

LLID RHWBIO



Brech sy'n datblygu ym mhlygiadau eich croen (lle mae croen yn rhwbio yn erbyn croen arall) yw llid rhwbio, megis eich ceseiliau, morddwyd (rhan uchaf eich coesau) ac o dan eich bronnau. Gall yr ardal oedd hyn fynd yn boeth, chwyslyd a llaith, ac efallai y bydd y croen yn y plygiadau yn mynd yn llidus ac yn chwyddo.

Mae'r frech gochlyd sy'n datblygu gyda llid rhwbio yn aml yn ddolurus ac yn cosi. Efallai y bydd gennych groen cennog melynwyn ar y frech. Weithiau bydd eich croen yn torri ac yn plicio.

Gall Candida (math o furum) achosi llid rhwbio.

Sut allaf i drin llid rhwbio?

Os yw'r fferyllydd yn credu bod gennych chi, neu eich plentyn, haint ffwngaid ar y croen yna efallai y bydd yn rhoi **hufen clotrimazole 1%** neu **hufen miconazole 2%** i chi er mwyn ei glirio. Os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth megis warfarin i deneuo eich gwaed defnyddiwch hufen clotrimazole.

Taenwch yr hufen ar eich brech a'r ardal o'i chwmpas:

- Defnyddiwch hufen clotrimazole 1% ddwy i dair gwaith y dydd am o leiaf 2 wythnos
- Defnyddiwch hufen miconazole 2% ddwywaith y dydd (bore a nos) am o leiaf 2 wythnos
- Ar gyfer y ddau hufen, parhewch i'w ddefnyddio am 1 i 2 wythnos wedi i'r frech ddiffannu fel nad yw'r haint yn dychwelyd

Os yw eich croen yn goch iawn ac yn cosi, efallai y bydd eich fferyllydd yn rhoi **hufen hydrocortisone 1%** i chi i'w ddefnyddio un i ddwy waith y dydd. Taenwch haen denau ohono dros eich brech. Defnyddiwch yr hufen hydrocortisone dim ond unwaith y dydd os ydych chi'n ei ddefnyddio ar eich morddwyd. Peidiwch â defnyddio hufen hydrocortisone 1% am ragor na 7 diwrnod. Os oes gennych haint ffwngaid yna mae'n rhaid i chi ddefnyddio'r hufen hydrocortisone ynghyd â'r hufen clotrimazole neu miconazole, neu efallai na fydd eich croen yn gwella.

Beth arall all helpu?

- Golchwch y croen sydd wedi'i effeithio gan y frech bob dydd. Defnyddiwch hufen neu eli esmwythaol yn hytrach na sebon pan fyddwch yn cael bath neu gawod. Sychwch eich croen yn ofalus wedi hynny, yn arbennig plygiadau eich croen
- Cadwch eich croen yn sych ac yn agored i'r aer cymaint â phosibl
- Gwisgwch ddillad llac, yn ddelfrydol wedi'u gwneud o gotwm
- Golchwch eich dillad a'ch dillad gwely yn rheolaidd i gael gwared ar unrhyw ffwng
- Golchwch eich tywelion yn rheolaidd a pheidiwch â rhannu tywelion. Gallwch gael eich heintio eto gan y ffwng ar y tywelion

A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg:

- os oes gennych ddiabetes neu system imiwnedd 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
- os ydych chi wedi trin eich brech am 2 wythnos ac nad yw wedi gwella, neu ei bod yn gwaethgu. Gall hyn olygu efallai bod gennych hefyd haint bacterol
- os ydych yn dal i gael llid rhwbio

A allaf i roi llid rhwbio i bobl eraill?

Gallwch, mae'n bosibl i chi drosglwyddo'r ffwng llid rhwbio i bobl eraill. Osgowch rannu tywelion, dillad ac eitemau eraill.

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

Patient UK: www.patient.info

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