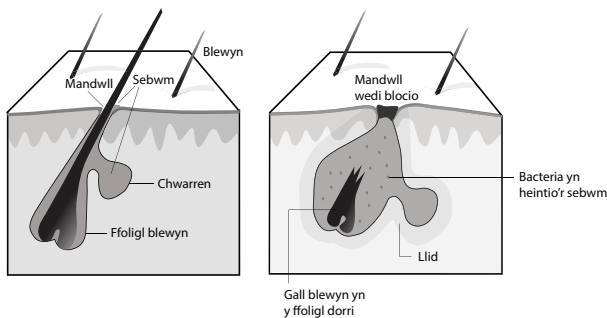


ACNE

Acne yw achos cyffredin smotiau, yn arbennig ymhlith pobl rhwng 12 a 25 oed.

Bydd acne'n datblygu gan amlaf ar eich wyneb, ac weithiau ar eich cefn a'ch brest. Gall gwahanol fathau o smotiau ddatblygu: pendduynnod a milia (pennau gwyn), lymphiau coch a elwir yn bapiwlau, a llinorod, sy'n debyg i bapiwlau ond eu bod yn cynnwys crawn.



Cynhyrchir sylwedd olewog a elwir yn sebwm gan chwarennau yn eich croen. Mae'r chwarennau hyn wedi'u cysylltu i dyllau bach iawn neu fandyllau yn eich croen y bydd blew yn tyfu ynddynt (ffoliglau blewyn). Mae'r sebwm yn symud i wyneb y croen drwy'r mandwll hwn er mwyn helpu i atal eich croen rhag sychu. Gydag acne, bydd eich chwarennau'n dechrau cynhyrchu gormod o sebwm a bydd y mandyllau hyn yn cael eu blocio.

Mae hyn yn rhannol oherwydd bod y croen ar ben y mandwll yn mynd yn fwy trwchus, ac yn rhannol oherwydd bod darnau o groen marw yn blocio'r mandyllau. Achosir pen gwyn gan rwystr yn agos i arwyneb y croen; achosir pendduyn os yw'r mandwll sydd wedi blocio yn agored i'r croen.

Pan fydd sebwm yn crynhoi o dan fandyllau sydd wedi'u blocio, efallai y bydd y bacteria sydd fel arfer yn ddiniwed ac sy'n byw ar eich croen yn heintio'r mandyllau sydd wedi'u blocio. Mae hyn yn achosi papiwlau a llinorod, ac weithiau lymphiau caled a phoenus (cnepynnau) a lymphiau mawr llawn crawn (codenni).

Sut allaf i drin acne?

Mae **gel benzoyl perocsid** yn gweithio drwy ladd y bacteria ar eich croen. Bydd hefyd yn lleihau chwyddo ac yn helpu i ddadflocio mandyllau.

Er mwyn ei drin:

- Golchwch a sychwch eich croen 20 munud cyn defnyddio gel benzoyl perocsid
- Taenwch haen denau o gel ar y rhannau o'ch croen sydd ag acne (er enghraifft, dros eich wyneb i gyd); peidiwch dim ond ei roi ar y smotiau unigol
- Byddwch yn ofalus i beidio â chael gel benzoyl perocsid yn eich llygaid neu'ch ceg

Gall gel benzoyl perocsid wneud i'ch croen gosi neu deimlo ei fod yn llosgi. Efallai y bydd eich croen yn plicio neu'n edrych yn goch. Mae hyn yn fwyaf tebygol o ddigwydd pan fyddwch yn dechrau defnyddio gel benzoyl perocsid am y tro cyntaf. Efallai bydd yn helpu i ddefnyddio'r gel unwaith y dydd yn hytrach na dwywaith, nes bod eich croen wedi dod i arfer ag ef. Os yw hyn yn dal yn ormod, ceisiwch ddefnyddio gel benzoyl perocsid unwaith neu ddwywaith yr wythnos, yna adeiladwch yn raddol i'w ddefnyddio'n ddyddiol.

Daliwch ati i ddefnyddio'r gel benzoyl perocsid gan ei fod yn cymryd amser i weithio, fel arfer rhwng 6 a 12 wythnos. Gallwch brynu rhagor o gyflenwad o'r gel yn eich fferyllfa.

Efallai y bydd gel benzoyl perocsid yn gwneud eich croen yn fwy sensitif i olau'r haul. Cadwch eich croen rhag dod i ormod o gysylltiad â'r haul neu defnyddiwch eli haul. Gall y gel hefyd achosi cannu felly ceisiwch beidio ei gael yn eich gwallt neu ar eich dillad.

Beth arall all helpu?

- Ceisiwch beidio â phigo na wasgu eich smotiau oherwydd gall hynny eu gwneud yn waeth a gallech gael creithiau
- Peidiwch â golchi eich acne fwy na dwywaith y dydd. Defnyddiwch sebon mwyn neu lanweithydd a pheidiwch â rhwbio eich croen yn rhy galed. Nid yw acne'n ganlyniad i hylendid gwael a gall ymolchi gormod waethygu eich acne
- Os oes gennych groen sych, defnyddiwch leithydd diarogl gyda dŵr yn sail iddo
- Peidiwch â defnyddio gormod o golur. Defnyddiwch golur gyda dŵr yn sail iddo sydd ddim yn mynd i flocio'r mandyllau (non-comedogenic), a gwnewch yn siŵr eich bod yn ei dynnu cyn mynd i'r gwely
- Ni chaiff diet fawr ddim effaith, neu ddim effaith o gwbl, ar acne. Fodd bynnag, os ydych yn sylwi bod rhai bwydydd yn gwaethygu eich acne ceisiwch eu hosgoi
- Mae'n debyg nad yw golau'r haul na golau uwchfioled (UV) yn fuddiol iawn i acne. Gwisgwch sgrin haul pan fyddwch allan yn yr haul
- Mae'n debyg nad yw straen yn achosi acne, ond gall acne wneud i chi deimlo dan straen
- Ewch i weld eich meddyg teulu os yw eich acne yn gwneud i chi deimlo'n anhapus

A allaf roi acne i bobl eraill?

Na, nid yw acne yn heintus ac ni allwch ei drosglwyddo i bobl eraill.

A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg:

- os oes gennych smotiau lympiog mawr (gyda neu heb grawn)
- os yw eich acne wedi rhoi creithiau i chi
- os yw eich acne yn gwneud i chi deimlo'n drist
- os ydych eisoes wedi cymryd meddyginiaeth drwy'r geg ar gyfer eich acne
- os nad yw'r feddyginiaeth y gwnaethoch ei phrynu yn eich fferyllfa yn gwella eich acne
- os ydych yn iau na 12 oed

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Patient UK: www.patient.info

Galw lechyd Cymru: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Galw lechyd Cymru, Ffôn: 0845 4647 (ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos)

Bydd galwadau o linellau tir a ffonau symudol yn costio 2c y funud, yn ychwanegol at dâl mynediad darparwr eich ffôn