

# SGABIES

Cyflwr croen yw sgabies a achosir gan widdon bach iawn yn turio i mewn i'r croen. Bydd eich croen yn cosi llawer a bydd brech gochlyd yn ymddangos yn syth wedi i'r cosi ddechrau. Yn aml bydd y cosi yn dechrau ar eich dwylo, rhwng eich bysedd, ac yna'n lledaenu ar draws eich corff cyfan, oni bai am eich pen. Bydd y cosi yn waeth yn y nos a gall ei gwneud hi'n anodd cysgu.

Mewn pobl ifanc, pobl hŷn a phobl sydd â system imiwneidd wedi'i gwanhau gall y frech hefyd ddatblygu ar eu pen a'u gwddf. Efallai y gall pobl sydd â system imiwneidd wedi'i gwanhau ddatblygu sgabies cramennog: bydd eu croen yn edrych yn gennog a bydd ganddynt lawer o widdon.

Mae gwiddon sgabies mor fach fel na fyddwch yn aml yn gallu eu gweld o gwbl. Os byddwch, byddant yn edrych fel brychau bach iawn. Mae gwiddon benywaidd yn turio i'r croen er mwyn dodwy eu hwyau, gan adael twneli sy'n edrych fel llinellau arian tenau ar eich croen, tua 2-10mm o hyd. Bydd y twneli hyn yn aml rhwng eich bysedd ac ar du fewn eich arddwrn ac ar eich dwylo.

Gall gwiddon sgabies ond symud rhwng un person a'r llall drwy gysylltiad corfforol uniongyrchol am gyfnod hir gyda pherson sydd wedi'i heintio, megis dal dwylo, cael rhyw neu rannu dillad, tywelion a dillad gwely.

## Sut allaf i drin sgabies?

Nid yw sgabies yn gyflwr difrifol, ond bydd angen i chi ei drin gyda phryfleiddiad er mwyn lladd y gwiddon. Bydd eich fferyllydd yn argymhell triniaeth ar eich cyfer, a fydd fel arfer yn hufen **permethrin** neu hylif **malathion**. Argymhellir defnyddio permethrin yn gyntaf fel arfer. Os nad yw hufen permethrin yn gweithio, neu nad ydych yn gallu ei ddefnyddio, yna efallai y gallwch ddefnyddio hylif malathion.

Er mwyn peidio cael eich heintio eto, rhowch driniaeth i bawb yn eich cartref a'ch holl gysylltiadau agos, hyd yn oed os nad oes ganddynt unrhyw frech neu gosi. Y rheswm am hyn yw y gall gymryd hyd at 8 wythnos i'r frech ymddangos. Ewch i weld eich meddyg cyn trin plant dan 2 oed.

**Ceisiwch drin pawb ar yr un diwrnod.** Peidiwch â chael bath neu gawod yn union cyn defnyddio'r triniaethau oherwydd efallai na fyddent yn gweithio cystal.

## Hufen permethrin 5%

### Cam 1:

Taenwch yr hufen dros eich corff i gyd, yn cynnwys croen eich pen, eich gwddf, wyneb a chlustiau. Gorchuddiwch yr ardaloedd rhwng eich bysedd a bysedd eich traed yn dda, a brwsiwch yr hufen o dan eich ewinedd. Bydd pecyn 30g o hufen fel arfer yn ddigon ar gyfer un oedolyn ond efallai y bydd oedolion mwy angen dau becyn.

### **Cam 2:**

Gadewch yr hufen ymlaen am 8 i 12 awr ac yna ei olchi i ffwrdd. Os byddwch yn golchi rhywfaint ohono i ffwrdd cyn 8 awr, er enghraifft, bod angen i chi olchi eich dwylo, yna rhowch fwy ymlaen.

Ailadroddwch gamau 1 a 2 wedi 7 diwrnod.

### **Hylif malathion 0.5% (Derbac M)**

#### **Cam 1:**

Taenwch y golchdrwyth dros eich corff i gyd, yn cynnwys croen eich pen, eich gwddf, wyneb a chlustiau. Gorchuddiwch yr ardaloedd rhwng eich bysedd a bysedd eich traed yn dda, a brwsiwch yr hufen o dan eich ewinedd. Bydd 100ml (hanner potel 200ml) o olchdrwyth fel arfer yn ddigon ar gyfer un oedolyn.

#### **Cam 2:**

Gadewch y golchdrwyth ymlaen am 24 awr ac yna golchwch ef i ffwrdd. Os byddwch yn golchi rhywfaint ohono i ffwrdd cyn 24 awr, er enghraifft, bod angen i chi olchi eich dwylo, yna rhowch fwy ymlaen.

Ailadroddwch gamau 1 a 2 wedi 7 diwrnod.

**Golchwch eich dillad, dillad gwely a thywelion ar dymheredd o 50°C neu uwch ar y diwrnod y caiff pawb ei drin.** Rhowch unrhyw eitemau na allwch eu golchi mewn bag plastig am 72 awr neu fwy. Bydd gwiddon yn marw os ydynt i ffwrdd oddi wrth gorff dynol am fwy na tua 36 awr.

## **Beth arall all helpu?**

Os yw'r cosi yn eich poeni chi neu aelod o'ch teulu efallai y gall eich fferylllydd roi gwrth-histamin i chi a fydd yn eich gwneud yn gysglyd. Nid yw hyn yn lleihau'r cosi'n uniongyrchol, ond gall eich helpu i gysgu os yw'r cosi'n broblem yn y nos. Bydd chlorphenamine yn dod ar ffurf hylif (ar gyfer plant 1 oed a hŷn), neu dabledi (ar gyfer 6 oed a hŷn). Defnyddiwch y swm cywir ar gyfer oed pob person a rhowch y ddos cyn mynd i'r gwely.

## **Pam nad yw fy sgabies yn mynd i ffwrdd?**

Bydd eich croen yn cymryd amser i setlo i lawr. Gall y cosi barhau am 2 i 3 wythnos wedi i chi drin eich sgabies, hyd yn oed os yw eich triniaeth wedi gweithio.

Weithiau nid yw'r driniaeth yn gweithio oherwydd:

- ni wnaethoch roi digon o hufen neu olchdrwyth ar eich croen
- ni wnaethoch adael yr hufen neu'r golchdrwyth ar eich croen am ddigon o amser
- ni chafodd rhywun sydd mewn cysylltiad agos â chi eu trin ar yr un adeg â chi ac felly mae wedi rhoi sgabies yn ôl i chi

## A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg:

- os yw eich plentyn dan 2 oed a'ch bod yn credu ei fod agen triniaeth ar gyfer sgabies
- os ydych yn teimlo'n sâl iawn
- os ydych chi'n credu y gallai eich croen fod wedi'i heintio. Arwyddion o haint yw: tymheredd uchel, croen coch ac wedi chwyddo sy'n teimlo'n gynnes
- os ydych wedi rhoi hufen neu olchdrwyth ar eich croen ddwywaith a bod twneli gwiddon yn dal i ymddangos o dan eich croen, neu eich bod yn dal i gosi 2 i 3 wythnos wedi'r driniaeth

## Allaf i roi sgabies i bobl eraill?

Gallwch, gellir trosglwyddo sgabies yn hawdd i'ch cysylltiadau agos a phobl eraill yn eich cartref. Byddwch yn trosglwyddo sgabies i bobl eraill os yw eich croen mewn cysylltiad â'u croen hwy am 15 i 20 munud. Rydych yn annhebygol o drosglwyddo sgabies drwy ysgwyd llaw.

Bydd gwiddon sgabies yn marw os ydynt i ffwrdd oddi wrth groen dynol am 24-36 awr. Gallwch drosglwyddo sgabies i bobl os ydynt yn defnyddio eich dillad gwely, dillad neu dywelion, ond nid yw hyn yn digwydd yn aml: cysylltiad croen â chroen yw'r ffordd arferol o drosglwyddo sgabies.

Gallwch ddychwelyd i'r gwaith neu'r ysgol unwaith y byddwch wedi gorffen eich triniaeth gyntaf.

## Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

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