

CROEN SYCH



Mae croen sych yn teimlo'n arw ac nid yw'n sgleinio fel croen iach. Efallai y bydd yn mynd yn galed a gall dorri. Gydag ecsema (dermatitis) bydd croen sych yn aml yn mynd yn goch ac yn cosi.

Mae'r hyn sy'n achosi croen sych yn cynnwys: amodau poeth, sych neu oer a gwyntog; bathio yn ormodol; defnyddio sebonau, chynhyrchion glanhau a chynhyrchion â sail alcohol iddynt ar eich croen neu wisgo dillad garw. Os oes gennych ecsema atopig yna gall gwiddon llwch tŷ, darnau o groen anifeiliaid, neu baill hefyd wneud eich croen yn sych, neu fe allech gael croen sych pan fyddwch yn teimlo dan straen neu'n bwyta bwydydd penodol.

Sut allaf i drin croen sych?

Defnyddiwch eli esmwythaol i amddiffyn eich croen. Mae eliau esmwythaol yn rhwystro pethau a all lidio eich croen, a helpu i gadw lleithder yn eich croen. Gallant hefyd helpu gyda chosi. Bydd eich fferyllydd yn eich helpu i ddewis eli addas. Efallai y byddwch am roi cynnig ar sawl eli gwahanol i ddechrau.

Yn aml bydd eliau yn gweithio'n well ar groen sych na hufenau neu olchdrwythau, ond mae hufenau a golchdrwythau yn well ar gyfer croen sy'n goch ac wedi chwyddo. Gallwch ddefnyddio eli esmwythaol yn hytrach na sebon yn y bath neu'r gawod ond byddwch yn ofalus gan y gallant wneud y bath neu'r gawod yn llithrig. Bydd rhai pobl yn defnyddio hufenau a golchdrwythau ar eu croen yn ystod y dydd a dim ond yn defnyddio eli yn y nos, oherwydd bod eli yn fwy seimllyd. Os oes gennych ecsema atopig, mae'n debyg y bydd adegau pan nad yw eich croen fel petai'n sych, ond dylech barhau i ddefnyddio'ch eli esmwythaol oherwydd bydd hyn yn helpu i atal eich croen rhag gwaethgu eto.

Gall hufen neu eli **hydrocortisone** helpu os yw eich croen wedi chwyddo, yn goch neu'n cosi, ond nid yw'n addas i bawb. Bydd eich fferyllydd yn dweud wrthyhych a yw hydrocortisone yn driniaeth addas i chi. Parhewch i ddefnyddio eich eli esmwythaol pan fyddwch yn defnyddio hydrocortisone, a dal ati i ddefnyddio'r hydrocortisone am 48 awr wedi i'ch cochni ddiflannu.

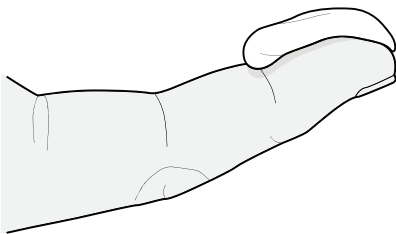
Unwaith eich bod wedi dod o hyd i eli sy'n addas i chi gallwch brynu rhagor o gyflenwadau gan eich fferyllydd neu gofynnwch i'ch meddyg.

Sut ddylwn i roi'r eli esmwythaol ar fy nghroen?

- Mae eli esmwythaol yn gweithio orau pan gânt eu taenu ar groen llaith (dim gwlyb), felly rhowch eich eli ymlaen wedi cael bath neu gawod pan fydd hynny'n bosibl.
- Defnyddiwch eich eli esmwythaol 2 neu 3 gwaith y dydd, neu'n amlach os ydych yn dymuno. Defnyddiwch ddigonedd o-r eli esmwythaol bob tro.
- Os oes gennych botyn mawr o feddalydd croen heb bwmp, defnyddiwch lwy i dynnu ychydig allan bob tro y byddwch yn ei ddefnyddio. Os gallwch, rhowch yr eli esmwythaol ar soser cyn ei godi gyda'ch bysedd. Bydd hyn yn helpu i atal y bacteria oddi ar eich bysedd rhag mynd i'r eli.
- Gydag ychydig o feddalydd croen ar eich bysedd, mwythwch eich croen yn ysgafn i'r un cyfeiriad ag y mae'r blew yn tyfu. Peidiwch â rhwbio eich croen.
- Os ydych chi hefyd yn defnyddio hydrocortisone, rhowch yr eli esmwythaol ymlaen yn gyntaf. Wedi tua 30 munud, pan nad yw eich croen yn llithrig mwyach, rhowch yr hydrocortisone ymlaen

Gall eli esmwythaol sy'n cynnwys paraffin fod yn berygl tân felly ni ddylech ysmegu, defnyddio fflam agored na bod yn agos i bobl sy'n ysmegu neu'n defnyddio fflam agored, neu fynd yn agos at unrhyw beth a allai achosi tân tra bod eli esmwythaol mewn cysylltiad â'ch gorchuddion meddygol neu ddillad. Newidiwch eich dillad a'ch dillad gwely yn rheolaidd - os yn bosibl bob dydd – gan fod eli esmwythaol yn socian i mewn i ddefnyddiau ac yn dod yn berygl tân. Gofynnwch i'ch fferylllydd am daflen ynglŷn â'r peryglon hyn neu lawrlwythwch daflen [yma](#)

Sut ddylwn i roi'r hydrocortisone ar fy nghroen?



- Taenwch yr hufen neu eli hydrocortisone yn denau dros eich croen
- Un blaen bys yw swm yr hufen hydrocortisone y byddech yn ei wasgu allan o diwb pe byddech yn gwasgu llinell hyd blaen bys oedolyn
- Mae 1 blaen bys yn ddigon i orchuddio dwy ochr i law oedolyn (yn cynnwys y bysedd)
- Mae 8 blaen bys yn ddigon i orchuddio coes a throed oedolyn

Beth arall all helpu?

- Osgowch amodau poeth, sych neu oer a gwyntog
- Osgowch dreulio llawer o amser mewn manau sydd wedi'u haerdymheru, neu fod yn agos i dân neu wresogydd ffan
- Peidiwch â chael bath yn rhy aml neu dreulio gormod o amser yn y bath. Pan fyddwch yn cael bath neu gawod, gallai fod o fudd i ddefnyddio eli esmwythaol yn hytrach na sebon neu fath swigod, ac i ddefnyddio dŵr cynnes yn hytrach na dŵr poeth. Byddwch yn ofalus oherwydd gallai'r eli wneud y bath neu'r gawod yn llithrig
- Peidiwch â gadael i gynhyrchion glanhau a chynhyrchion sy'n cynnwys alcohol neu bersawr gyffwrdd â'ch croen. Defnyddiwch fenig vinyl neu fenig sydd ddim â phowdr a dim yn rwber i amddiffyn eich dwylo
- Osgowch wisgo dillad garw megis dillad gwlan

- Peidiwch â defnyddio hufen dyfrllyd (aqueous cream) – gallai hyn lidio eich croen
- Peidiwch â chrafu os yw eich croen yn cosi. Gall crafu waethygu'r cosi a gallai eich croen fynd yn heintus. Rhwbiwch ardal sy'n cosi gyda'ch bysedd yn lle ei chrafu. Gall defnyddio eli esmwythaol neu hydrocortisone hefyd helpu gyda chosi
- Os ydych yn mynd i nofio, cymerwch gawod mewn dŵr ffres ar ôl gorffen er mwyn golchi'r clorin oddi ar eich croen. Rhowch eli esmwythaol ar eich croen ar ôl i chi ei sychu gyda thywel

A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg:

- os ydych chi'n credu bod eich croen wedi'i heintio. Arwyddion o haint yw bod â thymheredd uchel, teimlo'n sâl a chroen coch wedi chwyddo, weithiau'n gadael hylif allan neu gyda chramennau neu grawn
- os ydych chi wedi trin eich croen ag eli esmwythaol, gyda neu heb hydrocortisone, ond nad yw'n gwella o gwbl

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Patient UK: www.patient.info

Cymdeithas Dermatolegwyr Prydain: www.bad.org.uk/for-the-public

Galw Iechyd Cymru: 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