Croen Sych

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Gwasanaeth Anhwylderau Cyffredin

Dim ond os yw'ch fferyllydd wedi eich cynghori ynglŷn â'ch cyflwr chi neu gyflwr eich plentyn y dylech chi ddefnyddio'r daflen hon.

Gall croen sych deimlo'n arw neu'n dynn, a gall gosi neu gracio.
Mae achosion croen sych yn cynnwys:

- gwres canolog neu wresogyddion
- tywydd oer, gwyntog
- cael bath neu gawod yn rhy aml
- defnyddio sebon ar eich croen

Gall croen sych gael ei achosi gan gyflyrau fel **ecsema atopig** a **dermatitis cyswllt**.

Os oes gennych ecsema atopig a chroen sych, gall y canlynol eu gwaethygu:

- gwiddon llwch tŷ
- ffwr anifail anwes
- paill
- powdrau golchi biolegol
- glanedyddion
- alergeddau i fwydydd penodol

Os oes gennych ddermatitis cyswllt, efallai y bydd eich croen yn sych pan ddaw i gysylltiad â rhywbeth sy'n ei lidio, fel nicel mewn gemwaith.

Mae croen sych yn aml yn diflannu yn eithaf cyflym, ond gall bara'n hirach mewn pobl sydd ag ecsema atopig neu ddermatitis cyswllt. Pan fydd croen sych yn cracio, mae perygl y bydd yn cael ei heintio â bacteria.

Trin ac Atal

Meddyginiaethau sy'n gallu helpu

Nid yw'r meddyginiaethau hyn yn addas i bawb. Gwnewch yn siŵr eich bod wedi gofyn i'ch fferyllydd am gyngor ynghylch pa driniaeth sydd orau i chi neu'ch plentyn.

Mae **meddalydd croen** yn:

- helpu i leithio eich croen
- helpu i wneud i'ch croen deimlo'n llai coslyd ac atal llid ar eich croen
- gweithio fel rhwystr i facteria a phethau sy'n llidio'r croen

Mae meddalyddion croen ar gael fel **hufenau**, **trwythau** ac **elïau**. Bydd eich fferyllydd yn eich helpu i ddewis meddalydd croen addas.

Trin ac Atal

Yn aml elïau sydd orau ar gyfer lleithio croen sych. Mae hufenau a thrwythau'n oeri, ac yn aml nhw sy'n well ar gyfer croen llidus (chwyddedig a choch ar groen golau, neu frown tywyllach, porffor neu lwyd ar groen tywyllach).

Gan fod elïau yn fwy seimlyd na hufenau, mae'n well gan rai pobl eu defnyddio yn y nos, a defnyddio hufenau a thrwythau yn ystod y dydd. Mae rhai meddalyddion croen sy'n elïau'n addas i'w defnyddio yn hytrach na sebon. Gofynnwch i'ch fferyllydd os nad ydych yn siŵr a allwch ddefnyddio'ch meddalydd croen fel hyn.

Gall meddalyddion croen fynd ar dân yn hawdd. Dylech osgoi ysmygu neu fynd yn agos at fflamau heb eu diogelu pan fyddwch yn eu defnyddio. Gall eich dillad a'ch dillad gwely ddod yn beryglon tân os bydd meddalydd croen o'ch croen yn treiddio iddynt. Efallai na fydd golchi'ch dillad a'ch dillad gwely ar dymheredd uchel yn cael gwared â'r meddalydd croen yn llwyr.

Defnyddio meddalydd croen

1. Defnyddiwch eich meddalydd croen mor aml ag y mae angen - bob 2 i 3 awr os yw'ch croen yn sych iawn.
2. Defnyddiwch ddigon o feddalydd croen bob tro y byddwch yn ei ddefnyddio.
3. Ar gyfer meddalyddion croen mewn potiau heb bympiau, defnyddiwch lwy lân i gael y meddalydd croen o'r pot fel nad yw bacteria o'ch bysedd yn mynd i mewn iddo.
4. Os yw'ch fferyllydd wedi eich cynghori i ddefnyddio'ch meddalydd croen wrth i chi olchi, gofalwch i beidio â syrthio oherwydd gall meddalyddion croen wneud baths a chawodydd yn llithrig. Amddiffynnwch y llawr gyda mat gwrthlithro, tywel neu gynfas. Wedi hynny, gan wisgo menig amddiffynnol, golchwch eich bath neu eich cawod gyda dŵr poeth a hylif golchi i gael gwared â'r meddalydd croen, wedyn sychwch ef â phapur cegin.
5. Defnyddiwch eich meddalydd croen ar ôl golchi. Patiwch eich croen yn sych yn gyntaf, wedyn rhowch y meddalydd croen ar eich croen tra ei fod yn llaith.
6. Rhowch y meddalydd croen ar eich croen i gyfeiriad y blew er mwyn osgoi blocio'r ffoliglau blew.
7. Peidiwch â rhannu eich meddalydd croen â phobl eraill.

Os yw'ch croen yn llosgi ar ôl defnyddio meddalydd croen ac nad yw'n gwella ar ôl ei rinsio, gofynnwch i fferyllydd argymell cynnyrch gwahanol. Efallai y bydd yn rhaid i chi roi cynnig ar ychydig o wahanol feddalyddion croen i ddod o hyd i'r un gorau ar gyfer eich croen chi.

Hufen neu eli steroid

Os yw'ch croen yn llidus, gall eich fferyllydd gynghori hufen neu eli steroid **hydrocortisone 1%** neu **clobetasone 0.05%**. Rhowch yr hufen neu'r eli ar eich croen tua 15 i 30 munud ar ôl defnyddio'ch meddalydd croen. Parhewch i ddefnyddio'r hufen neu'r eli steroid am 48 awr ar ôl i'r llid wella.

Darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'ch meddyginiaeth bob amser.

Os ydych chi'n poeni am unrhyw sgîl-effeithiau o driniaeth, rhowch wybod i feddyg, nyrs neu fferyllydd. Gallwch hefyd adrodd am sgîl-effeithiau ar ap neu wefan Cerdyn Melyn.

Trin ac Atal

Atal

I atal croen sych rhag gwaethygu neu ddod yn ôl:

- defnyddiwch ddigon o feddalydd croen bob tro, a pharhewch i'w ddefnyddio ar ôl i'r croen wella
- osgowch ddefnyddio sebon neu sebon bath swigod
- peidiwch â chael baths yn rhy aml a defnyddiwch ddŵr cynnes yn hytrach na dŵr poeth
- osgowch wisgo dillad gwlân neu arw
- osgowch dreulio llawer o amser mewn mannau sy'n cael eu haerdymheru, neu fod yn agos at wresogydd ffan neu dân
- cewch gawod ar ôl nofio i olchi'r clorin i ffwrdd
- yfwch ddigon o ddŵr
- cadwch eich ewinedd yn fyr a cheisiwch beidio crafu'ch croen – gall rhoi lleithydd ar eich croen yn ysgafn helpu gyda'r cosi
- rhowch sanau neu fits ar fabis i'w hatal rhag crafu

Pryd i Ofyn am Help

Cysylltwch â'ch meddyg teulu os:

- ydych wedi defnyddio meddalydd croen, gyda neu heb hufen steroid, ond nad yw'r croen sych yn gwella ar ôl 14 diwrnod, neu ei fod yn parhau i ddod yn ôl
- oes gennych dymheredd uchel
- oes crachod ar eich croen, neu os yw crawn neu hylif yn gollwng
- oes gennych groen chwyddedig a phoenus iawn
- oes gennych groen sych ar eich wyneb neu'ch gwddf, yn eich ceseiliau, yng nghesail y forddwyd (lle mae pen y coesau yn cwrdd â'r corff) neu yn ardaloedd yr organau rhywiol
- oes gennych groen sych sy'n gwneud i chi deimlo'n drist

Os ydych chi'n poeni nad yw eich cyflwr chi neu gyflwr eich plentyn yn gwella, neu ei fod yn gwaethygu, siaradwch â'ch meddyg teulu.

Mwy o wybodaeth

I gael mwy o wybodaeth am groen sych neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:
GIG 111 Cymru: https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/e/article/eczema(atopic)
Patient UK: https://patient.info/skin-conditions/atopic-eczema/moisturisers-for-eczema-emollients
Medicines A-Z: https://www.nhs.uk/medicines/

Cymdeithas Dermatolegwyr Prydain
Meddalyddion Croen https://www.bad.org.uk/pils/emollient-use-in-skin-conditions/
Ecsema https://www.bad.org.uk/pils/eczema-atopic/

Mae gwybodaeth o'r adnoddau uchod wedi'i chynnwys yn y daflen hon.

Mae'r daflen hon hefyd ar gael yn Saesneg. This leaflet is also available in English.

Fersiwn: 1 Cyhoeddwyd: Mai 2023
Pob delwedd o Getty Images a Canva Pro

GCFC | WMAS
Gwasanaeth Cyngor ar Feddyginiaethau Cymru
Welsh Medicines Advice Service