Acne

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Gwasanaeth Anhwylderau 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 acne yn gyflwr croen cyffredin sy'n achosi sbotiau ar yr wyneb, y frest a'r cefn.

Mae chwarennau yn y croen yn cynhyrchu sylwedd olewog o'r enw sebwm sy'n cael ei ryddhau i'r croendyllau (tyllau bach) yn y croen. Yn achos acne, mae'r chwarennau yn cynhyrchu gormod o sebwm ac mae'r croendyllau'n cael eu blocio. Gall bacteria sydd fel arfer yn ddiniwed ac sy'n byw ar y croen heintio'r croendyllau sydd wedi'u blocio gan achosi sbotiau.

Efallai y bydd gwahanol fathau o sbotiau, gan gynnwys:

- sbotiau â phennau duon – bach a naill ai'n ddu neu'n felyn mewn lliw
- sbotiau â phennau gwyn – tebyg i'r rhai a phennau duon, ond ddim yn gwagio wrth eu gwasgu
- papwlâu – lympiau coch bach a allai deimlo'n boenus
- llinorod – lympiau coch bach wedi'u llenwi â chrawn
- nodylau – weithiau'n boenus, lympiau caled o dan y croen
- systiau – lympiau mawr llawn crawn

Er bod acne yn fwyaf cyffredin ymhlith pobl ifanc yn eu harddegau, gall effeithio ar bobl o unrhyw oedran.

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.

Efallai y bydd eich fferyllydd yn argymell gel o'r enw **Duac®** sy'n cynnwys **perocsid benzoyl** a gwrthfiotig o'r enw **clindamycin**. Mae'r rhain yn helpu i leihau nifer y bacteria (germau) ar eich croen. Defnyddir Duac® i drin acne ysgafn i gymedrol.

Os nad yw Duac® yn addas i chi, efallai y bydd eich fferyllydd yn awgrymu geliau eraill sydd ar gael gan eich meddyg teulu yn unig, neu gel sy'n cynnwys **perocsid benzoyl** yn unig.

Trin ac atal

Defnyddio Duac® neu gel perocsid benzoyl

Pan fyddwch chi'n dechrau defnyddio'r gel, gall wneud i'ch croen:

- gosi
- llosgi
- pilio
- edrych yn goch

Os bydd hyn yn digwydd, defnyddiwch ef yn llai aml gan gynyddu faint o weithiau'n raddol. Er enghraifft, defnyddiwch y gel 3 gwaith yr wythnos a chynyddu'n raddol os nad yw'n llidio eich croen nes eich bod chi'n ei ddefnyddio bob dydd.

Gall y gel wneud eich croen yn fwy sensitif i olau'r haul. Osgowch ormod o amlygiad haul, a rhowch eli haul heb olew gyda SPF 30 neu uwch. Gall y gel hefyd achosi cannu felly ceisiwch beidio â'i gael ar eich gwallt neu ddillad.

Parhewch i ddefnyddio'r gel gan y gall gymryd hyd at 6 wythnos i gael effaith. Ar ôl tua 3 mis o driniaeth gyda'r gel, gwnewch apwyntiad gyda'ch meddyg i drafod a oes angen i chi barhau â'r driniaeth. Efallai y byddant yn trafod triniaethau eraill gyda chi os nad yw'ch acne wedi diflannu'n llwyr.

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.

Gofal croen

Nid yw acne yn cael ei achosi gan hylendid neu ddeiet gwael. Ni allwch drosglwyddo acne i bobl eraill.

I helpu i wella eich acne:

- cadwch eich gwallt yn lân ac oddi ar eich wyneb
- defnyddiwch y cawod yn fuan ar ôl ymarfer, gan fod chwys yn gallu llidio acne
- defnyddiwch leithyddion a cholur seiliedig ar ddŵr, nid ar olew
- osgowch pigo neu wasgu sbotiau gan y gall hyn achosi creithio
- osgowch ddefnyddio llawer o golur neu gosmetigau a'u tynnu ar ddiwedd y dydd
- osgowch olchi eich wyneb yn ormodol

Pryd i chwilio am help

Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111 os:

- yw'ch acne yn eich gwneud chi'n drist iawn
- rydych chi'n datblygu lympiau mawr, caled neu llawn crawn (nodylau neu systiau)
- nid yw eich triniaeth wedi dechrau gweithio ar ôl 6 wythnos
- mae'ch croen yn chwyddo neu'n pothellu (rhowch y gorau i ddefnyddio'r gel)

Ffoniwch 999 neu ewch i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys ar unwaith os oes gennych arwyddion o adwaith alergaidd prin iawn, ond difrifol (anaffylacsis) i perocsid benzoyl.

Mae'r arwyddion yn cynnwys:

- brest wichlyd
- y frest neu'r gwddf yn dynn
- trafferth anadlu neu siarad
- chwyddo ar eich ceg, wyneb, gwefusau, tafod, neu wddw

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

Mwy o wybodaeth

Am fwy o wybodaeth am acne neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

GIG 111 Cymru: https://111.wales.nhs.uk/acne/
Patient UK: https://patient.info/skin-conditions/acne-leaflet
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