

Taflen wybodaeth i gleifion ar ragnodi gwrthfotigau wrth gefn

Meddyg sydd fel arfer yn rhagnodi meddyginiaeth, ond gall gweithwyr gofal iechyd eraill fel rhai nyrsys a fferyllwyr wneud hyn hefyd. Lle mae'r ddogfen hon yn dweud rhagnodwr, mae hyn yn cynnwys yr holl weithwyr gofal iechyd sy'n rhagnodi meddyginiaeth.

Beth yw rhagnodi gwrthfotigau wrth gefn?

Mae rhagnodi gwrthfotigau wrth gefn (a elwir hefyd yn "oedi gwrthfotigau") yn golygu bod presgripsiwn am wrthfotig yn cael ei ysgrifennu ond ni ddylai gael ei gasglu a'i ddefnyddio ar unwaith. Gallwch fynd â'r presgripsiwn i fferyllfa yn ddiweddarach, i gasglu'r gwrthfotig, os bydd eich symptomau'n gwaethygu neu os nad yw'r symptomau wedi gwella ar ôl nifer penodol o ddyddiau. Os ydych chi'n teimlo'n well, ni ddylech gasglu'r gwrthfotig o gwbl.

Pam rydw i wedi cael presgripsiwn wrth gefn?

Mae eich rhagnodwr wedi asesu eich symptomau ac wedi gweld arwyddion y gallai fod gennych haint. Bydd gwrthfotigau ond yn ymladd heintiau a achosir gan facteria. Nid yw gwrthfotigau yn cael unrhyw effaith ar heintiau a achosir gan feirws, fel annwyd, y rhan fwyaf o beswch a dolur gwddf.

Os mai feirws sy'n achosi eich haint, nid yw gwrthfotigau'n gwneud i'r symptomau ddiflannu'n gynt ac efallai y cewch effeithiau annymunol o ganlyniad i gymryd gwrthfotigau, megis teimlo'n sâl (cyfog), bod yn sâl (chwydu), dolur rhydd a brech ar y croen. Byddai'n well gadael i'ch system imiwneidd reoli'r haint.

Er nad yw'ch rhagnodwr yn meddwl bod angen trin eich symptomau presennol â gwrthfotigau, byddent yn hoffi pe baech chi'n gallu eu cymryd os bydd eich symptomau'n gwaethygu neu os na fyddant yn gwella yn ôl y disgwyl.

Pryd fyddaf yn dechrau teimlo'n well?

Bydd eich rhagnodwr yn eich cynghori ynghylch pa mor hir y gallai eich symptomau bara. Cyn belled nad ydych yn gwaethygu, nid oes angen i chi boeni os yw'ch symptomau'n cymryd y cyfnod hwn o amser i setlo, yn enwedig os ydych chi'n gwella yn raddol bob dydd. Os ydych chi'n teimlo'n well, ni ddylech gasglu'r gwrthfotig o gwbl.

A oes nifer penodol o ddyddiau i aros?

Mae'n eithaf tebygol y bydd eich symptomau'n gwella ar eu pennau eu hunain, ac ni fydd angen unrhyw wrthfotigau arnoch chi. Fodd bynnag, os yw'ch rhagnodwr wedi ysgrifennu presgripsiwn wrth gefn i chi dylent fod wedi rhoi cyfarwyddiadau penodol i chi ynghylch pa mor hir i aros; er enghraifft, "arhoswch 3 diwrnod arall a dechrau'r gwrthfotig os nad ydych chi'n teimlo'n well erbyn hynny". Fel arfer, gyda phresgripsiwn wrth gefn nid oes angen i chi weld y rhagnodwr eto.

Beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n cael unrhyw symptomau newydd neu bryderus?

Bydd eich rhagnodwr wedi dweud wrthy ch pryd y dylech geisio cyngor pellach. Cysylltwch â'ch meddygfa i wneud apwyntiad os byddwch yn datblygu unrhyw symptomau newydd neu sy'n peri pryder.

A all unrhyw un gael presgripsiwn wrth gefn?

Ni ddylid byth rhoi presgripsiynau wrth gefn i fabanod o dan 3 mis oed ac ni chânt eu hargymell fel arfer ar gyfer unrhyw blant o dan 2 flwydd oed. Mae pobl â rhai cyflyrau iechyd sy'n bodoli eisoes, fel diabetes, yn fwy tebygol o fod angen triniaeth ar unwaith gyda gwrthfotig.

Sut alla i gael gafael ar fy ngwrthfotig os oes ei angen arnaf?

Mae'n debygol na fydd angen y gwrthfotig arnoch chi, ond os bydd ei angen, mae sawl ffordd o gael gafael arno.

- Efallai y bydd eich rhagnodwr yn rhoi presgripsiwn i chi yn ystod eich ymgynghoriad gyda chyngor i chi aros am nifer penodol o ddiwrnodau ag ond fynd ag ef i fferyllfa i gael y gwrthfotig os bydd dal ei angen arnoch ar ôl aros y nifer penodedig o ddyddiau, neu os bydd eich symptomau'n gwaethgu.
- Efallai y bydd eich rhagnodwr yn gofyn i chi gasglu presgripsiwn papur o leoliad y cytunwyd arno ar ddyddiad diweddarach (er enghraifft, ei gasglu o dderbynfa eich meddygfa neu o fferyllfa).
- Efallai y bydd eich rhagnodwr yn gofyn i chi gysylltu â'ch meddygfa eto i gael presgripsiwn ar ôl aros am nifer penodol o ddyddiau neu os bydd eich symptomau'n gwaethgu.

Dylech wneud yn siŵr eich bod yn gwybod pa ddull y mae eich rhagnodwr wedi'i ddefnyddio a'ch bod yn deall yn llawn sut a phryd y gallwch gael eich presgripsiwn gwrthfotig.

Beth os nad oes angen y presgripsiwn gwrthfotig arnaf?

Os nad oes angen y presgripsiwn arnoch, dinistriwch ef (i'w waredu'n ddiogel dychwelwch i bractis meddyg teulu neu fferyllfa gymunedol neu defnyddiwch beiriant rhwygo). Peidiwch â chael eich temptio i'w gadw - efallai nad dyma'r feddyginiaeth iawn ar gyfer unrhyw haint yn y dyfodol.

Pam na ddylwn i gymryd gwrthfotig 'jyst rhag ofn'?

Ni fydd rhagnodwyr yn rhagnodi gwrthfotig i chi oni bai eich bod wir ei angen. Mae dau reswm pam na ddylem gymryd gwrthfotigau os nad oes eu hangen arnom:

- Mae gwrthfotigau yn feddyginiaethau pwerus. Gallant achosi effeithiau annymunol a digroeso, megis teimlo'n sâl (cyfog), bod yn sâl (chwydu), dolur rhydd a brech ar y croen.
- Mae defnyddio gwrthfotigau pan nad oes eu hangen, megis ar gyfer haint feirysol yn annog bacteria i wrthsefyll y gwrthfotig. Mae hyn yn golygu na fydd y gwrthfotig yn gallu ymladd yn erbyn rhai bacteria mwyach. Mae ymwrthedd i wrthfotigau yn broblem ac mae rhai bacteria eisoes yn gallu gwrthsefyll sawl

math gwahanol o wrthfotigau; gelwir y rhain yn 'super bugs'. Mae'n bwysig atal y bacteria sydd ag ymwrthedd rhag datblygu, fel y bydd gwrthfotigau yn parhau i weithio pan fydd eu gwir angen arnom i drin heintiau difrifol a sy'n bygwth bywyd.

Awgrymiadau defnyddiol i'ch helpu i ddelio â salwch feirysol fel annwyd cyffredin, peswch a dolur gwddf:

- Dylech orffwys nes i chi deimlo'n well.
- Yfwch ddigon o hylifau (6–8 diod, neu 2 litr, y dydd) fel nad ydych chi'n dadhydradu.
- Cymerwch paracetamol neu ibuprofen (os yw'n addas) os oes gennych dwymyn neu boenau; gwnewch yn siŵr eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn. Cyn cymryd paracetamol gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaethau eraill sy'n cynnwys paracetamol - gofynnwch i'ch fferylllydd am gyngor os nad ydych yn siŵr. Mae meddyginiaethau gogyfer annwyd a ffliw yn aml yn cynnwys paracetamol.
- Mae rhai pobl yn gweld moddion peswch yn ddefnyddiol - gall eich fferylllydd eich cynghori ar ba un sydd fwyaf addas i chi.
- Sugnwch losin neu 'lozenge' i leddfu dolur gwddf.
- Gall anadlu stêm hefyd helpu i glirio mwcws a lleddfu tyndra yn y frest. Ni ddylai plant ifanc anadlu stêm. Cofiwch - gall stêm achosi llosgiadau.