Gwybodaeth am Darwden y Traed

Podiatreg ac Orthoteg Directorate

Haint ffwngaidd o'r croen yw Tarwden y Traed neu 'Athlete's Foot'.
Gall esgidiau creu amodau llaith a chynnes rhwng bysedd y traed sy'n rhoi hwb i'r haint.
Gall yr haint ymledu drwy weithgareddau torfol.

Mewn pyllau nofio ac ystafelloedd newid cymunedol mae'r haint yn fwyaf debygol o ledu.

Sut beth yw Tarwden y Traed?

Gall:

- gosi (yn enwedig rhwng bysedd y traed).
- achosi croen coch sy'n edrych yn gignoeth
- peri'r croen i haenu, plicio neu dorri
- achosi pothelli bychain tebyg i smotiau, weithiau'n felyn.
- codi brech.

Sut mae osgoi Tarwden y Traed?

- Golchi'r traed bob dydd gyda dŵr claear a sebon.
- Sychu'r traed yn drylwyr (yn ofalus rhwng bysedd y traed).
- Dewis sanau ffibrau naturiol.
- Newid sanau bob dydd
- Peidio byth â gwisgo esgidiau neu sliperi pobl eraill na chaniatáu i bobl eraill wisgo eich rhai chi.
- Gwisgo esgidiau neu sandalau sy'n ffitio'n dda pryd bynnag y bo'n bosibl. Mae esgidiau tynn yn dal bysedd y traed ynghlwm wrth ei gilydd, yn atal aer rhag cylchdroi rhwng y bysedd.
- Dewis esgidiau o ddeunyddiau naturiol megis lledr, yn hytrach na defnyddiau synthetig.
- Gall traed chwysu felly newidiwch esgidiau'n gyson er mwyn iddynt sychu
- Rhoi gwirod feddygol rhwng bysedd y traed gyda ffon gotwm.

Sut mae atal haint ffwngaidd?

- Cynnal trefn hylendid dwylo a thraed dda.
- Defnyddio’ch lliain eich hun.
- Gwisgo ‘fflip fflops’ (neu debyg) mewn mannau newid cymunedol.
- Rinsio’r bath neu’r gawod yn drylwyr ar ôl eu defnyddio.
- Golchi’ch dwylo ar ôl cyffwrdd â chroen eich traed er mwyn atal yr haint rhag lledu.

Triniaeth

Croen

Mae triniaethau ar gael i’w rhoi ar y croen.
Gofynnwch i’ch Fferyllydd am gyngor ar y cynnyrch mwyaf addas.

Ewinedd

Gall haint ffwngaidd weithiau ledu i ewinedd bysedd eich traed, ac aiff yr ewin yn drwchus, yn fregus ac yn felyn-frown.
Yr haint hwn yw’r anoddaf ei glirio’n llwyr gan fod yr ewin wedi mynd yn drwchus.
Gall eich Podiatrydd deneuo wyneb yr ewin i hwyluso triniaeth.
Efallai y bydd haint ysgafn yn gwella yn sgil triniaeth ar yr haint (yn syth ar wyneb yr ewin), ond mae angen tabledi fel arfer. Gall eich Meddyg Teulu roi presgripsiwn i chi ar gyfer y rhain, a bydd angen eu cymryd am rai misoedd.

Efallai y bydd eich Meddyg Teulu’n argymell triniaeth wahanol, yn ôl yr angen.

Cyfeiriadau:

Canllawiau NICE www.cks.nhs.uk/fungal_skin_infection_foot/management

www.patient.co.uk/health/Athlete’s-Foot(Tinea Pedis).htm

“This document is available in English / Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg”.