

DAFADENNAU A FERWCAU

Achosir dafadennau a ferwcau gan haint firws papiloma dynol. Mae dafadennau yn fach, fel arfer yn lympiau crwn o groen wedi tewhau sydd tua 1mm i 1cm o led. Byddant gan amlaf yn ymddangos ar eich dwylo a'ch traed ond gallant fod ar unrhyw ran o'r corff. Mae gan y rhan fwyaf arwyneb garw, ond bydd rhai yn llyfn. Efallai y cewch un neu ddwy ddafaden, neu gall nifer ohonynt ddatblygu ar yr un pryd ac yn yr un man.



Ferwcau yw dafadennau sy'n datblygu ar wadnau eich traed. Maent yn wyn ac yn aml bydd smotyn du yn eu canol. Gan eu bod ar rannau o'r droed y byddwch yn sathru arnynt, bydd ferwcau yn dueddol o fod yn fwy fflat na dafadennau eraill. Gallant hefyd fod yn boenus.

Gallwch gael ferwca os byddwch yn sathru ar ddarnau o groen sydd wedi'i heintio ar lawr mewn manau cyhoeddus megis pyllau nofio. Rydych yn fwy tebygol o gael ferwca os yw eich croen wedi'i niweidio neu ei feddalu ar ôl iddo wlychu.

Sut allaf i drin fy nafaden neu ferwca?

Bydd dafadennau a ferwcau fe arfer yn diflannu ar eu pen eu hunain mewn 2 i 3 blynedd, heb achosi unrhyw broblemau eraill. Gallai trin eich dafaden neu ferwca gael gwared arnynt yn gynt, ond byddant yn dal i gymryd sawl wythnos i fynd.

Os byddwch yn dewis trin eich dafaden neu ferwca, mae angen i chi fod yn ymwybodol y gall y driniaeth lidio eich croen. Os bydd y croen o gwmpas eich dafaden neu ferwca yn mynd yn ddolurus neu'n goch ac yn cosi, rhowch y gorau i'w drin am ychydig ddyddiau.

Defnyddiwch baent, gel neu eli asid salisylig i drin dafadennau neu ferwcau. Gofynnwch i'ch fferylllydd a yw triniaeth asid salisyli yn addas i chi.

Peidiwch â rhoi asid salisyli ar:

- eich wyneb, eich pen-ôl, ardal eich organau cenhedlu neu mewn ardaloedd lle mae croen yn cyffwrdd â chroen, er enghraifft o dan eich ceseiliau neu'ch bronnau
- man geni, neu ar ddafadennau sydd â blew yn tyfu ohonynt, neu glwyfau ar groen sydd ddim yn gwella'n dda, neu ar groen coch neu ddolurus
- ardaloedd sydd â llawer o ddafadennau neu ferwcau

Mae triniaethau sy'n cynnwys asid salisylic yn fflamadwy. Cadwch hwy oddi wrth fflamau, gwreichion ac arwynebeddau poeth.

Mae asid salisylic i'w gael mewn gwahanol ffurf a chryfderau, er enghraifft fel paent, gel neu eli.

Er mwyn defnyddio **paent colodion Salactol (16.7%)** a **gel Salatac (12%)**:

- Rhwbiwch y croen i ffwrdd oddi ar ben eich dafaden neu ferwca gan ddefnyddio bwrdd emeri, neu gallwch ei socian mewn dŵr am 5 i 10 munud er mwyn meddalu'r croen. Neu gallwch wneud y ddau.
- Rhowch y paent neu'r gel ar eich dafaden neu ferwca unwaith y dydd cyn mynd i'r gwely nes y bydd y ddafaden neu'r ferwca wedi diflannu. Gwasgwch y gel yn syth allan o'r tiwb. Defnyddiwch y teclyn sy'n dod gyda'r paent
- Peidiwch â chael y paent neu'r gel ar groen iach o amgylch eich dafaden neu ferwca - amddiffynnwch eich croen iach drwy ddefnyddio faselín neu blasteri
- Cyn eich bod yn rhoi'r paent neu'r gel ar eich croen, pliciwch yr haen sy'n weddill o'r tro diwethaf y gwnaethoch ei roi (os yw'n dal yno). Yna defnyddiwch ffwrdd emeri a/neu socian eich dafaden neu ferwca fel y gwnaethoch y tro cyntaf
- Peidiwch â rhoi'r paent neu'r gel ar eich wyneb neu ar rannau o'r croen sydd â llawer o ddafadennau neu ferwcau arnynt – gall hyn greithio neu lidio eich croen
- Peidiwch â defnyddio paent colodion Salactol neu gel Salatac gyda phlant dan 2 oed
- Peidiwch â defnyddio paent colodion Salactol os oes gennych alergedd i blasteri

Os ydych wedi ceisio rhoi colodion Salactol (16.7%) neu gel Salatac (12%) ar ferwca, ond eu bod heb weithio, gallech roi cynnig ar **Verrugon**.

Mae **eli Verrugon** yn cynnwys asid salisylic cryfder uwch (50%).

- Tynnwch y cefn oddi ar y cylch hunan-ludo sy'n dod gyda'r eli a rhowch ef dros eich ferwca fel eich bod yn gweld y ferwca pan fyddwch yn edrych i mewn i'r twll
- Gwasgwch yr eli i mewn i'r twll ar y ferwca
- Gorchuddiwch y cylch â phlaster
- Cyn rhoi'r eli y diwrnod canlynol, rhwbiwch y croen marw sydd ar ben eich ferwca i ffwrdd gan ddefnyddio carreg bwms neu ffeil
- Peidiwch â defnyddio Verrugon os oes gennych alergedd i fraster gwlan neu blasteri

Beth arall all helpu?

Er mwyn atal dafadennau a ferwcau rhag lledaenu i rannau eraill eich croen:

- peidiwch â phigo na chrafu eich dafaden neu ferwca
- peidiwch â chnoi na sugno eich bysedd sydd â dafadennau arnynt
- newidiwch eich sanau neu deits bob dydd os oes gennych ferwca

A oes angen i mi weld fy meddyg?

Ewch i weld eich meddyg:

- os oes gennych ddafaden ar eich wyneb, eich pen-ôl neu mewn ardaloedd lle mae croen yn cyffwrdd â chroen, er enghraifft o dan eich ceseiliau neu'ch bronnau
- os nad ydych yn siŵr ai dafaden neu ferwca yw'r lwmp sydd gennych
- os oes gennych lawer o ddafadennau neu ferwcau ac yn eu cael yn aml
- os oes gennych system imiwnedd wedi'i gwanhau o ganlyniad i therapi canser, therapi steroid, neu feddyginiaethau neu gyflyrau eraill

- os oes gennych ddiabetes neu gylchrediad gwaed gwael
- os ydych wedi defnyddio asid salisylic am 12 wythnos (gweler yr adran triniaeth) ac nid yw'n gweithio ar eich dafaden neu ferwca
- os yw eich dafaden neu ferwca yn gwaedu, bod blew yn tyfu ohonynt, neu ei fod yn edrych yn wahanol i sut arferai edrych
- os yw eich dafaden neu ferwca yn boenus iawn neu'n eich gofidio'n fawr

A allaf i roi dafadennau neu ferwcau i bobl eraill?

Gallwch, gellir trosglwyddo'r firws sy'n achosi dafadennau a ferwcau i bobl eraill os ydynt mewn cysylltiad corfforol agos â'ch dafaden neu ferwca, ond nid yw dafadennau neu ferwcau yn lledaenu'n hawdd. Nid oes angen i chi osgoi nofio neu chwaraeon eraill. Rydych yn llai tebygol o drosglwyddo dafadennau neu ferwcau i bobl eraill os ydych chi'n:

- gorchuddio eich dafaden neu ferwca gyda phlaster gwrth-ddŵr pan fyddwch yn mynd i nofio
- gwisgo fflip-fflops mewn cawodydd cyhoeddus
- peidio â rhannu esgidiau, sanau a thywelion

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

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