnewch yn siŵr eich bod yn cael prawf cyn gynted â phosibl. Peidiwch ag anghofio dulliau atal cenhedlu brys hefyd, i amddiffyn rhag beichiogrwydd.



OEDDECH CHI'N GWYBOD

Gall unrhyw un gael STI. Does dim ots sawl gwaith rydych chi wedi cael rhyw na sawl partner rydych chi wedi'u cael.

HEINTIAU A DROSGLWYDDIR YN RHYWIOL (STIs)

I gael rhagor o wybodaeth am bob STI, ewch i **brook.org.uk/stis**

brook

Mae'n bosibl trosglwyddo pob STIs yn ystod rhyw drwy'r geg, y fagina, yr anws, cyffwrdd rhywiol a theganau rhyw heb ddiogelwch. Gellir trosglwyddo HIV a syffilis hefyd drwy rannu nodwyddau. **Dyma rai pethau eraill y dylech eu gwybod:**

	Clamydia	**Herpes yr organau cenhedlu**	**Dafadennau gwenerol**	**Gonorea**	**HIV**	**Llau piwbig**	**Syffilis**	**Tricomoniasis**
SYMPTOMAU	Dim symptomau yn y rhan fwyaf o achosion **Symptomau posibl** » Rhedlif anarferol o'r fagina, y pidyn neu'r rectwm » Llosg/cosi yn yr organau cenhedlu » Poen wrth biso » Mislifoedd trwm neu waedu rhwng mislifoedd » Poen yn y pelfis/ yng ngwaelod yr abdomen » Poen yn yr abdomen yn ystod rhyw » Gwaedu yn ystod/ar ôl rhyw » Ceilliau'n chwyddo'n boenus	Yn aml, does dim arwyddion na symptomau. **Symptomau posibl** » Gwres, cur pen a phoenau tebyg i'r ffliw » Llosgi, pinnau bach neu gosi yn y mannau cenhedlu » Pothelli bach llawn hylif sy'n byrstio gan adael briwiau bach, coch, poenus iawn » Poen pan fydd wrin yn mynd dros y briw » Rhedlif posibl	Yn aml, nid oes unrhyw symptomau gweladwy ac efallai na fydd dafadennau'n ymddangos am fisoedd/ blynyddoedd. **Symptomau posibl** » Gallant ymddangos ar eu pen eu hunain neu mewn clystyrau fel blodfresych » Fel arfer maent yn ddi-boen ond gallant fod yn cosi » Ymddangos yn/o amgylch y fagina, anws, rhan uchaf y cluniau ac unrhyw le ar y pidyn, y sgrotwm neu'r wrethra	Dim symptomau yn y rhan fwyaf o achosion **Symptomau posibl** » Rhedlif gwyrdd/melyn o'r fagia » Rhedlif gwyrdd, melyn neu wyn o'r pidyn » Rhedlif o'r anws » Llosgi wrth biso » Poen/tynerwch yn rhan isaf yr abdomen » Mislifoedd trwm neu waedu rhwng mislifoedd » Chwyddiad poenus ar y blaengroen » Poen neu dynerwch yn y ceilliau	Bydd oddeutu 80% o bobl yn cael salwch tymor byr, tebyg i'r ffliw am bythefnos, yn fuan ar ôl cael y firws HIV. Efallai y bydd hyn yn para am ddwy i dair wythnos gyda dolur gwddf, gwres, blinder, cymalau anghyfforddus, chwarennau chwyddedig a brech. Ar ôl hyn, efallai na fydd symptomau am flynyddoedd lawer.	Gall gymryd ychydig o wythnosau i'r symptomau ymddangos ac maent yn cynnwys cosi a llid. **Efallai y byddwch yn gallu gweld:** » Powdwr du (baw) » Wyau brown » Llau melyn-lwyd neu goch	Yn aml, does dim arwyddion na symptomau. **Symptomau posibl** **Cam 1:** briwiau bach, di-boen, heintus iawn ar organau cenhedlu, yr anws neu'r geg. **Cam 2:** gall gynnwys brech di-boen ar gledrau neu wadnau, tyfiant tebyg i ddafad ar organau cenhedlu, ffliw, colli pwysau, patsys gwyn ar do'r geg **Cam 3:** Yn anaml mae'n digwydd yn y DU. Dim ond 1/3 fydd yn cael symptomau difrifol fel parlys, colli cydsymud, mynd yn ddall/byddar, strôc a dementia.	Yn aml, does dim arwyddion na symptomau ond os oes rhai, byddant yn ymddangos o fewn mis fel arfer. **Symptomau posibl** » Cosi, chwyddo a thynerwch yr organau cenhedlu » Rhedlif pysgodlyd, melynwyrdd, ffrothlyd o'r fagina » Rhedlif gwyn, tenau o'r pidyn » Poen yng ngwaelod yr abdomen (menywod) » Poen yn ystod rhyw ac wrth biso » Cluniau mewnol yn cosi (menywod) » Angen piso'n amlach (dynion)
DIAGNOSIS	Prawf wrin neu swab.	Archwiliad gan feddyg neu nyrs.	Archwiliad gan feddyg neu nyrs.	Prawf wrin neu swab.	Bydd prawf gwaed, bedair wythnos ar ôl dod i gysylltiad â'r haint, yn cadarnhau statws HIV. Peidiwch ag oedi cyn gofyn am gymorth meddygol.	Archwiliad gan feddyg neu nyrs.	Archwiliad gan feddyg neu nyrs. Prawf gwaed neu swab os oes dolur.	Archwiliad gan feddyg neu nyrs. Prawf wrin (dynion) neu brawf swab.
TRINIAETH	Cwrs o wrthfiotigau. Gall peidio â thrin achosi anffrwythlondeb.	Meddyginiaethau gwrthfeirysol. Rhoddir triniaeth i leddfu'r symptomau.	Hufen neu eli. Gellir rhewi, gwresogi neu dynnu'r dafadennau. Gall gymryd misoedd i ddafadennau wella.	Pigiad gwrthfiotig yn y pen ôl neu'r glun ac un dabled wrthfiotig. Gall peidio â thrin achosi anffrwythlondeb mewn dynion a menywod.	Mae'n bosibl ei reoli gyda chyffuriau. Nid oes gwellhad ond os na fydd yn cael ei drin, gall ddatblygu'n AIDS, pan na allwch frwydro yn erbyn heintiau sy'n peryglu bywyd. Mae PREP a PEP yn gyffuriau sy'n atal y firws rhag cael gafael arnoch os ydych chi'n dod i gysylltiad â HIV.	Eli, hufen neu siampŵ arbennig. Os na fydd yn cael ei drin, gall achosi i'r croen ymledu, llid ar y croen a heintiau.	Un pigiad gwrthfiotig neu gwrs o bigiadau. Os bydd yn cyrraedd cam 3, gall fod yn angheuol.	Gwrthfiotigau. Annhebygol o fynd i ffwrdd heb driniaeth.

Rhai o'r heintiau eraill yw hepatitis, faginosis bacterol, systitis, proctitis, wrethritis a faginitis sy'n gallu cael eu hachosi gan STIs eraill ond nad ydynt yn STIs eu hunain. Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn **brook.org.uk/stis**