

# Acne (smotiau)

Mae'r daflen ffeithiau hon yn eich helpu i wybod beth sy'n 'normal' a beth allwch ei ddisgwyl os ydych chi'n dioddef o acne (smotiau). Mae hefyd yn dweud wrthy ch pryd y dylech boeni a cheisio cyngor meddygol gan weithiwr iechyd proffesiynol.

## Ffeithiau defnyddiol

- **Beth yw acne?** Mae acne yn tueddu i gychwyn gyda'r glasoed ac yn arwain at groen seimllyd a 'smotiau'. Gallai pobl deimlo'n wael amdany n hw eu hunain oherwydd y ffordd mae eu croen yn edrych, yn aml ar adeg pan maen nhw eisoes yn agored i niwed.
- **Pa mor gyffredin yw acne?** Dydych chi ddim ar eich pen eich hun – mae acne'n effeithio ar dros 8 o bob 10 o bobl yn eu harddegau i ryw raddau, ac mae acne yn fwy cyffredin mewn bechgyn. Mae acne tua un o bob tri o bobl yn eu harddegau yn ddigon gwael i fod angen triniaeth. Mewn menywod, mae acne'n fwy cyffredin o gwmpas adeg eu mislif.
- **Beth sy'n ei achosi?** Caiff acne ei achosi gan chwarennau croen chwyddedig ar eich wyneb a rhan uchaf eich corff, sydd weithiau'n cael ei achosi gan haint. Mewn achosion *prin*, gall acne gael ei achosi gan gyflwr meddygol, megis *haint ofariau polysystig* ac anhwylderau hormonaidd eraill. Mae'n anwiredd bod straen a rhai bwydydd (fel siocled) yn achosi acne – ac, yn sicr, nid yw acne'n cael ei achosi gan lendid gwael.

## Beth alla i ei ddisgwyl?

- ✓ **Hyd** Mae acne yn gyflwr hirdymor a allai fod angen triniaeth ar unwaith er mwyn trin croen sydd wedi'i effeithio'n ddifrifol, yn ogystal â therapi cynnal er mwyn rhwystro'r smotiau rhag dod yn ôl. Mewn 7 o bob 10 o bobl, bydd acne'n stopio o fewn pum mlynedd – ond mae rhai pobl yn dioddef gydol eu hoes.
- ✓ **Difrifoldeb** Gall acne amrywio o fod yn fwyn ac mewn ardal fach, i fod yn ddifrifol ar ran fawr o'r corff.
- ✓ **Effaith ar eich bywyd** Gall acne effeithio'n ddifrifol ar ansawdd bywyd pobl, waeth pa mor wael ydyw.
- ✓ **Profion** Annhebygol iawn y bydd angen unrhyw brofion arnoch oni bai bod y meddyg yn credu y gallai fod rheswm meddygol.

Trosodd

## TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 8 (fersiwn 1.0.1.)

### Beth alla i ei wneud i wneud pethau'n well – nawr ac yn y dyfodol?

- ✓ **Ymolchi** Golchwch eich wyneb ddim ond unwaith neu ddwywaith y dydd mewn dŵr cynnes. Dylech osgoi sebon cryf neu sgraffiniol ("abrasive") a gormod o sgwrio. Cofiwch y gall dŵr poeth a gwlanenni garw wneud y symptomau'n waeth yn hytrach na'u gwella.
- ✓ **Dylech osgoi gwasgu** Er gwaethaf y temtasiwn, ceisiwch beidio â gwasgu smotiau acne, gan y gall achosi creithio.
- ✓ **Eli, gel a hufen dros y cownter** Mae triniaethau effeithiol ar gael i leihau a gwella smotiau. Maen nhw'n gallu atal neu leihau creithio os cânt eu defnyddio'n gynnar. Holwch eich fferyllydd am gyngor ar y paratodau sydd ar gael. Rhaid parhau â'r driniaeth am o leiaf chwech wythnos cyn gweld unrhyw newidiadau. Os yw triniaeth yn effeithiol, parhewch â hi am o leiaf bedwar i chwe mis. Mae'n bosibl y bydd angen rhoi cynnig ar baratodau gwahanol nes i chi gael hyd i un sy'n eich siwtio. Gallai rhai triniaethau lidio ("irritate") eich croen i gychwyn, felly ceisiwch gyngor eich fferyllydd yn yr achos hwn.

### Pryd ddylwn i geisio help meddygol?

Ceisiwch gyngor eich fferyllydd neu feddyg teulu os nad yw triniaeth gychwynol gyda pharatodau dros y cownter yn gweithio i chi, os yw acne'n amharu'n sylweddol ar ansawdd eich bywyd, neu os gwelwch y symptomau canlynol:

- **Difrifoldeb** Mae'ch acne'n wael iawn a theimlwch yn gorfforol anhwylyd oherwydd hyn.
- **Poen** Rydych yn datblygu smotiau poenus sy'n teimlo'n 'ddwfn' yn eich croen.
- **Tralod** Mae'ch acne yn peri gofid, a/neu mae'n effeithio ar eich bywyd cymdeithasol.
- **Creithio** Rydych yn sylwi bod creithio'n dechrau er gwaethaf triniaeth.
- **Achosion meddygol posibl** Rydych chi'n credu y gallai fod rheswm meddygol sylfaenol sy'n achosi'ch acne – er enghraifft mae gennych symptomau ychwanegol megis mislif afreolaidd neu absennol, blew gormodol neu gollu gwallt/blew.

### Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Ewch i **NHS Choices** (<http://www.nhs.uk/conditions/Acne/Pages/Introduction.asp>) i gael rhagor o wybodaeth am sut y gallwch drin ac atal acne. Cofiwch y gall eich fferyllydd helpu hefyd wrth asesu'ch symptomau a chynghori ar driniaethau addas.

