



WRTICARIA AC ANGIOEDEMA

Beth yw nodau'r daflen hon?

Ysgrifennwyd y daflen hon i'ch helpu chi i ddeall mwy am wrticaria ac angioedema. Mae'n dweud wrthy'ch beth ydynt, beth sy'n eu hachosi, beth allwch chi wneud yn eu cylch a ble gallwch gael mwy o wybodaeth amdanynt. Mae rhan gyntaf y daflen hon yn ymdrin ag wrticaria ac angioedema cyffredin yn bennaf. Caiff mathau eraill o wrticaria, a sut maent yn gwahaniaethu oddi wrth wrticaria cyffredin, eu disgrifio yn ail ran y daflen.

Beth yw wrticaria ac angioedema?

- Mae wrticaria yn gyffredin, ac yn effeithio ar ryw 20% o bobl ar ryw adeg yn eu bywydau. Fe'g gelwir hefyd yn llosg danadl [hives] neu frech y danadl [nettle rash]. Mae chwyddiadau byrhoedlog wrticaria yn cael eu galw'n wrymau (gweler isod).
- Mae angioedema yn ffurf ddyfnach o wrticaria.

Gall unigolyn sydd wedi'i effeithio gael wrticaria yn unig, neu angioedema yn unig, neu'r ddau gyda'i gilydd. Yr enw ar y math mwyaf cyffredin yw wrticaria cyffredin ac fel arfer mae'n cael ei rannu yn fathau acíwt a cronig. Mewn wrticaria/angioedema acíwt bydd y pwl yn para o ychydig ddyddiau hyd at chwe wythnos. Bydd wrticaria cronig, oherwydd ei natur, yn para am fwy na chwe wythnos.

Mae mathau llai cyffredin o wrticaria yn cael eu disgrifio nes ymlaen yn y daflen hon. Cynhwysir *fasgwilitis wrticarial* hefyd (pan fydd llid y gwaedlestri yn achosi brech debyg i wrticaria, ac felly mae'n wahanol i wrticaria cyffredin).

Beth sy'n achosi wrticaria ac angioedema?

Achosir y ddau wrth i histamin gael ei ryddhau o gelloedd yn y croen o'r enw mastgelloedd. Gall hyn gael ei ysgogi mewn llawer o ffyrdd, er enghraifft, gan ymarfer corff, gan bwysau ar y croen, a chan ffactorau corfforol eraill, yn ogystal â chan fwydydd, cyffuriau a heintiadau. Fodd bynnag, yn y math cyffredin o wrticaria ac angioedema, mae'n anarferol i achos allanol gael ei nodi. Mewn rhai cleifion ag wrticaria cronig cyffredin, mae histamin yn cael ei ryddhau o fastgelloedd y croen yn cael ei ysgogi gan ffactorau sy'n

cylchredeg yn y gwaed, fel gwrthgyrff sy'n anelu at eu mastgelloedd eu hunain - proses o'r enw awtoimiwnedd. Nid yw profion ar gyfer hyn ar gael fel arfer, ac yn gyffredinol nid ydynt yn newid y triniaethau a ddefnyddir.

Yn aml ni ellir dod o hyd i achos wrticaria aciwt, ond weithiau gellir ei achosi gan heintiau fel annwyd, y ffliw neu ddolur gwddf. Gall unrhyw feddyginiaeth bron achosi wrticaria aciwt ond poenladdwyr (yn enwedig aspirin a meddyginiaethau fel ibuproffren), gwrthfotigau (yn enwedig penisilin) a brechiadau sy'n fwyaf tebygol o fod yn gyfrifol. Gall angioedema, yn arbennig, gael ei achosi gan fath o gyffur (atalwyr ACE) a ddefnyddir i drin pwysedd gwaed uchel. Nid yw bwydydd yn achosi wrticaria aciwt fel arfer, er y gall cnau, pysgod, tomatos, llysiau ac aeron fod yn gyfrifol ambell waith.

Beth yw symptomau wrticaria ac angioedema?

Prif symptom wrticaria yw cosi: ond nid yw angioedema yn cosi fel arfer. Er y gall wrticaria beri gofid oherwydd y cosi a'r olwg, nid yw'n cael unrhyw effaith uniongyrchol ar iechyd cyffredinol. Yn anaml iawn, gall y chwyddo mewn angioedema effeithio ar y tafod neu'r gwddf, gan achosi anhawster anadlu neu lyncu. Gall hyn beri dychryn, ond anaml iawn y bydd yn bygwth bywyd, ac eithrio mewn alergeddau aciwt i fwyd neu feddyginiaeth, a'r math etifeddol prin o angioedema.

A yw wrticaria ac angioedema yn etifeddol?

Nid yw'r math cyffredin o wrticaria ac angioedema yn etifeddol.

Sut olwg sydd ar wrticaria ac angioedema cyffredin?

Gall gwrymau wrticaria fod yn lliw croen, yn binc neu'n goch. Gallant fod o wahanol siâp a maint, ond fel arfer byddant yn edrych fel pigladau danadl poethion. Un nodwedd bwysig wrticaria yw bod anafau unigol y diflannu ymhen diwrnod fel arfer, ac yn aml dim ond ychydig oriau fyddant y para. Fodd bynnag, byddant yn gadael cleisiau weithiau, yn enwedig mewn plant. Gall gwrymau newydd ymddangos wedyn mewn manau eraill. Mewn wrticaria cyffredin, gall y gwrymau ddigwydd unrhyw le ar y corff, unrhyw bryd.

Bydd chwyddiadau dyfnach golau neu binc angioedema yn digwydd ar yr amrannau a'r gwefusau amlaf, ac weithiau yn y geg, ond gallant ddigwydd unrhyw le. Nid ydynt yn goslyd fel arfer ac maent yn tueddu tawelu ymhen ychydig ddyddiau. Os effeithir ar y dwylo a'r traed, gallant deimlo'n dynn ac yn boenus.

Sut fydd diagnosis o wrticaria cyffredin yn cael ei wneud?

Fel arfer bydd ei olwg, neu ddisgrifiad ohono, yn ddigon i'r meddyg wneud y diagnosis. Yn y mwyafrif helaeth o bobl ni ellir dod o hyd i unrhyw achos, er y bydd eich meddyg yn gofyn cwestiynau i chi er mwyn ceisio nodi achos. Nid oes unrhyw brawf arbennig sy'n gallu nodi achos wrticaria yn ddibynadwy, ond gellir cynnal rhai profion os yw'n atebion yn awgrymu achos sylfaenol.

- Mewn wrticaria aciwt, nid oes angen ymchwilio fel arfer. Ambell waith, os yw adwaith alergaidd yn cael ei amau, efallai y gwneir prawf gwaed penodol i ganfod gwrthgyrff yn llif y gwaed, neu brawf pigoq croen, gan arbenigwr clefydauq croen neu glefydau alergaidd.
- Mewn wrticaria cronig, maeq beth prin i alergedd ei achosi, felly nid yw profion alergedd arferol yn angenrheidiol. Mewn canran fach o bobl, maeq ymddangos bod bwydydd, cyfryngau lliwio a chadwlonion yn gwaethyguq wrticaria, a gall fod yn ddefnyddiol cadw dyddiadur bwyd: gellir hepgor y sylweddau hyn oq diet i weld a ywq cyflwr yn gwella, a nes ymlaen gellir eu hailgyflwynoq fwriadol i gadarnhau aiq rhain yw achos yr wrticaria. Fodd bynnag, am fod wrticaria yn glefyd mor anwadal, nid yw hyn yn gywir bob amser ac ni fydd yn dangos i chiq bendant bob tro beth syq achosiq problem.

A ellir gwella wrticaria ac angioedema cyffredin?

Maeq triniaethau a amlinellir isod yn atal y cyflwr yn hytrach naq wella. Yn hanner y bobl sydd ag wrticaria cyffredin cronig, bydd y frech yn para am 6-12 mis, ac yna bydd yn diflannuq raddol, er y gall bara gryn dipyn yn fwy. Ni fydd yn dod yn ôl fel arfer wedyn. Fodd bynnag, mewn unrhyw un unigolyn, mae cwrs wrticaria yn anwadal.

Beth yw'r driniaeth ar gyfer wrticaria cyffredin?

- Maeq bwysig osgoi *unrhyw beth a all waethygu wrticaria*. Rhestrir y rhain yn fanwl isod o dan y pennawd ~~Beth~~ allaf i wneud?q
- Mae *gwrth-histaminau* yn blocio effaith histamin, ac yn lleihauq cosi aq frech yn y rhan fwyaf o bobl, ond efallai na fydd yn esmwythoq wrticariaq gyfan gwbl. Os bydd wrticariaq digwydd yn aml, maeq well cymryd gwrth-histaminauq rheolaidd. Mae llawer o fathau gwahanol ar gael. Maeq rhai h n yn achosi syrthi yn aml. Maeq rhai newydd yn llawer llai tebygol o achosi syrthni, ond gallant wneud hynny os cânt eu cymryd gydag alcohol. Nid oes unrhyw gwrth-histamin penodol yn well i bawb, felly gall fod angen iqch meddyg roi cynnig ar rai gwahanol i ganfod yr un syq fwyaf addas i chi. Gall fod angen cymryd tabledi gwrth-histamin tra bod yr wrticariaq parhau. Anaml iawn y ceir adroddiadau am sgîl-ffeithiau difrifol, ond weithiau mae ychydig ohonynt yn achosi i rywun fagu pwysau, ac ni ddylid cymryd rhai ohonynt ar yr un pryd â meddyginiaethau penodol.
- Gall *math cysylltiedig o wrth-histamin* (e.e. cimetidine a ranitidine), a ddefnyddir fel arfer i drin wlserauq stumog, gael ei ychwanegu at y gwrth-histaminau safonol a ddefnyddir i drin y croen.
- Gall *paratoadau argroenol* fel golchdrwyth calamin neu fenthol mewn hufen dyfrllyd esmwytho.

- Os nad yw tabledi gwrth-histamin yn helpu, gallwch drafod hyn gyda'ch meddyg, ac efallai y bydd yn trefnu rhagor o brofion, ac yn rhoi cynnig ar *feddyginiaethau eraill*. Efallai na fydd rhai o'r rhain (fel *montelukast*, triniaeth ar gyfer asthma) wedi'ch trwyddedu ar gyfer wrticaria, ond gallant fod yn driniaethau defnyddiol.
- Efallai y caiff *tabledi steroidol* eu rhoi ambell waith am gyfnod byr i drin fflamychiadau difrifol o wrticaria aciwt a chronig, ond nid oes eu hangen yn gyffredinol.
- Mae *triniaethau newydd sy'n gweithio drwy atal y system imiwnedd* (e.e. ciclosporin) yn cael eu defnyddio mewn ychydig o'r bobl yr effeithir arnynt yn fwyaf difrifol mewn canolfannau croen ac alergeddau arbenigol, a gallant fod yn fuddiol.
- Mae *chwistrelliadau o adrenalin* (epinephrine) (y gallwch eu rhoi eich hun) yn rhoi rhyddhad cyflym yn aml, ond dim ond yn y sefyllfaoedd mwyaf eithafol y defnyddir y math hwn o driniaeth, fel os bydd wrticaria neu angioedema yn achosi problemau anadlu.

Beth allaf i wneud?

- Mae'ch bwysig osgoi unrhyw beth a all waethygu wrticaria, fel gwres, dillad tynn, alcohol, a meddyginiaethau sy'n cynnwys aspirin, ac os oes modd, meddyginiaethau tebyg eraill fel ibuproffen (nid yw parasetamol yn achosi problem fel arfer).
- Dylid osgoi meddyginiaethau o'r enw atalwyr ACE (a ddefnyddir yn aml i drin pwysedd gwaed uchel), yn enwedig os yw angioedema yn bresennol.
- Gellir osgoi bwydydd, cyfryngau lliwio a chadwolion yn yr achosion prin lle profwyd bod y rhain yn broblem.
- Gofynnwch am gyngor meddygol ar frys os ydych yn cael problemau anadlu neu lyncu.
- Ystyriwch brynu breichled *Medic Alert* i roi gwybod i bobl eraill am eich cyflwr rhag ofn na fyddwch yn gallu gwneud hynny eich hun:

Medic Alert Foundation:
 1 Bridge Wharf
 156 Caledonian Road, London N1 9UU
 Ffôn: (020) 7833 3034
 Ffôn di-dâl: 0800 581 420

Wrticarias

- ***Yr wrticarias corfforol.*** Mae mathau eraill o wrticarias yn cael eu hysgogi gan ffactorau corfforol, fel gwres, oerni, ffrithiant, pwysau ar y croen a hyd yn oed gan ddŵr. Bydd y gwrymau yn digwydd o fewn munudau fel arfer, ac yn para llai nag awr (ac eithrio mewn wrticaria pwysau gohiriedig). Bydd wrticarias corfforol yn digwydd mewn

oedolion ifanc iach fel arfer, ac nid ydynt yn anghyffredin. Gallant ddigwydd mewn cysylltiad ag wrticaria cyffredin, neu gydaŵ gilydd, ac maent yn tueddu gwella gydag amser. Maent yn cynnwys y mathau canlynol:

Dermograffiaeth (“ysgrifennu ar y croen”). Yn y math hwn, bydd gwrymau coslyd yn digwydd ar ôl ffrithiant fel rhwbio neu fwythoŵ croen, ac mae hynnyŵ goslyd iawn yn gyffredinol, yn enwedig pan fydd yn boeth. Yn aml bydd gwrymau a marciau coch yn ymddangos fel llinellau lle byddwch yn crafu, ac yn gyffredinol byddant yn para llai nag awr. Ni chanfyddir unrhyw achos fel arfer.

Wrticaria oer. Gall oerni, gan gynnwys glaw, gwynt a dŵr oer, achosi cosi a gwrymau mewn manau sydd wedi oeri. Gall nofio mewn dŵr oer achosi gwrymau difrifol a llewygu, a rhaid osgoi hyn. Dylai cleifion ddweud wrth bersonél meddygol am yr wrticaria oer cyn llawdriniaethau, ac felly os bydd gwrymauŵ ymddangos yn ystod y weithdrefn, gellir ystyried wrticaria oer. Fel arfer ni chanfyddir unrhyw achos ar gyfer wrticaria oer.

Wrticaria’r haul. Mae hyn yn brin iawn. Bydd cochni, cosi a gwrymau yn digwydd ar y croen yn syth ar ôl ei ddangos i olauŵ haul, a bydd yn para llai nag awr.

Wrticaria’n ymwneud â dŵr. Mae hyn yn brin eithriadol. Bydd gwrymau bach yn digwydd ar y croen yn y man syŵ dod i gysylltiad â dŵr o unrhyw dymheredd, yn enwedig ar ran uchaf y corff.

Wrticaria pwysau gohiriedig. Bydd chwyddiadauŵ digwydd ar fannau ar y croen lle mae pwysau wediŵ roi, er enghraifft gan ddillad tynn neu wrth gydioŵ dynn mewn offer. Fel arfer bydd y chwyddoŵ datblygu rai oriauŵ ddiweddarach. Gall fod yn boenus a phara am fwy na diwrnod. Bydd wrticaria cyffredin gan bobl sydd ag wrticaria pwysau bron bob amser.

Mae llawer oŵ wrticarias corfforol wedi gwella drwy osgoiŵ pethau syŵ eu hachosi, a gyda thriniaeth reolaidd â gwrth-histaminau. Fodd bynnag, nid yw gwrth-histaminau yn helpu wrticaria pwysau gohiriedig fel arfer. Weithiau bydd cwrs byr o dabledi steroid yn helpu os yw symptomauŵ wrticaria pwysau gohiriedig yn ddifrifol iawn.

- ***Wrticaria colinergig***. Bydd hyn yn digwydd dan amodau syŵ achosi chwysu, fel ymarfer corff, gwres, straen emosiynol a bwyta bwyd sbeislyd. O fewn munudau, bydd lymphiau coslyd bach, lliw coch amrywiol, yn ymddangos ar ran uchaf y corff fel arfer, ond gallant ddigwydd yn ehangach. Bydd y gwrymauŵ para llai nag awr, ond mewn achosion difrifol gallant uno i ffurfio chwyddiadau mwy. Bydd gwrth-histaminauŵ helpu fel arfer, aŵ amser gorau iŵ cymryd weithiau yw cyn digwyddiad ysgogi (e.e. ymarfer corff).

- **Wrticaria cyswllt.** Gall cemegau, bwydydd, planhigion, anifeiliaid a chynnyrch anifeiliaid amrywiol, achosi gwrymau o fewn munudau yn y man sy'n dod i gyswllt â hwy. Nid yw'r gwrymau hyn yn parhau hir. Rhai o'r achosion mwyaf cyffredin yw wyau, cnau (e.e. cnau mwnci), ffrwythau sitrws, rwber (latecs) a chysylltiad â chathod a ch'n. Er bod yr adweithiau'r rhai ysgafn yn aml, gallant fod yn ddifrifol ambell waith, er enghraifft, ar ôl dod i gyswllt â rwber a chnau mwnci mewn unigolion sensitif iawn.
- **Angioedema heb wrymau.** Gall angioedema heb wrticaria ddigwydd yn sgil amrywiaeth o achosion fel meddyginiaethau (e.e. aspirin, atalwyr ACE) neu alergeddau bwyd. Yn fwyaf cyffredin mae'r rhan o wrticaria / angioedema cyffredin cronig, lle na ellir nodi unrhyw achos.
- **Angioedema etifeddol.** Mae hwn yn fath prin iawn o angioedema sy'n tueddu rhedeg yn y teulu. Bydd cleifion yn cael chwyddiadau ar yr wyneb, yn y geg, y gwddf, ac weithiau yn y perfedd, gan arwain at golig. Mae'r cyflwr yn digwydd yn sgil diffyg protein gwaed a etifeddwyd, a gellir ei adnabod gyda phrawf gwaed. Gellir ei drin â meddyginiaethau i atal pyliau, ac weithiau drwy amnewid y protein diffygiol yn y gwaed mewn pwl aciwt. Gall pwl difrifol o angioedema etifeddol fygwth bywyd os caiff ei adael heb ei drin; gellir cynghori cleifion felly i wisgo breichled *Medic Alert* i rybuddio meddygon mewn argyfwng.
- **Fasgwilitis wrticarial.** Bydd canran fach o bobl ag wrticaria yn datblygu gwrymau sy'n parhau mwy na dau ddiwrnod. Gall y rhain fod yn dyner a gallant gleisio weithiau. Gall pobl yr effeithir arnynt gan y cyflwr hwn deimlo'r anhwylyd a chael poenau yn y cymalau a'r stumog. Y rheswm am hyn yw bod eu gwaedlestri yn mynd yn llidus (proses o'r enw fasgwilitis). Caiff y diagnosis ei gadarnhau drwy archwilio darn bach o wrym sydd wedi'i dynnu o dan ficrosgop. Anaml iawn y canfyddir yr achos, er bod profion gwaed yn cael eu cynnal fel arfer. Nid yw gwrth-histaminau o gymorth mawr, ond gellir defnyddio meddyginiaethau eraill sy'n helpu llid.

Ble allai gael mwy o wybodaeth am wrticaria?

Dolenni gwe i daflenni manwl:

www.dermnet.org.nz/dna.urticaria/urt.html

www.allergyuk.org

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 IONAWR 2006
DIWEDDARWYD MAWRTH 2009**