

# Ecsema

Mae'r daflen hon yn eich helpu i wybod beth sy'n 'normal' a beth allwch ei ddisgwyl os ydych chi neu'ch plentyn yn dioddef o ecsema atopig (ystyr *atopig* yw 'sensitifrwydd i alergenau'). Mae hefyd yn dweud wrthyhch pryd y dylech boeni a phryd y dylech geisio cyngor meddygol gan weithiwr iechyd proffesiynol. Wrth ddweud *ecsema* yn y daflen ffeithiau hon, rydym yn sôn am *ecsema atopig*.

## Ffeithiau defnyddiol

- ***Pa newidiadau croen sy'n cael eu hachosi gan ecsema?*** Os ydych chi'n dioddef o ecsema, gall eich croen fod yn goch (neu'n dywyllach, os oes croen tywyll gennyhch) neu gall chwyddo, hollti a mynd yn grofennog ("crusty"), Mae cosi yn gyffredin ac yn aml caiff ei achosi gan groen sych, haint, alergenau neu grafu.
- ***Pa mor gyffredin yw ecsema?*** Dydyhch chi ddim ar eich pen eich hun. Mae ecsema yn gyflwr croen sych sydd yn aml yn barhaus neu'n dod nôl dro ar ôl tro, gan effeithio ar rwng dau a 10 o bob 100 o oedolion yn y DU.
- ***Beth sy'n ei achosi?*** Mae ecsema yn tueddu i gychwyn mewn plentyndod a chaiff ei effeithio gan ffactorau genetig ac amgylcheddol. Yn aml, bydd pobl ag ecsema hefyd yn cael cyflyrau alergaidd eraill, fel asthma neu glefyd y gwair, neu'r ddau. Weithiau bydd alergedd i fwyd yn gyfrifol mewn plant sy'n cael ecsema mwy difrifol yn gynnar yn eu bywydau.

## Beth alla i ei ddisgwyl?

- ✓ ***Pa mor wael all ecsema fod?*** Gall difrifoldeb ecsema amrywio o ysgafn i weddol ddifrifol. Mae tuag wyth o bob 10 plentyn yn cael mân-ecsema, sy'n gwaethygu ar adegau.
- ✓ ***A fydda i'n cael fy ngwella?*** Mae llawer o bobl ag ecsema yn 'tyfu allan' ohono cyn iddynt droi'n oedolion. Ond mewn rhai pobl, gall ecsema bara gydol oes. Yn ffodus, er nad oes modd cael gwared arno, mae llawer o driniaethau effeithiol ar gael i leddfu'ch symptomau a lleihau'r llid ("inflammation").

## Beth alla i ei wneud i wneud pethau'n well – nawr ac yn y dyfodol?

- ✓ ***Osgowch bethau sy'n ei wneud yn waeth*** Gall alergenau amgylcheddol (megis antigenau gwiddon llwch neu baill), pethau llidus (fel powdr golchi neu faw), rhai bwydydd, croen a blew anifeiliaid anwes, mwg, rhai mathau o dywydd a straen i

Trosodd



## TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 2 (fersiwn 1.0.1.)

gyd gael effaith ar ecsema. Ceisiwch weld a ydynt yn cael effaith ar eich ecsema chi, yna' u minimeiddio.

- ✓ **Dylech osgoi sebon** Osgowch sebon a baddonau ewyn ("bubble baths"), gan y gall y ddau sychu'r croen. Defnyddiwch eli esmwythaol ("emollient") yn hytrach na sebon.
- ✓ **Ceisiwch beidio â chrafu'n rhy galed** Mae crafu'n ymateb naturiol, ond gall crafu'n rhy galed wneud y cosi'n waeth (y cylch cosi-crafu). Felly, ble bynnag y bo'n bosibl, peidiwch â chrafu'ch croen yn rhy galed gyda'ch ewinedd - er y cewch eich temtio. Yn hytrach, rhwbiwch lefydd sy'n cosi yn ysgafn gyda blaenau'ch bysedd.
- ✓ **Osgowch eithriadau tymheredd** Gall tymheredd poeth ac oer hefyd wneud eich ecsema'n waeth. Felly, gwisgwch yn briodol mewn amgylchedd poeth neu oer, neu ceisiwch osgoi tymheredd eithriadol yn gyfan gwbl.
- ✓ **Defnyddiwch ddefnydd nad yw'n achosi cosi** Gall ddrillad synthetig a gwlan sbarduno ecsema, felly gallech ddewis dillad a wnaed o gotwm neu ddeunyddiau eraill nad ydynt yn llidus.
- ✓ **Lleithyddion ("moisturisers")** Mae ecsema'n achosi i'r croen fynd yn sych, a mwya' sych fydd eich croen, mwya' fydd y risg o waethygu'ch symptomau. Felly ceisiwch gadw'ch croen wedi'i hydradu ac mor llyfn â phosibl gan ddefnyddio'ch hufen lleithio neu'ch eli'n rheolaidd ac yn helaeth, hyd yn oed pan fo'ch croen i'w weld yn 'glir'.
- ✓ **Llid a fflamychu ("flare-ups")** Siaradwch â'ch fferylllydd am sut allwch gynyddu/lleihau'ch triniaethau. Gall gwrth-histaminau helpu gyda'r cosi.
- ✓ **Glanhawyr** Dylech osgoi defnyddio cyflyrwyr ffabrig ac ystyriwch wneud rins ychwanegol wrth ddefnyddio peiriant golchi.

### Pryd ddylwn i geisio help meddygol?

Cysylltwch â'ch meddygfa deulu pan deimlwch fod angen help arnoch. **Yn anaml**, mae angen asesiadau a thriniaeth ecsema ar fwy o frys felly ceisiwch gyngor meddygol os sylwch ar unrhyw un/rai i'r canlynol:

- **Ansawdd bywyd yn gwaethygu** Mae problemau'ch croen yn amharu'n ddifrifol ar ansawdd eich bywyd.
- **Haint** Gall croen sy'n cracio, diferu neu sy'n boenus awgrymu bod haint yn bresennol.
- **Brech bothellog** Rydych yn datblygu brech bothellog ("blistery rash") a allai fod wedi'i hachosi gan haint eang gyda firws *herpes syml*.
- **Gwasgaru** Mae rhannau mwy o faint o'ch corff, megis eich brest, eich cefn neu'ch coesau/breichiau, yn mynd yn sych a/neu'n goch.

Trosodd



## TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 2 (fersiwn 1.0.1.)

### Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Mae llawer y gallwch ei wneud i leihau'r symptomau os yw'ch ecsema'n gwaethygu. Ewch i wefan **NHS Choices** ([http://www.nhs.uk/Conditions/eczema-\(atopic\)/Pages/Introduction.aspx](http://www.nhs.uk/Conditions/eczema-(atopic)/Pages/Introduction.aspx)) a gwefan **Cymdeithas Genedlaethol Ecsema** ([www.eczema.org](http://www.eczema.org)) yn ogystal â [www.nottinghameczema.org.uk](http://www.nottinghameczema.org.uk) i gael rhagor o wybodaeth am sut i drin ac osgoi ecsema. Cofiwch, gall eich fferyllydd helpu hefyd wrth asesu a thrin eich symptomau.

