

# Y DARWDEN



Haint ffwnggaidd yw'r darwden sy'n achosi brech arian neu goch siâp cylch ar eich croen. Bydd y frech fel arfer yn effeithio ar eich breichiau a'ch coesau, ond gall fod yn unrhyw le ar eich corff, yn cynnwys croen eich pen. Mae'r frech yn oleuach ei lliw yn y canol ac mae ymyl allanol glir, chwyddedig a chennog iddi. Dros amser bydd y frech yn lledu allan a bydd y cylch yn edrych fel petai'n tyfu. Weithiau gallech gael mwy nag un frech gylchol.

Gall y darwden effeithio ar unrhyw un, ond mae plant yn fwy tebygol o'i chael nac oedolion. Nid oes gan y darwden unrhyw beth i wneud â mwydod (fel yr awgryma'r gair Saesneg 'ringworm').

Gallwch ddal y darwden drwy gyffwrdd mewn:

- person sydd â'r darwden
- tywelion, dillad, cynfasau neu eitemau eraill y mae person sydd â'r darwden wedi'u cyffwrdd
- pridd sydd â'r ffwng y darwden ynddo
- anifail sydd â'r darwden. Os ydych chi'n credu bod gan eich anifail anwes y darwden (er enghraifft darnau o flew ar goll), ewch ag ef i weld y milfeddyg

## Sut allaf i drin y darwden?

Defnyddiwch **hufen clotrimazole 1%** neu **hufen miconazole 2%** er mwyn atal y ffwng rhag tyfu. Defnyddiwch hufen clotrimazole os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth megis warfarin i deneuo eich gwaed. Gofynnwch i'ch fferylllydd pa driniaeth fyddai orau i chi.

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 4 wythnos. Defnyddiwch hufen miconazole 2% ddwywaith y dydd (bore a nos). Parhewch i ddefnyddio miconazole am tua 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 fferylllydd yn rhoi hufen hydrocortisone 1% i chi i'w ddefnyddio un i ddwy waith y dydd gyda'r hufen clotrimazole neu miconazole. Taenwch haen denau ohono dros y frech. 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 a pheidwch â'i ddefnyddio ar ei ben ei hun oherwydd efallai na fydd eich croen yn gwella.

## Beth arall all helpu?

- Golchwch y croen sydd wedi'i effeithio bob dydd. Sychwch eich croen yn ofalus, a chadwch ef yn sych. Glanhewch eich bath neu gawod ar ôl ymolchi
- Golchwch eich dillad a'ch dillad gwely yn rheolaidd
- Golchwch eich tywelion yn rheolaidd a pheidiwch â rhannu tywelion
- Ceisiwch beidio â chrafu eich brech – gallech ledaenu'r haint i rannau eraill o'r croen
- Gwisgwch ddillad llac wedi'u gwneud o gotwm neu ddeunydd sydd wedi'i fwriadu i symud lleithder oddi wrth eich croen

## A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg:

- os oes gennych y darwden ar groen eich pen
- os oes gennych 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 roli'n dda ac nad ydych wedi gweld eich meddyg yn ystod y 3 mis diwethaf
- os ydych wedi trin eich brech ers 2 wythnos ac nid yw wedi gwella, neu mae'n gwaethygu. Gall hyn olygu bod gennych hefyd haint bacterol
- os yw eich brech yn dychwelyd drwy'r amser

## A allaf i roi'r darwden i bobl eraill?

Gallwch, mae'n bosibl trosglwyddo'r ffwng sy'n achosi'r darwden i bobl eraill drwy eu cyffwrdd, neu drwy rannu tywelion, cynfasau, dillad ac eitemau eraill gyda hwy.

Unwaith eich bod wedi dechrau triniaeth ar gyfer y darwden, nid oes angen i chi aros adref o'r ysgol neu'r gwaith.

## Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

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

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