



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

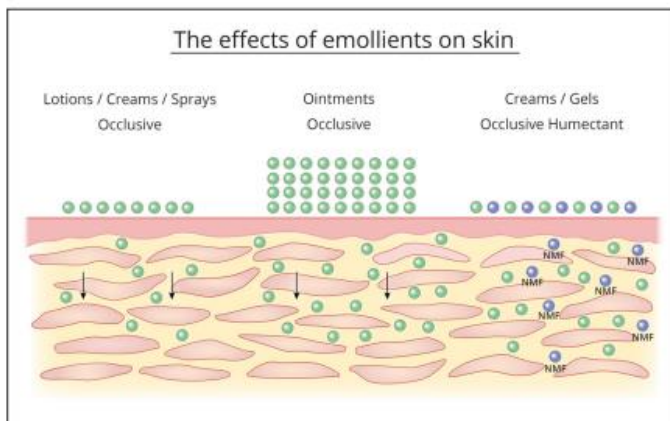
Esmwythyddion Taflen wybodaeth i gleifion

Beth yw Esmwythyddion?

Hufenau, eli a golchdrwythau yw esmwythyddion (a elwir weithiau yn leithyddion) sy'n helpu i atal croen sych a chosi trwy ddisodli'r olewau naturiol sy'n helpu i gadw dŵr yn ein croen er mwyn ei atal rhag mynd yn sych, cracio, yn arw a chosi.

Pam defnyddio Esmwythyddion?

Mae'n werth rhoi esmwythyddion ar eich croen yn rheolaidd, er y gall hyn gymryd llawer o amser. Gall atal ecsema a chyflyrau croen sych eraill rhag gwaethygu. Gall defnyddio esmwythyddion leihau neu ddileu'r angen am driniaethau eraill a allai achosi sgîl-effeithiau ee hufenau steroid.



Llun o wefan PCDS.

Mae lleithder yn gadael y corff drwy'r bylchau rhwng blociau adeiladu'r croen. Mae esmwythyddion yn llenwi'r bylchau hyn.

Mae achludolau yn ffurfio rhwystr ar ben y croen sy'n dal lleithder yn ei le ee Vaseline.

Mae gwlybyrddion yn annog Ffactor Lleithio Naturiol (NMF) sy'n gweithio i fyny o'r haenau sylfaen i ailhydradu'r croen o'r

Pa esmwythydd ddyln i ei ddefnyddio?

Mae ystod eang o esmwythyddion ar gael ond yn y bôn, maent i gyd yn gweithio i gadw dŵr yn y croen. Efallai y bydd angen i chi roi cynnig ar fwy nag un esmwythydd cyn i chi ddod o hyd i'r un sydd fwyaf addas i chi.

Pa Esmwythydd sydd orau?

Mae eli yn tueddu i achosi llai o broblemau o ran sensitifrwydd y croen gan nad yw eli, yn wahanol i hufenau, yn cynnwys cadwolion. Mae eli yn fwy seimllyd na hufenau, ac felly'n aros ar y croen yn hirach ac maent yn tueddu i weithio'n well. Fodd bynnag, gall rhoi eli achosi anibendod.

Nid oes unrhyw "esmwythydd gorau." Mae'r math (neu fathau) y dylid eu defnyddio yn dibynnu ar sychder y croen, arwynebedd y croen dan sylw a dewis y claf. Efallai y bydd angen i chi roi cynnig ar fwy nag un esmwythydd cyn i chi ddod o hyd i'r un sydd fwyaf addas i chi.

Beth yw'r gwahaniaeth rhwng esmwythyddion?

Y gwahaniaeth rhwng golchdrwythau, hufenau ac eli yw faint o olew (lipid) a dŵr sydd ynddynt. Mae'r cynnwys olew ar ei isaf mewn hufenau, mae swm cymedrol mewn golchdrwythau ac mae ar ei uchaf

mewn eli. Po fwyaf o olew sydd yn yr esmwythydd, y mwyaf seimllyd a gludiog y mae'n teimlo a'r mwyaf disglair y mae'n edrych ar y croen.

A oes unrhyw sgîl-ffeithiau posibl yn deillio o ddefnyddio esmwythyddion?

Mae esmwythyddion ar bresgripsiwn yn tueddu i fod heb bersawr ynddynt. Fodd bynnag, mae rhai hufenau yn cynnwys cadwolion, persawr, ac ychwanegion eraill. Mae rhai pobl yn dod yn sensiteiddiedig (alergaidd) i gynhwysion. Gall hyn wneud y llid ar y croen yn waeth yn hytrach nag yn well. Os ydych yn amau eich bod yn sensitif i esmwythydd, ewch i weld eich meddyg am gyngor a cheisiwch ddewis un arall.

Ymfflamychol – Risg posib gyda phob esmwythydd, gan gynnwys rhai nad ydynt yn cynnwys paraffin. Am fwy o wybodaeth ewch i [MHRA Drug Safety Alert](#)

Sut i ddefnyddio Esmwythwyr:

- ✓ Golchwch eich dwylo a rhowch yr esmwythydd yn denau ar y croen (fel bod y croen yn disgleirio), yn ysgafn ac yn gyflym gan rwbio am i lawr i gyfeiriad twf gwallt.
- ✓ Rhowch yr esmwythydd ymlaen mor aml ag sydd ei angen er mwyn cadw'r croen yn ystwyth ac yn llaith, fel arfer o leiaf 3 - 4 gwaith y dydd ond efallai y bydd angen i rai pobl ei roi hyd at bob awr os yw'r croen yn sych iawn.
- ✓ Fel rheol, mae angen defnyddio balmau yn llai aml na hufenau neu eli er mwyn cael yr un effaith.
- ✓ Defnyddiwch esmwythyddion ar ôl ymolchi er mwyn dal lleithder yn y croen.
- ✓ Ceisiwch osgoi tylino hufenau neu eli i mewn neu eu taenu'n rhy drwchus oherwydd gall hyn rwystro ffoliglau gwallt, dal gwres ac achosi'r croen i gosi.
- ✓ Gellir rhoi esmwythyddion cyn neu ar ôl unrhyw driniaethau eraill ee hufenau steroid, ond mae'n bwysig gadael o leiaf 30 munud cyn rhoi'r driniaeth nesaf ar y croen.

Peidiwch â rhoi'r gorau i ddefnyddio'ch esmwythydd os yw'ch croen yn edrych yn well oherwydd gall y croen waethgu eto'n gyflym

Ymdrochi:

- ✓ Ceisiwch osgoi cymryd bath gyda swigod a sebonau gan y gallant gythruddo a sychu'r croen.
- ✓ Ymolchwch yn rheolaidd mewn dŵr twym (lluog) yn unig. Mae ymdrochi rheolaidd yn glanhau ac yn helpu i atal haint trwy gael gwared ar gen, crystiau, gwaed sych a baw.
- ✓ Defnyddiwch esmwythydd yn lle sebon (gellir defnyddio'r rhan fwyaf o esmwythyddion yn y modd hwn). Rhowch yr esmwythydd ar y croen cyn ymolchi ac yn syth wedyn ar groen llaith.
- ✓ Nid yw defnyddio esmwythyddion bath a chawod yn arwain at fwy o fanteision na defnyddio esmwythyddion, ac erbyn hyn, ni argymhellir eu bod yn cael eu defnyddio gan blant nac oedolion.
- ✓ Wrth sychu, peidiwch â rhwbio â thywel, ond patiwch y croen i osgoi gwneud niwed i'r croen.

- ✓ Byddwch yn ofalus wrth fynd i mewn i'r bath/cawod ar ôl gosod esmwythyddion gan eu bod yn gwneud arwynebau'n llithrig.

Gwybodaeth Bellach

National Eczema Society: www.eczema.org

British Skin Foundation: www.britishskinfoundation.org.uk

National Psoriasis Foundation: www.psoriasis.org

Primary Care Dermatology Society – atopic eczema: www.pcds.org.uk/clinical-guidance/atopic-eczema#management

NHS Choices: <https://www.nhs.uk/conditions/emollients/>

British Association of Dermatologists: www.bad.org.uk