Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Eli Bath a Chawod

Newidiadau i'r ffordd y caiff presgripsiynau ar gyfer esmwythyddion bath a chawodydd eu rhoi ar y GIG:

Mae canllawiau'r GIG yn nodi na ddylid presgripsiynu esmwythyddion bath a chawod fel mater o drefn ar gyfer cyflyrau croen sy'n achosi croen sych a chroen sy'n cosi, megis symptomau ecsema, gan nad oes tystiolaeth o ansawdd da sy'n dangos eu bod yn fwy effeithiol na'r eli sy'n cael eu rhoi a'u gadael ar y corff sy'n cael eu defnyddio yn lle sebon.

Dangosodd astudiaeth nad oedd defnyddio esmwythyddion 'arllwys yn y bath' yn gwneud unrhyw wahaniaeth i symptomau ecsema ac felly nid yw defnyddio'r cynhyrchion hyn yn ddefnydd da o adnoddau'r GIG. Mae risgiau hefyd yn gysylltiedig â defnyddio esmwythyddion bath megis llid ar y croen, os defnyddir llawer iawn ohono, yn enwedig os defnyddir olew bath antiseptig.

Pa gynnyrch bath a chawod yr effeithir arnynt?

Mae esmwythyddion lleithio ar gyfer bath a chawod yn cynnwys olew bath sy'n cael ei dywallt i ddŵr y bath ac esmwythyddion bath a chawod a ddefnyddir i olchi'r corff.

Pa opsiynau sydd ar gael yn lle'r esmwythyddion bath a chawod hyn?

Mae'n dal yn bwysig iawn defnyddio lleithyddion esmwytho y gellir eu gadael ar y croen ac osgoi sebon. Gellir defnyddio esmwythyddion y gellir eu gadael ar y croen yn lle sebon hefyd. Cymysgwch ychydig bach (tua llond llwy de) o esmwythydd yng nghledr eich llaw gydag ychydig o ddŵr cynnes a'i daenu dros groen llaith neu groen sych. Rinsiwch a sychwch y croen, gan fod yn ofalus i beidio â'i rwbio.

Gallwch ddefnyddio amnewidion pethau eraill yn hytrach na sebon i olchi dwylo, yn y gawod neu yn y bath. Nid yw eesmwythyddion yn creu ewyn fel sebon arferol ond maent yr un mor effeithiol wrth lanhau'r croen

Ble gallaf ddod o hyd i ragor o wybodaeth a chymorth?

- Gallwch siarad â'ch fferyllydd lleol, meddyg teulu neu'r person a roddodd bresgripsiwn i chi am y feddyginiaeth.
- Gwefan y GIG https://www.nhs.uk/conditions/emollients/
- British Medical Journal. Canlyniadau astudiaeth BATHE gan gynnwys fideo cleifion. https://www.bmj.com/content/361/bmj.k1332

- Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth Glinigol (NICE). Ecsema atopig mewn plant dan 12 oed: diagnosis a rheolaeth. Canllaw clinigol [CG57] https://www.nice.org.uk/guidance/cg57/chapter/recommendations#emollients