Tarwden a llid rhwbio
(Ringworm and Intertrigo)
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.

Mae tarwden yn haint yn y croen sy'n cael ei achosi gan furum (ffwng) o'r enw Candida. Mae Candida fel arfer yn byw ar y croen mewn niferoedd bach heb achosi problemau.

Haint tarwden

Gall tarwden ymddangos unrhyw le ar y corff, gan gynnwys croen uchaf y pen (tinea capitis) a chesail y morddwyd (ygroin) (cosfa'r joc). Mae'n achosi cylch sy'n goch, lliw arian, neu'n dywyllach na'r croen o'i gwmpas, gan ddibynnu ar liw eich croen. Gall y frech dyfu allan neu ledaenu i rannau eraill o'r corff. Gall fod yn goslyd, sych, bras, a chwyddedig. Does dim cysylltiad rhwng tarwden a mwydod, er gwaethaf enw Saesneg y cyflwr ringworm.

Mae'r llid rhwbio yn edrych fel brech lliw coch neu dywyllach, gan ddibynnu ar liw eich croen. Mae'n datblygu mewn mannau lle mae'r croen yn rhwbio yn erbyn croen arall, fel y ceseiliau, cesail y morddwyd (groin) ac o dan y bronnau. Gall yr ardaloedd hyn fod yn gynnes ac yn chwyslyd, a gall y croen yn y canol fynd yn llidiog a chwyddo. Mae Candida yn tyfu'n dda mewn amodau cynnes, llaith, a gall heintio'r croen, gan ei wneud yn goslyd ac yn ddolurus.

Mae'n bosibl trosglwyddo heintiau Candida i bobl eraill trwy gyffwrdd:
- person neu anifail sydd â'r haint
- tywelion, dillad, dillad gwely, neu eitemau eraill y mae person gyda'r haint wedi'u defnyddio

Yn ogystal â'r darwden neu'r haint rhwbio, gall bacteria eraill hefyd heintio'r croen, a byddai angen triniaeth gwrthfiotig.

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 elïau gwrthffyngol fel **clotrimazole 1%**, **miconazole 2%** neu **terbinafine 1%** yn atal y Candida rhag tyfu. Ar ôl i chi ddechrau triniaeth, nid oes angen i chi aros gartref o'r ysgol neu'r gwaith.

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

Dylech chi osgoi ysmygu 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.

Trin ac Atal

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.

Er mwyn atal yr haint ffwng rhag lledaenu i rannau eraill o'ch corff, neu ddod yn ôl:

- osgowch grafu'r croen sydd wedi'i heintio
- golchwch y croen bob dydd a'i sychu'n ofalus wedyn, yn enwedig yn y crychion
- glanhewch eich bath neu gawod ar ôl i chi ymolchi
- golchwch eich dillad, tywelion a dillad gwely yn rheolaidd
- gwisgwch ddillad llac wedi'u gwneud o gotwm neu ddeunydd sy'n cadw lleithder oddi ar eich croen
- osgowch amgylcheddau tymheredd uchel, llaith neu boeth
- collwch bwysau, os ydych chi dros eich pwysau – mae cymorth am ddim gan y GIG ar gael
- os ydych chi'n meddwl bod gan eich anifail anwes y darwden (er enghraifft, mae wedi colli blew mewn mannau), ewch â'r anifail at y milfeddyg

Pryd i chwilio am help

Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111 os:

- mae gennych chi'r darwden ar eich wyneb neu groen uchaf y pen
- mae eich brech yn edrych yn wahanol neu'n dechrau lledaenu ar ôl triniaeth
- mae gennych chi system imiwnedd wan, er enghraifft yn sgil therapi canser neu therapi steroid
- mae gennych chi ddiabetes ac rydych chi'n yn cael problemau gyda rheoli lefel y siwgr yn eich gwaed
- rydych chi'n dioddef o chwysu gormodol
- mae gennych chi dymheredd uchel neu mae'r croen yn boeth, coch, chwyddedig a phoenus o amgylch eich brech
- mae eich brech yn ailymddangos sawl gwaith
- rydych chi wedi trin eich brech am 2 wythnos ond nid yw wedi gwella, neu mae'n gwaethygu

Os ydych chi'n 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 y darwden neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:
GIG 111 Cymru: https://111.wales.nhs.uk/Ringworm/
Patient UK: https://patient.info/infections/fungal-infections/ringworm-tinea-corporis
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