



# Tarwden y Traed

Taflen Wybodaeth i Gleifion



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES



Gwasanaeth Anhwyllderau Cyffredin

**Dylech ddefnyddio'r daflen hon dim ond os yw'ch fferyllydd wedi eich cynghori ynglŷn â'ch cyflwr chi neu gyflwr eich plentyn.**

Mae Tarwden y traed yn haint ffwngaidd cyffredin sy'n effeithio ar y traed. Mae'r haint fel arfer yn dechrau rhwng bysedd y traed, ond gall ledaenu i waelod ac ochrau'r traed.

Gall y croen fod:

- yn goslyd, yn wyn, yn wlyb ac wedi cracio
- yn goch, yn boenus, yn sych ac yn gaenog
- yn gennog, gyda phothelli bach



Gall tarwden y traed ledaenu'n hawdd i bobl eraill sy'n cyffwrdd â chroen heintiedig neu'n cerdded yn droednoeth yn yr un manau â rhywun â tharwden y traed.

Rydych yn fwy tebygol o gael tarwden y traed os oes gennych draed gwlyb neu chwyslyd, croen wedi'i ddifrodi ar eich traed, diabetes neu system imiwnedd wan, er enghraifft o driniaeth canser neu therapi steroid.



## 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'n debyg na fydd tarwden y traed yn gwella ar ei ben ei hun, ond dylai elïau gwrthffyngol fel **eli 1% clotrimazole**, **eli 2% miconazole** neu **eli 1% terbinafine** atal y ffwng rhag tyfu.

Mae'n bwysig defnyddio'r eli am yr amser cywir, hyd yn oed os yw'r frech wedi diflannu.

Dylech osgoi ysmegu neu fynd yn agos at fflamau heb ddiogelwch tra'n defnyddio'r eli - mae gan rai elïau gynhwysion sy'n gallu mynd ar dân yn hawdd.

Os yw'ch croen yn llidus, efallai y bydd eich fferyllydd yn awgrymu defnyddio **eli 1% hydrocortisone** (eli steroid) ynghyd â'r eli gwrthffyngol i wneud eich croen yn llai coslyd, poenus a choch.

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

Os ydych yn poeni am unrhyw sgîl-effeithiau triniaeth, rhowch wybod i feddyg, nyrs neu fferyllydd.

Gallwch hefyd adrodd am sgîl-effeithiau ar [ap](#) neu [wefan](#) y Cerdyn Melyn.



## Trin ac Atal

### Atal

#### I atal tarwden y traed rhag lledaenu i rannau eraill o'ch corff, neu rhag dod yn ôl:

- osgowch grafu'r croen heintiedig
- golchwch eich traed bob dydd a'u sychu'n ofalus wedyn, yn enwedig rhwng bysedd eich traed
- defnyddiwch bowdwr talc i atal eich traed rhag chwysu
- gwisgwch esgidiau a sanau sy'n cadw'ch traed yn oer ac yn sych, fel sanau cotwm
- gwisgwch bâr gwahanol o esgidiau bob 2 neu 3 diwrnod
- gwisgwch bâr ffres o sanau bob dydd
- gadewch i'r aer gyrraedd eich traed trwy dynnu eich esgidiau pan fyddwch gartref
- ceisiwch ddefnyddio powdrau gwrthffingol - gallwch brynu'r rhain o'ch fferyllfa

#### I osgoi rhoi tarwden y traed i bobl eraill:

- peidiwch â cherdded o gwmpas yn droednoeth – gwisgwch fflip-fflops mewn lleoedd fel ystafelloedd newid a chawodydd
- peidiwch â rhannu tywelion, sanau neu esgidiau gyda phobl eraill



## Pryd i chwilio am help

#### Cysylltwch â'ch meddyg teulu:

- os yw eich troed yn goch, yn boeth neu'n boenus – gallai hyn fod yn haint mwy difrifol
- os ydych wedi trin eich troed am wythnos ac nad yw'n gwella
- os oes gennych system imiwnedd wan, er enghraifft o driniaeth canser neu therapi steroid
- os oes gennych ddiabetes a'ch bod yn cael problemau wrth reoli lefel y siwgr yn eich gwaed
- os oes gennych gylchrediad gwael (traed oer)
- os nad oes gennych lawer o deimlad yn eich traed

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



## Mwy o wybodaeth

I gael mwy o wybodaeth am darwden y traed neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferylllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

GIG 111 Cymru: <https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/a/article/athletesfoot>

Patient UK: <https://patient.info/infections/fungal-infections/athletes-foot-tinea-pedis>

Medicines A-Z: <https://www.nhs.uk/medicines/>

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