Ewin troed yn tyfu i'r byw

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 ewinedd y troed dyfu i'r byw, neu'r croen o'i chwmpas. Efallai bydd y croen o gwmpas yr ewin yn goch, wedi chwyddo, ac yn boenus. Mae'n gallu digwydd gydag unrhyw ewin troed ond mae fel arfer yn digwydd gyda bawd y troed.

Gall bacteria heintio'r croen, sy'n gwaethygu'r poen a'r chwyddo. Efallai y bydd y poen yn saethu drwy'r bys troed, gyda chrawn (pus) yn diferu ohono.

Mae ewin yn tyfu i'r byw yn broblem sy'n effeithio ar bobl yn eu harddegau ac oedolion ifainc yn aml, ond gall ddigwydd i unrhyw un.

Trin ac Atal

Os yw'r croen o amgylch y bys troed yn ychydig yn goch gyda bach o boen, a does dim crawn, gallech chi drïo stopio'r croen rhag tyfu dros yr ewin.

Dilynwch y cyfarwyddiadau hyn:

1. Rhowch fys y troed mewn dŵr am 10 munud i feddalu'r croen.
2. Defnyddiwch ffon gwlân cotwm i wthio'r croen i lawr ac i ffwrdd o'r ewin. Dechreuwch ar waelod yr ewin a symudwch yn raddol tuag at flaen yr ewin (y rhan o'r ewin sy'n cael ei thorri).
3. Ailadroddwch gamau 1 a 2 bob dydd am ychydig wythnosau.
4. Wrth i flaen yr ewin dyfu, gwthiwch ddarn bach o wlân cotwm neu fflos deintyddol odani. Bydd hyn yn helpu'r ewin i dyfu dros y croen, nid i mewn iddo. Newidiwch y gwlân cotwm neu'r fflos deintyddol bob tro y byddwch chi'n socian eich traed.
5. Peidiwch â thorri'r ewin nes ei bod wedi tyfu ymhellach na blaen bys y troed.

I **stopio ewin troed rhag tyfu i'r byw** eto:

- fnyddiwch declyn i dorri ewinedd y traed bob amser, yn hytrach na defnyddio'ch bysedd
- torrwch eich ewinedd yn syth ac nid yn rhy fyr
- gwisgwch esgidiau cyfforddus a sanau digon llac o amgylch bysedd y traed
- cadwch eich traed yn lân ac yn sych
- gadewch i'r aer gyrraedd eich traed pan gewch chi gyfle
- ceisiwch beidio â gadael i'ch traed fynd yn chwyslyd

Os na allwch chi gyrraedd neu weld eich traed yn hawdd, gwnewch apwyntiad gyda phodiatrydd i gael torri ewinedd eich traed.

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.

Gall **paracetamol** helpu gyda'r poen.

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.

Pryd i chwilio am help

Cysylltwch â'ch meddyg teulu os oes gennych chi ewin troed yn tyfu i'r byw ac:

- mae gennych chi ddiabetes
- mae gennych niwropathi (cyflwr sy'n effeithio ar y nerfau neu'r gallu i deimlo yn eich traed)
- mae gennych chi system imiwnedd wan, er enghraifft o driniaeth canser neu therapi steroid
- rydych chi'n trin yr ewin ers 7 diwrnod, ond nid yw'n gwella, neu mae'n waeth
- mae ewin bys y troed wedi newid lliw ac mae efallai'n fwy trwchus mewn rhannau gyda darnau'n cwympo i ffwrdd
- mae gennych chi arwyddion o haint sydd efallai'n gofyn am gwrthfiotigau

Mae arwyddion o **haint** sy'n gofyn am driniaeth gyda gwrthfiotigau yn cynnwys:

- tymheredd uchel – efallai y byddwch chi'n teimlo'n boeth neu'n crynu
- croen poeth, coch, chwyddedig a phoenus o amgylch yr ewin
- crawn (pus) yn dod allan o fys y troed
- mae'r ewin yn newid lliw, yn fwy trwchus, neu'n torri

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 ewinedd troed yn tyfu i'r byw, neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

GIG 111 Cymru: https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/i/article/ingrowntoenail

Patient UK: https://patient.info/foot-care/ingrowing-toenails-ingrown-toenails

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