

This resource has been retired (January 2025)

This resource has been retired and is no longer considered an AWMSG-endorsed resource.

The resource underwent an assessment for review in June 2024. At that time members of the All Wales Prescribing Advisory Group (AWPAG) considered it appropriate to retire the resource.

The content contained within the resource was considered to be out of date and, without an indication that an updated version of the resource would be of significant benefit to NHS Wales, AWPAG members considered it most appropriate for the resource to be retired at this time.

If you think this resource should be reconsidered for review, please get in touch with AWTTTC by emailing AWTTTC@wales.nhs.uk.

Darllenwch y label a'r daflen y tu fewn i'r bocs bob amser. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod yn union beth mae'r feddyginiaeth yn ei gynnwys ac at ba ddiben y mae. Mae llawer o gynhyrchion lleddfu poen yn anaddas i blant, yr henoed, menywod beichiog a mamau sy'n bwydo ar y fron.

Heblaw am feddyginiaethau, sut arall allaf reoli poen ysgafn i gymedrol?

Gall y canlynol efallai eich helpu i reoli eich poen?

- Gosod paciau gwres/oer ar ardal y boen
- Cynyddu gweithgaredd ac ymarfer corff yn raddol
- Rheoli cyflymder eich gweithgaredd
- Gwisgo esgidiau priodol
- Cynorthwyo e.e. ffon gerdded
- Therapiau corfforol megis triniaethau ffisiotherapi, oseteopathi, ciropracteg
- Rheoli pwysau
- Peiriant TENS (gofynnwch i'ch fferylllydd am ragor o wybodaeth)

A oes unrhyw adnoddau eraill y gallaf eu defnyddio i gael cyngor?

The Pain Toolkit (www.thepain toolkit.org)

The Back Book (www.tsoshop.co.uk)

Arthritis Care (www.artitiscare.org.uk)

Rhaglenni Addysg i Gleifion (<http://www.eppwales.org>)

Crynodeb Gwybodaeth Clinigol GIG - Analgesia poen ysgafn i gymedrol (<http://www.cks.nhs.uk>)

Ardystiwyd y daflen hon gan AWMSG ym mis Tachwedd 2011 a chaiff ei hadolygu ymhen tair blynedd.

Argraffwch ar ddwy ochr y papur a phlygwch ar hyd y llinell doredig

Meddyginiaethau ar gyfer lleddfu poen ysgafn i gymedrol *Dros y cownter ac ar bresgripsiwn*

Mae ystod eang o feddyginiaethau lleddfu poen ar gael, naill ai gan eich meddyg teulu neu dros y cownter mewn fferyllfa. Gellir prynu rhai meddyginiaethau lleddfu poen mewn siopau cyffredinol hefyd.

Os ydych yn ansicr siaradwch â'ch fferylllydd neu'ch meddyg.

Pa feddyginiaethau sydd ar gael? A oes iddynt sgîl-ffeithiau?

Noder: Wedi eu rhestru mae prif "gynhwysion gweithredol" y meddyginiaethau; bydd meddyginiaethau enw-brand yn aml yn cynnwys ychwanegion megis caffeine sydd heb eu profi eu bod yn lleddfu poen.

Parasetamol

Mae parasetamol yn ddefnyddiol ar gyfer poen ysgafn i gymedrol. Ar y dos a argymhellir ar y bocs (2 dabled, 4 gwaith y dydd ar gyfer oedolion), mae parasetamol yn ddiogel iawn. Dim ond ychydig o sgîl-ffeithiau sydd iddo a gellir ei gymryd yn rheolaidd yn yr hirdymor. Ar gyfer poen parhaus mae'n fwy effeithiol os y'i defnyddir yn rheolaidd.

Peidiwch byth â chymryd rhagor na'r dos a argymhellir; gall gorddos achosi difrod difrifol i'r afu a marwolaeth. Gall defnydd rheolaidd o gyfuniadau megis parasetamol a chaffein achosi cur pen dyddiol.

Meddyginiaethau gwrthlidiol (ansteroidaidd)

Mae Ibuprofen a naproxen yn feddyginiaethau gwrthlidiol ansteroidaidd y gellir eu prynu dros y cownter. Os yn briodol, gall eich meddyg ragnodi meddyginiaethau eraill sydd yn y grŵp hwn (enghreifftiau yw diclofenac, indomethacin, etodoloc, meloxicam, celecoxib ac etoricoxib).

Defnyddir y meddyginiaethau hyn yn gyffredinol ar gyfer poenau cyhyrol; gallant hefyd helpu i leddfu poen dannedd a phoenau misglwyf (dysmenorrhoea). Gall eich meddyg eu rhagnodi ar gyfer poen ysgafn i gymedrol, yn arbennig lle ceir llid. Gellir cysylltu defnydd hirdymor y meddyginiaethau hyn gyda phroblemau megis:

- Diffyg traul a phosibilrwydd o wserau stumog
- Gwaethgiad yng ngweithgaredd yr arenau
- Gwaethgiad mewn pwysedd gwaed uchel a symptomau methiant calon
- Risg bach o strôc neu drawiad ar y galon
- Ymyrraeth gyda rhai meddyginiaethau a ragnodwyd, yn arbennig warfarin a rhai tabledi pwysedd gwaed

Felly, dylid ddim ond cymryd meddyginiaethau gwrthlidiol fel arfer am gyfnodau byr o amser. Os teimlwch fod angen i chi eu cymryd yn rheolaidd dylai hyn fod o dan oruchwyliaeth meddyg. Efallai bydd angen i'ch meddyg adolygu eich meddyginiaethau bob chwe mis i wneud yn siŵr bod angen i chi ddal i'w cymryd ac nad ydynt yn gwneud unrhyw niwed i chi. Tuedda llawer o gleifion i ddefnyddio meddyginiaethau gwrthlidiol dim ond ar eu 'dyddiau gwael'.

Mae meddyginiaethau gwrthlidiol ansteroidaidd hefyd ar ffurf gel/eli. Gall y rhain leddfu rhywfaint ar boen yn y cymalau neu'r cyhyrau pan gânt eu rhwbio'n dyner dim ond ar y rhan yr effeithir arno. Defnyddiwch y maint cywir bob amser, fel y cyfarwyddir ar y daflen gyfarwyddiadau. Rhaid i chi wneud yn siŵr eich bod yn osgoi eich wyneb a'ch llygad a sicrhau eich bod yn golchi eich dwylo ar ôl eu defnyddio. Gall y geliau a'r eiliau hyn achosi'r un problemau ag a restrir uchod, felly dylent hwythau hefyd gael eu defnyddio â gofal.

Codin gyda pharasetamol

Efallai bydd hwn yn gweithio'n well na pharasetamol ar ei ben ei hun. Gellir cael codin dos isel gyda pharasetamol dros y cownter mewn fferyllfa. Fodd bynnag, gall codin achosi sgîl-ffeithiau megis cyfog, chwydu, penysgafnder a chysgadurwydd. **Os byddwch yn mynd yn gysglyd neu'n benysgafn peidiwch â gyrru na defnyddio peiriannau.** Sgîl-ffaith mwyaf cyffredin codin yw rhwymedd. Efallai felly y bydd angen i chi addasu eich diet a/neu yfed rhagor o hylifau. Gall eich fferyllydd neu eich meddyg teulu eich cynghori i gymryd moddion gweithio os byddwch yn mynd yn rhwym. Gall defnydd rheolaidd o gyfuniadau megis parasetamol a codin achosi cur pen dyddiol.

Gall eich meddyg teulu ragnodi dos uwch o codin, yn aml wedi ei gyfuno â pharasetamol. Cysylltir hyn hefyd gyda'r ystod o sgîl-ffeithiau codin a ddisgrifir uchod. Mae risg hefyd o ddod yn ddibynnol os caiff meddyginiaethau sy'n cynnwys codin eu cymryd dros yr hirdymor.

A allaf gymryd meddyginiaethau gwrthlidiol a pharasetamol gyda'i gilydd?

Gellir cymryd parasetamol a chyfuniadau parasetamol/codin ar yr un pryd â meddyginiaethau gwrthlidiol ansteroidaidd (e.e. ibuprofen a naproxen).

Fodd bynnag, os ydych yn cymryd cymysgedd o barasetamol plaen a chyfuniadau parasetamol/codin **gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd rhagor na 8 tabled mewn cyfnod o 24 awr.**

**Mae llawer o foddion peswch a anwyd yn cynnwys parasetamol;
gwiriwch y label bob amser.
Os yn ansicr siaradwch â fferyllydd.**