ACNE

Beth yw nodau'r daflen hon?

Ysgrifennwyd y daflen hon i'ch helpu chi i ddeall mwy am acne - beth yw acne, beth sy'n ei achosi, beth allwch chi wneud yn ei gylch a ble gallwch gael mwy o wybodaeth amdano.

Beth yw acne?

Cyflwr cyffredin iawn ar y croen yw acne, ac fe'i nodweddir gan gomedonau (pendduynnod a milia) a smotiau llawn crawn (llinorod). Bydd yn dechrau adeg y glasoed fel arfer, a bydd yn amrywio o ran pa mor ddifrifol ydyw o ychydig o smotiau ar yr wyneb, y gwddf, y cefn a'r frest, fel y bydd y rhan fwyaf o bobl ifanc glasoed yn eu cael ar ryw adeg, i broblem fwy sylweddol a all achosi creithio ac effeithio ar hunanhyder. Ir mwyafrif maen'n tueddu gwella erbyn diwedd yr arddegau neu'r ugeiniau cynnar, ond gall bara mwy o amser gyda rhai pobl.

Gall acne ddatblygu am y tro cyntaf ymhlith pobl yn eu hugeiniau hwyr neu hyd yn oed yn eu tridegau. Weithiau bydd yn digwydd mewn plant ifanc fel pendduynnod a/neu llinorod ar y bochau neu'r trwyn.

Beth sy'n achosi acne?

Mae chwarennau sebwm (sy'n cynhyrchu olew) pobl sy'n cael acne yn arbennig o sensitif i lefelau gwaed normal hormon o'r enw testosteron, sy'n bresennol mewn dynion a menywod. Mae hyn yn achosi i'r chwarennau gynhyrchu gormod o olew. Ar yr un pryd, nid yw'r celloedd croen marw sy'n ffurfio leinin y mandyllau yn cael eu bwrw'n iawn ac maent yn llenwi'r ffoliglau. Mae'r ddwy effaith hon yn arwain at olew yn cronni, gan gynhyrchu pendduynnod (pan fydd plwg tywyll o olew i'w weld) a milia.

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
Tel: 020 7383 0266 Fax: 020 7388 5263 e-mail: admin@bad.org.uk
Registered Charity No. 258474

Mae bacteriwm acne (oð enw *Propionibacterium acnes*) yn byw ar groen pawb, heb achosi unrhyw broblemau fel arfer, ond ymhlith y rhai syðn dueddol o gael acne, bydd yr olew syðn cronni yn creu amgylchedd delfrydol iðr bacteria hyn allu lluosogi. Bydd hyn yn cychwyn llid ac yn achosi i smotiau coch neu smotiau crawnllyd ffurfio.

A yw acne yn gyflwr etifeddol?

Mae acne yn gallu rhedeg yn y teulu, ond maeðr rhan fwyaf o achosion yn rhai achlysurol ac yn digwydd am resymau na wyddwn amdanynt.

Sut olwg sydd ar acne a sut mae'n teimlo?

Mae acne fel arfer yn edrych fel cymysgedd oðr canlynol: croen seimllyd, pendduynnod a milia, smotiau coch, plorod crawnllyd melyn, a chreithiau. Weithiau, gall smotiau tyner mawr neu godenni ddatblygu, a gall y rhain yn y pen draw fyrstio a chrawnu, neu gallant wella heb fyrstio.

Gall y croen yr effeithir arno deimloðn boeth, yn boenus ac yn dyner iðv gyffwrdd.

Nid acne yw smotiau i gyd, felly os oes rhywbeth anghyffredin ynglŷn âðr frech efallai y byddaiðn well i chi ymgynghori âðch meddyg.

Sut mae diagnosis o acne yn cael ei wneud?

Maeðn hawdd adnabod acne yn ôl golwg y smotiau a chan eu dosbarthiad ar yr wyneb, y gwddf, y frest neuðr cefn. Fodd bynnag, mae sawl math o acne, a bydd eich meddyg yn gallu dweud wrthych pa fath sydd gennych chi ar ôl archwilioðch croen. Y math mwyaf cyffredin yw áacne vulgarisô

A ellir gwella acne?

Ar hyn o bryd nid oes modd ógwellaôacne, er bod y triniaethau sydd ar gael yn gallu bod yn effeithiol iawn o ran atal smotiau newydd rhag ffurfio a chreithio.

Sut gellir trin acne?

Os oes acne gennych ond nid yw cynhyrchion dros y cownter wedi llwyddo, yna maeðn siwr ei bod hiðn bryd i chi weld eich meddyg. Yn gyffredinol, maeðr rhan fwyaf o driniaethau yn cymryd rhwng dau a phedwar mis i gael eu heffaith lawn.

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
Tel: 020 7383 0266 Fax: 020 7388 5263 e-mail: admin@bad.org.uk
Registered Charity No. 258474

Mae triniaethau acne yn ymrannu i'r categorïau canlynol:

- Y rhai sy'n cael eu rhoi yn syth ar y croen (triniaethau argroenol)
- Tabledi gwrthfiotig (tabledi i'w llyncu)
- Pils atal cenhedlu
- Capsiwlau Isotretinoin
- Triniaethau eraill

Triniaethau argroenol

Y rhain yw'r dewis cyntaf fel arfer i'r rhai sydd ag acne ysgafn i gymedrol. Dylid eu rhoi i'r rhan gyfan o'r croen yr effeithir arno (er enghraifft, y wyneb cyfan) ac nid dim ond ar smotiau unigol, a bob nos neu ddwywaith y dydd fel arfer. Ymgynghorwch â'ch meddyg os byddant yn achosi llid ar y croen; efallai bydd angen defnyddio'r driniaeth yn llai aml, o leiaf dros dro, er mwyn helpu i oresgyn y broblem hon. Mae amrywiaeth o gyfryngau gwrth-acne actif, fel benzoyl perocsid, gwrthfiotigau (erythromycin, tetracycline a clindamycin), retinoidau (fel tretinoin, isotretinoin ac adapalene), asid azelaig a nicotinamid.

Triniaeth â thabledi gwrthfiotig

Gall eich meddyg argymell cwrs o dabledi gwrthfiotig, erythromycin neu fath o tetracycline fel arfer, a dylid eu cymryd ar y cyd â thriniaeth argroenol addas.

Bydd angen cymryd gwrthfiotigau am ddau fis o leiaf, ac fel arfer byddwch yn parhau i'w cymryd hyd nes nad oes gwelliant pellach, am 6 mis o leiaf. Ni ddylid cymryd rhai ohonynt yr un pryd â bwyd, felly darllenwch y cyfarwyddiadau'n ofalus.

Triniaethau pils atal cenhedlu

Mae rhai mathau o bils atal cenhedlu yn helpu merched sydd ag acne. Mae'r rhai mwyaf effeithiol yn cynnwys atalydd hormonau (er enghraifft, cyproterone) sy'n lleihau faint o olew mae'r croen yn ei gynhyrchu. Fel arfer bydd yn cymryd o leiaf tri i bedwar mis i'r buddion ddangos. Er na fyddant o bosibl yn cael eu cymryd am y rheswm hwn, mae'r pils hefyd yn helpu i atal cenhedlu. Am eu bod yn atal y broses ofylu, efallai y byddant yn llai addas ymhlith merched ifanc yn eu harddegau lle nad yw ofylu wedi dechrau'n iawn.

Isotretinoin

Maeör potensial gan y driniaeth bwerus ac effeithiol hon i achosi nifer o sgîl-effeithiau difrifol, a dim ond dermatolegydd all roi presgripsiwn ar ei gyfer. Gall Isotretinoin niweidio plentyn heb ei eni. Gofynnir i fenywod gofrestru ar raglen atal beichiogrwydd a bydd angen iddynt gael prawf beichiogrwydd negyddol cyn dechrauör driniaeth. Bydd profion beichiogrwydd yn cael eu cynnal bob mis yn ystod y driniaeth, a phum wythnos ar ôl cwblhau cwrs y driniaeth. Rhaid defnyddio dull atal cenhedlu effeithiol yn ystod y driniaeth, ac am bedair wythnos ar ôl hynny.

Mae pryderon y gall isotretinoin achosi iselder a theimladau hunanladdol. Dylid trafod manylion unrhyw hanes o salwch meddwl personol neu deuluol gydaöch meddyg eich hun a dermatolegydd cyn ystyried triniaeth gydag isotretinoin.

Maeör rhan fwyaf o gyrsiau isotretinoin yn para pedwar mis, ac yn ystod yr amser hwnnw gall y croen fynd yn goch ac yn sych. Yn aml, bydd acne yn gwaethygu dipyn bach cyn bod gwelliant yn digwydd.

Dylid pwysleisio bod miloedd lawer o bobl wedi elwa o driniaeth gydag isotretinoin heb sgîl-effeithiau difrifol.

Triniaethau eraill

Mae datblygiadau wedi bod yn y defnydd o therapi golau a laser ar gyfer trin acne llidus, ond nid ywör mathau hyn o driniaeth wediöu gwerthusoön llawn eto, ac yn gyffredinol maent yn aneffeithiol yn trin acne llidus difrifol. Mae arwynebu croen yr wyneb gyda laser er mwyn lleihau creithio ar ôl cael acne yn dechneg sefydledig syön gofyn am sgiliau llawfeddyg laser profiadol.

Beth allaf i wneud?

- Ceisiwch beidio â phigo na gwasgu eich smotiau gan y bydd hyn fel arfer yn eu gwaethygu a gall achosi creithio.
- Sut bynnag mae eich acne yn effeithio arnoch chi, maeön bwysig cymryd camau iöw reoli cyn gynted ag y bydd yn dod iör golwg. Mae hyn yn helpu osgoi creithio parhaol ac maeön lleihau embaras. Os mai acne ysgafn sydd gennych maeön werth rhoi cynnig ar baratoadau dros y cownter yn gyntaf. Bydd eich fferyllydd yn rhoi cyngor i chi ar hyn.
- Disgwyliwch orfod defnyddio eich triniaethau am ddau fis o leiaf cyn i chi weld rhyw lawer o welliant. Gwnewch yn siwr eich bod yn deall sut iöw defnyddioön gywir er mwyn i chi gael y budd mwyaf ohonynt.

- Gall rhai triniaethau argroenol sychu neu lidioôr croen pan fyddwch yn dechrau eu defnyddio. Dylai lleithydd di-olew helpu, ond gall fod rhaid i chi hefyd roiôr triniaethau ar y croen yn llai aml, er enghraifft, eu defnyddio bob yn ail noson.
- Os ydych yn gwisgo colur, dewiswch gynnyrch di-olew neu gynnyrch sail dȑr. Dewiswch gynnyrch sydd wediôu labelu fel cynnyrch ónon-comedogenicô (ni ddylai achosi pendduynnod na milia) neu ónon-acnegenicô(ni ddylai achosi acne).
- Glanhewch eich croen a thynnwch golur gyda sebon gwan neu lanhawr ysgafn a dȑr, neu amnewidyn sebon di-olew. Gall sgwrioôn rhy galed lidioôr croen a gwneud eich acne yn waeth.
- Nid oes llawer o dystiolaeth fod unrhyw fwydydd yn achosi acne, fel siocled a ñbwydydd cyflymò, fodd bynnag, bydd eich iechyd yn elwaôn gyffredinol o fwyta deiet cytbwys syôn cynnwys ffrwythau a llysiau ffres.

Ble allaf gael mwy o wybodaeth?

Dolenni gwe at daflenni manwl:

http://www.dermnetnz.org/acne/index.html
http://www.skincarephysicians.com/acnenet

Nod y daflen hon yw rhoi gwybodaeth gywir i chi am y pwnc ac mae'n gonsensws o farnau cynrychiolwyr Cymdeithas Dermatolegwyr Prydain: gall ei chynnwys, fodd bynnag, fod yn wahanol ambell waith i'r cyngor a roddir i chi gan eich meddyg.

*Aseswyd y daflen hon (**yn Saesneg**) am ei rhwyddineb darllen gan Banel Adolygu Lleyg Gwybodaeth i Gleifion Cymdeithas Dermatolegwyr Prydain*

CYMDEITHAS DERMATOLEGWYR PRYDAIN
TAFLEN GWYBODAETH I GLEIFION
CYNHYRCHWYD MAI 2007
DIWEDDARWYD GORFFENNAF 2010

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
Tel: 020 7383 0266 Fax: 020 7388 5263 e-mail: admin@bad.org.uk
Registered Charity No. 258474