Y clefyd crafu (*scabies*)

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'r clefyd crafu yn gyflwr croen cyffredin sy'n cael ei achosi gan widdon bach. Mae'r gwiddon benywaidd yn tyllu o dan wyneb y croen i ddodwy eu hwyau, gan adael twneli sy'n edrych fel llinell chwyddedig gyda dot ar un pen. Mae brech neu smotiau coch fel arfer yn ymddangos ar y croen. Mae'r frech yn aml yn dechrau rhwng y bysedd ond gall ledaenu i bob rhan o'r corff, heblaw am y pen. Mae'r cosi'n tueddu i fod yn waeth yn y nos a gall wneud cysgu'n anodd. Gall crafu'r frech achosi heintiau yn y croen. Gall y clefyd crafu wneud cyflyrau croen fel ecsema neu psoriasis yn waeth.

Nid yw'r clefyd crafu fel arfer yn ddifrifol ond mae'n heintus iawn. Mae'n lledaenu drwy gyswllt croen-i-groen. Ar ôl cyswllt croen â rhywun sydd â'r clefyd crafu, gallai fod yn 8 wythnos cyn i'r frech ymddangos. Nid yw'r clefyd crafu'n gysylltiedig â hylendid gwael o gwbl.

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.

Ni fydd y clefyd crafu yn diflannu ar ei ben ei hun. Mae'n cael ei drin drwy ddefnyddio eli neu hylif ar eich corff cyfan.

Fel arfer, **eli permethrin** yw'r dewis cyntaf. Os nad yw hwn yn addas i chi, neu os ydych chi wedi rhoi cynnig arno ac nid yw wedi gweithio, efallai y bydd eich fferyllydd yn argymell eich bod yn rhoi cynnig ar **hylif malathion**.

Mae'n bwysig trin pob aelod o'ch cartref ar yr un pryd hyd yn oed os nad oes ganddyn nhw symptomau. Ewch i weld eich meddyg cyn trin plant o dan 2 oed. Dylai unrhyw un rydych chi wedi bod mewn cysylltiad rhywiol ag ef/hi yn ystod y mis diwethaf gael triniaeth hefyd.

Er mwyn atal babanod a phlant rhag llyfu triniaeth oddi ar eu dwylo, rhowch sanau neu fenig am eu dwylo/traed.

Gall yr eli neu'r hylif fynd ar dân yn hawdd. Dylech chi osgoi ysmygu neu fynd yn agos at fflamau agored pan fyddwch chi'n eu defnyddio. Gall eich dillad a'ch dillad gwely fod yn beryglon tân os ydy'r eli neu'r hylif yn toddi i mewn iddyn nhw.

Trin ac Atal

I helpu gyda'r cosi

Yn achos rhai pobl, oherwydd y cosi, mae cysgu yn broblem. Efallai y bydd eich fferyllydd yn argymell gwrth-histamin o'r enw **clorphenamine** i'ch helpu i gysgu ac i leihau'r crafu. Mae clorphenamine yn dod fel tabledi neu hylif i'w gymryd drwy'r geg.

Gall y cosi barhau am hyd at 4 wythnos ar ôl i'r driniaeth ladd y gwiddon. Os bydd hyn yn digwydd, gall **eli crotamiton** helpu i atal y cosi.

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.

Atal y gwiddon rhag lledaenu

Tra byddwch chi'n cael triniaeth:

- golchwch yr holl ddillad gwely, tywelion a dillad ar 60°C (neu uwch) a'u sychu mewn peiriant sychu poeth, neu eu selio mewn bag plastig am o leiaf 72 awr
- **c**adwch draw o'r gwaith neu'r ysgol am 24 awr ar ôl y driniaeth gyntaf
- cysylltwch ag unrhyw un rydych wedi bod mewn cysylltiad agos â nhw dros y mis diwethaf a'u cynghori i gael triniaeth
- osgowch gyswllt corfforol agos nes eich bod wedi cwblhau'r cwrs triniaeth
- peidiwch â rhannu dillad gwely, dillad na thywelion

Pryd i chwilio am help

Cysylltwch â'ch meddyg teulu neu ffoniwch 111 os:

- mae'ch croen yn dal i gosi 4 wythnos ar ôl i'r driniaeth orffen
- rydych chi wedi rhoi cynnig ar ddau gwrs triniaeth ac nid ydyn nhw wedi gweithio
- rydych chi'n teimlo'n sâl iawn neu mae gennych chi dymheredd uchel
- mae gennych groen coch neu wedi torri sydd o bosibl wedi chwyddo neu'n boeth wrth gyffwrdd ag ef
- mae gennych chi system imiwnedd wan, er enghraifft yn sgil triniaeth canser neu therapi steroid

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 clefyd crafu neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferyllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

GIG 111 Cymru: https://111.wales.nhs.uk/encyclopaedia/s/article/scabies/
Patient UK: https://patient.info/skin-conditions/skin-rashes/scabies
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