



ECSEMA ATOPIG

Beth yw nodau'r daflen hon?

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

Beth yw ecsema atopig?

Cyflwr llidus y croen yw ecsema atopig. *Atopig* yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio cyflyrau fel ecsema, asthma, rhinitis tymhorol a chlefyd y gwair, y mae sail enetig iddynt yn aml. *Ecsema* yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio newidiadau yn haenen uchaf y croen sy'n cynnwys cochni, pothellu, diferu, cramennu, cennu, tewychu a phigmentiad weithiau (er na fydd yr holl newidiadau hyn yn digwydd gyda'i gilydd o angenrheidrwydd). Mae'r geiriau *ecsema* a *dermatitis* yn gyfnewidiadwy ac maent yn golygu'r un peth: felly mae *ecsema atopig* yr un peth â *dermatitis atopig*. Er mwyn cadw pethau'n syml, byddwn yn defnyddio *ecsema atopig* yn y daflen hon.

Mae ecsema atopig yn effeithio ar ddynion a menywod fel ei gilydd, ac fel arfer bydd yn dechrau yn ystod wythnosau neu fisoedd cyntaf bywyd. Ymhlith plant y mae'n fwyaf cyffredin, ac mae'n effeithio ar o leiaf 10% o fabanod ar ryw adeg. Bydd yn diflannu yn ystod plentyndod fel arfer, er y gall barhau yn ystod bywyd oedolyn neu ddod yn ôl yn ystod blynyddoedd yr ardegau neu yn gynnar yn ystod bywyd oedolyn. Ambell waith gall ddatblygu am y tro cyntaf ymhlith oedolion.

Beth sy'n achosi ecsema atopig?

Nid oes neb yn deall hyn yn iawn o hyd. Bydd tuedd i gael cyflyrau atopig yn rhedeg mewn teuluoedd yn aml (gweler isod) ac mae'n rhan o'r cyfansoddiad genetig. Mewn pobl ag ecsema atopig, nid yw gweithrediad eu croen fel rhwystr i'ch byd tu allan yn gweithio'n dda, fel y gall sylwedd llidiog sy'n achosi alergedd fynd i mewn i'r croen, a gall achosi sychder a llid. Nid yw ecsema atopig yn heintus.

A yw ecsema atopig yn gyflwr etifeddol?

Ydy. Mae ecsema atopig (yn ogystal ag asthma a chlefyd y gwair) yn tueddu rhedeg yn y teulu. Os bydd un rhiant neu'r ddau riant yn dioddef o ecsema, asthma neu glefyd y gwair, mae'n fwy tebygol y bydd eu plant yn dioddef ohonynt hefyd. Yn ogystal, mae tuedd i'r cyflyrau hyn ddigwydd yn ôl y disgwyl ym mhob teulu: mewn geiriau eraill, mewn rhai teuluoedd bydd ecsema gan y rhan fwyaf o'r aelodau yr effeithir arnynt, ac mewn teuluoedd eraill, asthma neu glefyd y gwair fydd gan y rhan fwyaf ohonynt.

Beth yw symptomau ecsema atopig?

Cosi yw'r prif symptom. Gall crafu mewn ymateb i'r cosi achosi llawer o'r newidiadau eraill a welir ar y croen. Gall y cosi fod yn ddigon gwael i ymyrryd â chwsg, gan achosi blinder a dicter.

Sut olwg sydd ar ecsema atopig?

Gall ecsema atopig effeithio ar unrhyw ran o'r croen, gan gynnwys yr wyneb, ond y rhannau yr effeithir arnynt amlaf yw plygiadau'r penelinoedd a'r pengliniau, ac o amgylch yr arddyrnau a'r gwddf (patrwm *plygiannol*). Mae nodweddion cyffredin eraill ecsema atopig yn cynnwys manau llidus ar wahân yr un maint â darn arian (patrwm *disgaidd*), a nifer o lymphiau bach sy'n dilyn y ffoliglau blew (patrwm *ffoliglaidd*).

Os oes ecsema gennych, mae'n debygol y bydd eich croen yn goch ac yn sych, ac mae marciau crafu (a gwaedu) yn gyffredin. Pan fydd yr ecsema yn actif iawn (yn ystod *fflamychiad* [flare-up]) gallwch ddatblygu pothelli dŵr bach ar y dwylo a'r traed, neu gall y rhannau o'r croen yr effeithiwyd arnynt fynd yn llaith ac yn wlyb. Yn y manau sy'n cael eu crafu'n gyson, gall y croen dewychu (proses o'r enw *ceneiddio*), a mynd yn fwy coslyd fyth.

Beth sy'n achosi i ecsema atopig fflamychu?

- Gall llawer o ffactorau mewn amgylchedd unigolyn wneud ecsema yn waeth. Mae'r rhain yn cynnwys gwres, llwch a chysylltiad â llidwyr fel sebon neu lanedyddion
- Bod yn anhwylyd: er enghraifft, gall bod ag annwyd achosi i ecsema fflamychu
- Gall heintiadau gyda bacteria neu firysau wneud ecsema yn waeth. Mae heintiad bacteriol (gyda byg o'r enw *Staphylococcus fel arfer*) wneud y croen yr effeithir arno yn felyn, yn gramennog ac yn llidus, a gall fod angen ei drin gyda gwrthfotigau. Gall heintiad gyda'r firws sy'n achosi doluriau annwyd (firws herpes simplex) achosi fflamychiad mawr poenus (a pheryglus weithiau) o ecsema, a gall fod angen triniaeth gyda thabledi gwrthfirol
- Sychder y croen
- Straen efallai

Sut mae diagnosis o ecsema atopig yn cael ei wneud?

Fel arfer mae'n hawdd i weithwyr gofal iechyd proffesiynol, fel ymwelwyr iechyd, nyrsys practis a meddygon teulu, wneud diagnosis o ecsema pan fyddant yn edrych ar y croen. Fodd bynnag, mae patrwm ecsema mewn plant h'n nac oedolion yn wahanol weithiau, a gall fod angen help arbenigwr ysbyty. Nid oes angen profion gwaed a phroffion croen fel arfer. Ambell waith gall fod angen cymryd swab o'r croen (drwy rwbio ffon gotwm di-haint arno) i wirio am heintiadau bacteriol neu firaol.

A ellir gwella ecsema atopig?

Na, nid oes modd ei wella, ond mae llawer o ffyrdd i'w reoli. Bydd y rhan fwyaf o blant ag ecsema atopig yn gwella wrth iddynt fynd yn h'n (bydd 75% yn glir erbyn eu harddegau). Fodd bynnag, mae llawer o'r rhai sydd wedi cael ecsema yn parhau â chroen sych, ac mae angen iddynt osgoi lliedwyr fel sebonau neu ewyn ymolchi. Gall ecsema barhau mewn oedolion, ond dylai fod modd ei reoli gyda'r driniaeth iawn. Gall ecsema atopig fod yn broblemus i bobl mewn rhai swyddi sy'n golygu eu bod yn dod i gyswllt â deunyddiau llidus, fel arlwy, trin gwallt neu nyrsio.

Sut gellir trin ecsema atopig?

Bydd angen cyngor gweithiwr gofal iechyd proffesiynol arnoch yngl'n â'r driniaeth orau i'ch ecsema a pha mor hir ddylai hyn barhau. Mae'r drefn a ddefnyddir amlaf mewn triniaeth ecsema atopig yn cynnwys lleithyddion a steroidau argroenol.

Lleithyddion (esmwythyddion). Dylid taenu'r rhain bob dydd i helpu haenen allanol eich croen weithredu fel rhwystr i'ch amgylchedd. Po sychaf yw eich croen, dylech daenu lleithydd yn amlach. Mae llawer o rai gwahanol ar gael, yn amrywio o ran pa mor seimllyd ydynt, ac mae'n bwysig eich bod yn dewis un rydych yn hoffi'r ddefnyddio. Mae lleithydd yn eich bath neu'r cawod yn syniad da. Mae lleithyddion sy'n cynnwys antiseptig ar gael, ac maent yn arbennig o ddefnyddiol os yw heintiadau cyson yn broblem.

Hufenau neu elïau steroid argroenol. Fel arfer bydd y rhain yn tawelu cochni a chosi eich ecsema pan fydd yn actif. Maent yn dod mewn cryfderau gwahanol (ysgafn, cymedrol o gryf, cryf a chryf iawn), a bydd eich meddyg yn eich cynghori ar ba fath mae angen ei ddefnyddio ble, ac am ba hyd.

O'r defnyddio'n amhriodol (rhy gryf neu am gyfnod rhy hir), gall steroidau argroenol achosi sgîl-ffeithiau, gan gynnwys y croen yn teneuo, ond maent yn ddiogel iawn cyhyd ag y'r defnyddir yn gywir - defnyddio'r cryfder iawn i dawelu fflamychiad a rhoi'r gorau iddynt neu leihau'r cryfder pan fydd pethau wedi gwella. Mae meddygon yn amrywio o ran y dull sydd orau ganddynt i roi'r gorau i steroidau argroenol: gall rhai awgrymu rhoi'r gorau iddynt ar unwaith, gall fod yn well gan eraill leihau cryfder y paratoad steroid yn raddol, ac eto bydd eraill yn cynghori'r drefn gynnal+sef eu defnyddio'n ysbeidiol am ychydig wythnosau ar ôl i fflamychiad ecsema dawelu.

At ei gilydd, dylid defnyddio steroidau argroenol gwannach lle mae croen yn arbennig o denau, fel ar yr wyneb, yr amrannau aq ceseiliau: gellir defnyddio steroidau cryfach mewn mannau eraill.

Gwrthfotigau ac antiseptigion. Os yw eich ecsemaon mynd yn wlyb, yn ddiferllyd ac yn gramennog, gall olygu ei fod wedi q heintio a bod angen cwrs o wrthfotigau. Gall antiseptigion, oq rhei ar y croen ar eu pen eu hunain neu fel rhan o baratoad lleithio, fod yn gymorth mawr i atal twf bygiau, er bod sgil- effaith bosibl iddynt, sef llidioq croen.

Meddyginiaethau atal imiwnedd argroenol (atalyddion calcineurin). Mae rhai pobl ag ecsema atopig yn gweld bod yr atalyddion calcineurin cymharol newydd, *eli tacrolimus* a *hufen pimecrolimus*, yn effeithiol o ran lleihauq llid ar eu croen. Nid steroidau ydynt, ac felly nid ydynt yn teneuoq croen, nac yn achosioq sgil- effeithiau eraill syq gysylltiedig â steroidau argroenol. Eu sgil- effaith fwyaf cyffredin yw llosgi wrth eu taenu, ond bydd hynnyq diflannuq gyflym. Gallant gynyddu risg heintiadauq croen, ac felly ni ddylid eu rhoi ar groen sydd yn amlwg wedi q heintio. Yn ddamcaniaethol o leiaf, gallant gynyddu risg canser y croen, ac felly ni ddylid eu rhoi ar rannau oq corff syq cael eu dangos iq haul yn y tymor hir, naq defnyddio ar yr un pryd â thriniaeth golau uwchfioled.

Gwrth-histaminau. Gall eich meddyg argymell tabledi gwrth-histamin, syq gallu bod yn ddefnyddiol mewn rhai cleifion. Gall y gwrth-histaminau hynny syq gwneud pobl yn gysglyd (fel chlorphenamine a hydroxyzine) helpuq cosi mewn ecsema atopig, er eu bod yn llai effeithiol os cânt eu defnyddio yn y tymor hir.

Rhwymo (gorchuddion). Gall defnyddio rhwymynnau past meddyginiaethol fod yn ddefnyddiol iawn weithiau, gan eu bod yn esmwytho ac yn darparu rhwystr ffisegol i grafu. Rhwymynnau oeri yw amlapiau gwlybqac maent yn ddefnyddiol weithiau am gyfnodau byr. Os ywq croen wedi q heintio, bydd angen triniaeth briodol os yw gorchuddio iq hystyried. Bydd eich meddyg neuq nyrs yn eich cynghori yngl n ag addaswydd gorchuddion.

Golau uwchfioled. Mae rhai pobl ag ecsema cronig yn elwa o driniaeth golau uwchfioled. Caiff y driniaeth ei rhoi fel arfer mewn adran ysbyty arbenigol o dan oruchwyliaeth dermatolegydd. (Gweler taflen gwybodaeth i gleifion Cymdeithas Dermatolegwyr Prydain am *Ffototherapie*).

Triniaethau cryfach. Mae angen triniaethau cryfach weithiau ar bobl ag ecsema atopig difrifol neu eang, a bydd y rhain yn amharu ar y system imiwnedd; byddant yn cael eu rhoi fel arfer dan oruchwyliaeth fanwl gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

- Mae *Steroidau geneuol* (prednisolone fel arfer) yn cael eu defnyddio am gyfnod byr weithiau os ywq ecsema wedi fflamychuq ddrwg: maent yn gweithioq dda ond ni ddylid eu defnyddio yn y tymor hir oherwydd risg sgil- effeithiau
- *Azathioprine*
- *Ciclosporin*

Gellir gweld manylion y triniaethau hyn yn y taflenni gwybodaeth i gleifion a gynhyrchir gan Gymdeithas Dermatolegwyr Prydain (www.bad.org.uk/public/leaflets/).

Triniaeth llysieuol Tsieineaidd. Mae hwn yn therapi amgen sy'n gallu bod yn ddefnyddiol, er na fydd eich meddyg eich hun o bosib yn argymhell ei ddefnyddio, am nad yw'n cynhwysion llysieuol yn cael eu rheoleiddio. Mae'n hysbys bod llid yr iau/afu wedi digwydd gyda thriniaeth llysieuol Tsieineaidd.

Triniaethau nad ydynt yn cael eu hargymhell:

- Hufenau llysieuol naturiolq gan y gallant achosi llid ac adweithiau alergaidd. Nid argymhellir felly eu defnyddio ar groen sydd wedi torri neu groen llidus.
- Nid yw tabledi olew melyn yr hwyr yn cael eu hargymhell mwyach, gan nad ydynt wedi dangos unrhyw fudd wedi'i brofi.

Alergedd a ecsema atopig

Mae alergeddau gan bobl atopig yn aml, er enghraifft, alergeddau i gathod, c'n, paill, porfa/glaswellt neu widdon llwch t. Mae cyswllt â rhain yn achosi clefyd y gwair neu asthma fel arfer yn hytrach nag ecsema. Fodd bynnag, gall brech y danadl (urticaria) ddigwydd ar ôl cysylltiad, a gall hyn wedyn achosi i'w ecsema fflamychu [flare].

- *Gwiddon llwch tŷ.* Yr alergedd mwyaf cyffredin ymhlith pobl ag ecsema atopig yw alergedd i widdon llwch t. Fe *allai* lleihau faint o lwch sydd yn y t, yn enwedig yn yr ystafell fyw a'r ystafell wely, helpu i reoli ecsema.
- *Alergeddau bwyd.* Mae pobl atopig yn fwy tueddol o gael alergedd i fwyd. Os oes alergedd felly'n bresennol, mae'n symptomau'n amlwg i'w claf fel arfer. Gall y gwefusau a'r amrannau chwyddo, gall fod brech, neu gall fod llid y tu mewn i'w geg yn syth ar ôl bwyta'r bwyd a'r wgwq (wyau, llaeth a chynhyrchion llaeth eraill, gwenith, cnau a physgod fel arfer). Fodd bynnag, mae'n beth prin i'w alergeddau hyn i achosi ecsema, ac felly nid yw profion ar gyfer alergedd bwyd yn cael eu cynnal fel mater o drefn arferol mewn ecsema atopig. Mewn cyfran fach o blant ag ecsema atopig, fe *allai* osgoi rhai mathau o fwyd, ar ôl ymchwilio'n briodol, helpu i reoli ecsema. Mae diet iach a chytbwys yn bwysig, yn enwedig i blant, ac ni ddylid hepgor bwydydd heb gyngor gan eich meddyg neu dietegydd.
- Mae *alergedd i latecs (rwber)* yn fwy cyffredin ymhlith pobl sy'n atopig. Gall y symptomau fod yn fach, ac ond yn cynnwys cosi ar y croen ar ôl cyswllt â chynhyrchion rwber, neu gallant fod yn fwy difrifol, yn gofyn am driniaeth ysbyty. Os oes gennych alergedd i latecs, efallai bod gennych alergedd i rai bwydydd hefyd fel ffrwyth kiwi, bananas, tatws neu domatos. Mae alergedd latecs yn bwysig iawn - soniwch wrth eich meddyg os credwch fod alergedd gennych.
- Gall *alergedd 'cyswllt'* ddigwydd gyda hufenau ac eiliau a ddefnyddir i drin ecsema atopig. Rhowch wybod i'w meddyg os yw'n triniaethau i weld yn gwneud eich croen yn waeth. (Gweler taflen gwybodaeth i

gleifion Cymdeithas Dermatolegwyr Prydain am *Dermatitis Cyswllt*
[*Contact Dermatitis*])

Beth allaf i wneud?

- Lleithwch eich croen mor aml â phosib - efallai cyn amled â 6 gwaith bob diwrnod. Lleithydd tyner, diarogl sydd orau. Dyma'r rhan bwysicaf o'ch gofal croen.
- Golchwch gydag amnewidyn sebon. Ceisiwch osgoi defnyddio sebon, ewyn ymolchi, geliau cawod a glanedyddion.
- Gwisgwch fenig i warchod eich dwylo os ydynt yn debygol o ddod i gyswllt â llidwyr.
- Cymerwch gawod dda ar ôl nofio, a rhowch ddigon o leithydd ar eich croen ar ôl sychu.
- Gwisgwch ddillad esmwyth o ddeunyddiau fel cotwm, ac osgowch wisgo gwllan nesaf at eich croen.
- Ceisiwch wrthod y demtasiwn i grafu. Gall esmwytho'r cosi am ychydig, ond bydd yn gwneud eich croen yn fwy coslyd yn y pen draw. Tylinwch leithydd ar groen coslyd.
- Osgowch gysylltiad ag unrhyw un sydd â dolur annwyd actif.
- Peidiwch â chadw anifeiliaid anwes y mae alergedd amlwg iddynt.

Ble allaf gael mwy o wybodaeth am ecsema atopig?

National Eczema Society, Hill House, Highgate Hill, London N19 5NA
www.eczema.org

Arweiniad NICE: www.nice.org.uk/CG057

Adolygiad systematig y GIG o driniaethau ecsema atopig:
www.ncchta.org/execsumm/summ437.htm

Mae gwefannau defnyddiol eraill yn cynnwys:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/eczema.html
www.aad.org/pamphlets/eczema.html
www.dermnetz.org/dermatitis/atopic.html

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.

**CYMDEITHAS DERMATOLEGWYR PRYDAIN
TAFLEN GWYBODAETH I GLEIFION
CYNHYRCHWYD AWST 2004
DIWEDDARWYD EBRILL 2009**