

# TARWDEN Y TRAED



Brech yw tarwden y traed (a elwir hefyd yn derwreinen y troed) a achosir gan ffwng yn tyfu ac yn lluosogi ar eich croen. Mae'r ffwng sy'n achosi'r haint yn ffynnu mewn manau cynnes, tywyll a llaith fel eich traed.

Bydd y frech fel arfer yn effeithio ar y croen rhwng bysedd eich traed, ond bydd yn aml yn lledaenu i waelod ac ochrau eich traed. Gall y croen yr effeithir arno edrych yn wyn, soeglyd ac wedi cracio; neu'n goch, cennog a fflawiog. Gallai fod yn cosi, yn ddolurus neu wedi'i orchuddio mewn pothelli bach.

Rydych chi'n fwy tebygol o gael tarwden y traed os oes gennych ddiabetes, neu system imiwnedd wedi'i gwanhau o ganlyniad i therapi canser, therapi steroid, neu feddyginiaethau neu gyflyrau eraill

## Sut allaf i drin tarwden y traed?

- Mae'n debygol na fydd tarwden y traed yn gwella ei hun, ond dylai hufenau gwrth-ffwngaid megis **hufen clotrimazole 1%** neu **hufen miconazole 2%** atal y ffwng rhag tyfu. Os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth i deneuo eich gwaed, megis warfarin, mae'n well defnyddio hufen clotrimazole
- Taenwch yr hufen gwrth-ffwngaid ar y frech a'r ardal o'i chwmpas
- Defnyddiwch yr hufen clotrimazole ddwy i dair gwaith y dydd am o leiaf 4 wythnos er mwyn rhwystro'r frech rhag dychwelyd
- Defnyddiwch yr hufen miconazole ddwywaith y dydd (bore a nos) am o leiaf 10 diwrnod **wedi** i'r frech ddiflannu

Os yw eich croen yn goch iawn ac yn cosi, efallai y bydd eich fferyllydd hefyd yn rhoi **hufen hydrocortisone 1%** i chi i'w ddefnyddio un neu ddwy waith y dydd. Taenwch haen denau ohono dros eich brech. Mae'n rhaid i chi ddefnyddio'r hufen hydrocortisone **gyda'r** hufen clotrimazole neu miconazole neu efallai na fydd eich croen yn gwella. Peidiwch â defnyddio hufen hydrocortisone 1% am ragor na 7 diwrnod.

## Beth arall all helpu?

- Cadwch eich traed yn lân a sych
- Sychwch rhwng y bysedd ar ôl golchi eich traed
- Gwisgwch esgidiau a sanau sy'n cadw eich traed yn oer a sych, megis sanau cotwm

- Defnyddiwch bowdr talc er mwyn atal eich traed rhag mynd yn chwyslyd
- Peidiwch â defnyddio lleithydd rhwng bysedd eich traed, oherwydd gall hyn helpu'r ffwng i luosogi
- Gadewch i'r aer ddod i gysylltiad â'ch traed drwy dynnu eich esgidiau pan fyddwch gartref
- Gwisgwch bâr gwahanol o esgidiau bob 2 neu 3 diwrnod
- Peidiwch â chrafu eich brech, oherwydd gall hyn ledaenu'r haint
- Peidiwch â cherdded o gwmpas yn droednoeth mewn mannau megis ystafelloedd newid y gampfa neu gawodydd cyhoeddus

## A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg:

- os yw eich brech yn dal i ddychwelyd
- os yw eich brech yn boenus neu bod wedi ei thrin am 1 wythnos ac nid yw wedi gwella. Gallai hyn olygu bod gennych hefyd haint a achosir gan facteria
- system imiwneidd wedi'i gwanhau o ganlyniad i therapi canser, therapi steroid, neu feddyginiaethau neu gyflyrau eraill
- os oes gennych ddiabetes sydd ddim yn cael ei reoli'n dda ac nad ydych wedi gweld eich meddyg yn ystod y 3 mis diwethaf

## A allaf i roi tarwden y traed i bobl eraill?

Gallwch, gall tarwden y traed ledaenu'n hawdd i bobl eraill drwy gyffwrdd â'r croen sydd wedi'i heintio, neu drwy ddod i gysylltiad â gwrthrychau neu arwynebeddau sydd â fflawiau o groen wedi'i heintio arnynt. Os oes gennych darwden y traed, peidiwch â rhannu tywelion, sanau nac esgidiau gyda phobl eraill a pheidiwch â cherdded o gwmpas yn droednoeth mewn mannau cyhoeddus.

## Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Patient UK: [www.patient.info](http://www.patient.info)

Galw Iechyd Cymru: [www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)

Galw Iechyd 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