

CASEWIN



Casewin yw'r enw a roddir i ewin troed sydd wedi tyfu i mewn i'r croen ar ochr bys y droed. Mae'r ewin yn cyrlio ac yn tyllu i mewn i'r croen, a allai fynd yn goch, chwyddo ac yn ddolurus. Gall bacteria heintio'r croen, gan ei wneud yn fwy chwyddedig a phoenus, gyda chrawn gwyn neu felyn yn dod o'r ardal yr effeithir arni.

Gall unrhyw un ddatblygu casewin. Fel arfer bys bawd y droed fydd yn cael ei effeithio, ond gall ddiwydd i ewinedd bysedd eraill y traed.

Gallai casewinedd gael eu hachosi gan y canlynol:

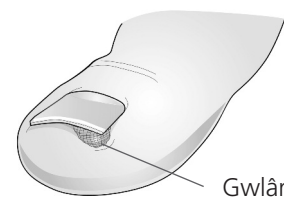
- torri ewinedd eich traed yn rhy fyr, torri ymylon yr ewin, neu rwygo'r ewin i ffwrdd
- gwisgo esgidiau, sanau neu deits tynn
- bod ag ewinedd traed y mae eu hochrau'n troi'n naturiol
- traed chwyslyd - oherwydd bydd y croen o amgylch eich ewin yn feddalach
- anaf, megis taro bys eich troed yn erbyn rhywbeth

Sut allaf i drin casewin?

Heb driniaeth gall casewin fynd yn heintus. Gyda haint, bydd y croen yr effeithir arno yn boeth, wedi chwyddo ac yn boenus, ac efallai y bydd crawn i'w weld. Efallai y bydd gennych hefyd dymheredd uchel. Os ydych chi'n meddwl bod y croen o amgylch eich ewin wedi'i heintio, ewch i weld eich meddyg.

Os nad ydych chi'n meddwl bod y croen wedi'i heintio, ac mai dim ond darn bach o'ch ewin sy'n torri i mewn i'r croen, gallwch roi cynnig ar y camau canlynol:

1. Socian bys eich troed mewn dŵr am 10 munud er mwyn meddalu'r croen o amgylch yr ewin
2. Defnyddiwch fyd cotwm i wthio'n ysgafn y croen o amgylch yr ewin i lawr ac oddi wrth yr ewin. Dechreuwch wrth wraidd yr ewin a gweithio i fyny
3. Gwthiwch damaid bychan iawn o wllân cotwm neu fflos dannedd o dan ben yr ewin. Wrth i'r ewin dyfu ymlaen bydd hyn yn helpu iddo dyfu dros y croen ac nid i mewn iddo
4. Ailadroddwch gamau 1 a 2 bob dydd am ychydig wythnosau. Newidiwch y gwllân cotwm neu'r fflos dannedd bob tro y byddwch yn socian bys eich troed
5. Pan fo eich ewin wedi tyfu heibio diwedd bys eich troed, torrwch ef yn syth ar draws. Peidiwch â thorri ymylon yr ewin i'w wneud yn grwm



Gwllân cotwm
(neu'r fflos)

Beth arall all helpu?

Cymerwch un neu ddwy dabled 500mg o barasetamol hyd at 4 gwaith y dydd er mwyn helpu gyda'r boen.

A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg:

- os oes gennych ddiabetes
- os yw'r croen o amgylch eich ewin wedi'i heintio. Gyda haint bydd eich croen yn boeth, coch, wedi chwyddo ac yn boenus, ac efallai y bydd crawn i'w weld. Efallai y bydd gennych hefyd dymheredd
- os ydych wedi trin ewin eich troed am 7 diwrnod (gweler yr adran triniaeth) ond nid yw'n gwella neu ei fod yn gwaethgu
- os oes gennych hefyd haint ffwngaidd ar yr ewin (ewin troed yn troi'n wyn, du, melyn neu wyrdd, ei fod yn fwy trwchus neu fod iddo siâp anarferol; gallai hefyd fod yn fwy brau a gallai darn o ewin dorri i ffwrdd)

Sut allaf i atal casewin rhag datblygu?

- Gwisgwch esgidiau, teits a sanau sy'n rhoi digon o le i'ch bodiau symud ynddynt
- Golchwch eich traed bob dydd gyda dŵr a sebon er mwyn eu cadw'n lân
- Torrwch ewinedd eich traed yn syth ar draws. Mae ewinedd traed sy'n cromennu ar y pen yn fwy tebygol o dyfu i'r croen o amgylch eich ewin. Defnyddiwch ffeil ewinedd ar unrhyw ymylon miniog

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Patient UK: www.patient.info

Galw lechyd Cymru: www.nhsdirect.wales.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