# Y CRAFU

## Beth yw nodau'r daflen hon?

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

## Beth yw'r crafu?

Mae'r crafu yn gyflwr cyffredin y croen ac yn gyflwr coslyd iawn a achosir gan widdon dynol y crafu. Gall effeithio ar bobl unrhyw oed ond ymhlith yr ifanc a'r henoed y mae'n fwyaf cyffredin.

## Beth sy'n achosi'r crafu?

Mae'r gwiddon sy'n achosi'r crafu yn barasitiaid mân, yn llai na blaen pin. Fel arfer cânt eu codi trwy gysylltiad croen i groen gyda rhywun sydd eisoes â'r crafu, ac ond yn anaml iawn y cânt eu codi o bethau fel dillad neu ddillad gwely. Nid yw anifeiliaid anwes yn eu lledaenu. Mae gan bobl sydd â'r crafu gyfartaledd o ryw ddwsin o widdon oedolion ar eu croen; bydd ychydig o bobl yn cario llawer mwy. Nid yw bod yn fudr yn achosi'r crafu. Yn anaml iawn, gall amrywiad ar y crafu ddigwydd, o'r enw'r crafu cramennog, mewn cleifion sydd ag imiwnedd wedi'i atal neu gleifion sy'n oedrannus ac yn anhwylus. Mae miloedd o widdon y crafu ar y croen yn yr amrywiad hwn, ac mae'n heintus dros ben.

## A yw'r crafu yn etifeddol?

Nac ydy, ond mae'n beth cyffredin i sawl aelod o'r teulu ei gael ar yr un pryd.

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

## Beth yw symptomau'r crafu?

Cosi yw prif symptom y crafu, ac fel arfer bydd yn dechrau tua mis ar ôl codi'r gwiddon. Bydd y cosi'n effeithio ar y corff a'r aelodau, ond ni fydd yn lledaenu i'r pen a'r gwddf fel arfer, ac eithrio mewn babanod. Bydd y cosi'n gwaethygu yn y gwely yn ystod y nos. Mae'n beth cyffredin i nifer o bobl yn yr un teulu, a'u ffrindiau, deimlo'n goslyd tua'r un pryd.

## Sut olwg sydd ar y crafu?

Mae brech y crafu yn gymysgedd o farciau crafu a mannau cennog coch; nes ymlaen gall fynd yn heintiedig a datblygu smotiau crawn bach. Mae brech debyg i ecsema (dermatitis) yn gyffredin iawn. Bydd y frech goslyd hon yn gorchuddio llawer o'r croen, ond ym mannau gweog y bysedd ac ar gledrau'r dwylo, yr arddyrnau, y pigyrnau a gwadnau'r traed y ceir y gwiddon yn bennaf. Bydd gwiddon y crafu yn tyrchu i mewn i'r croen yn y mannau hyn er mwyn dodwy eu hwyau. Bydd tyrchfeydd yn ymddangos fel llinellau llwydaidd bach ar y croen. Mae gwiddon oedolion yn fân iawn, dim ond rhyw 0.4 mm o hyd, a thrwy lens maent yn edrych fel dot tywyll bach ar flaen tyrchfa. Yn y crafu cramennog, gall y frech fod yn debyg i soriasis ac efallai na fydd yn achosi cosi mawr.

## Sut mae'r diagnosis o'r crafu yn cael ei wneud?

Fel arfer bydd eich meddyg yn gallu gwneud diagnosis o'r crafu ar sail y stori ac wrth archwilio'r frech. Gellir edrych ar grafion o dyrchfa o dan ficrosgop am widdon a'u hwyau.

## A ellir gwella'r crafu?

Os na chaiff ei drin, bydd y crafu'n para am fisoedd neu flynyddoedd hyd yn oed; ond gyda'r driniaeth iawn, bydd yn clirio'n gyflym ac yn llwyr. Hyd yn oed ar ôl i'r gwiddon gael eu lladd gan driniaeth, bydd y cosi'n parhau am rai wythnosau fel arfer.

## Sut ddylid trin y crafu?

Mae'r driniaeth ar gyfer y crafu'n cynnwys:

1. Cael gwared ar eich crafu eich hun.

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

2. Gwneud yn siwr nad ydych chi a chysylltiadau eraill yn ei ddal eto. Mae hyn yn golygu bod rhaid i holl aelodau'r teulu a chysylltiadau rhywiol gael eu trin hefyd ar yr un pryd, pûn a ydynt yn goslyd neu beidio.

Mae nifer o baratoadau yn trin y crafu'n effeithiol. Oâ'r rhain, permethrin a malathion ywâ'r rhai a ddefnyddir amlaf yn y DU. Maeân werth gwirio fod y paratoad a roddwyd i chi yn un sydd wediâ baratoiân arbennig iâw ddefnyddio gydaâ'r crafu, gan fod y ddau gyfrwng ar gael mewn nifer o fformwleiddiadau, rhai ohonynt ond yn ddefnyddiol ar gyfer llau pen. Gall eich meddyg awgrymu paratoadau gwahanol i fenywod syân feichiog neu syân bwydo ar y fron, neu ar gyfer babanod.

Dilynwch y cyfarwyddiadau a roddwyd gydaâ'ch triniaeth yn fanwl; byddant yn seiliedig ar yr egwyddorion canlynol:

- Gall y gwiddon fod unrhyw le ar y croen, felly rhaid taenuâ'r driniaeth bob man o dan y gwddf mewn oedolion (a hefyd i groen y pen mewn plant), ac nid ar y mannau coslyd yn unig.
- Dylid gadael y driniaeth ar y croen am 12 awr o leiaf cyn ei golchi i ffwrdd.
- Pan fyddwch yn golchiâ'ch dwylo, rhowch y driniaeth ar eich dwylo eto ar ôl hynny.
- Mae angen dwy driniaeth, gydag wythnos rhyngddynt, er mwyn lladd gwiddon sydd wedi deor o wyau ar ôl y taeniad cyntaf.
- Bydd un golchiad arferol ar gyfer dillad gwely a dillad yn difaâ'r gwiddon.
- Nid oes angen cymryd bach cyn triniaeth.

Os ywâ'r crafu yn gwrthod ymateb i driniaeth neu os mai crafu math cramennog ydyw, yna efallai y rhoddir presgripsiwn ar gyfer triniaeth eneuol oâ'r enw ivermectin, fel dau ddos o dabledi iâw cymryd gydag wythnos rhyngddynt fel arfer.

Yn olaf, os dalioch eich crafu oddi wrth bartner rhywiol, efallai y bydd eich meddyg eisiau gwirio am bresenoldeb clefydau eraill y gellid fod wediâu codi ar yr un pryd.

**Beth allaf i wneud?**

Os dilynwch y cyfarwyddiadau a roddir i chi, byddwch yn clirioâ'ch crafu yn llwyddiannus. Dylech hefyd wneud yn siwr bod pob un oâ'ch cysylltiadau agos yn taenuâ'r driniaeth ar yr un pryd â chi. Mae dal y crafu eto yn eithaf cyffredin, yn anffodus.

**Ble allai gael mwy o wybodaeth am y crafu?**

*Ar y Rhyngrwyd*:

www.emedicine.com/emerg/topic517.htm
www.aad.org/pamphlets/Scabies.html
www.medinfo.co.uk/conditions/scabies.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.**

*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 AWST 2004**
**DIWEDDARWYD MAI 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