Canllaw ar Ferwca a Sut i'w Drin

Cyfarwyddiaeth Podiatreg ac Orthoteg

Beth yw Ferwca?
Dafaden gwadnol ydyw a achosir gan y feirws Papiloma Dynol.
Mae dafaden ar y droed yn cael ei nabod fel ferwca pedis ('pedis' - o'r droed)
Gall ferwca ymddangos ar unrhyw ran o'r croen. Gall dafadennau ar wadnau'r troed fod yn boenus ac ymddangos yn wahanol i rai ar ddwylo oherwydd y pwysau wrth sefyll neu gerdded.

Sut olwg sydd ar Ferwcau?
Mae nifer o wahanol fathau o ferwcau.
Gall ymddangos fel dafaden unigol, neu mewn grŵp.
Gellir adnabod y ddafaden gan ei fod yn amharu ar y llinellau o groen sy'n ffurfio ôl bysedd neu draed, yn aml yn ymddangos fel 'blodfresych' drwy'r croen.
Mae'n bosib y bydd pibelli gwaed bychain i'w gweld fel dotiau bach pinc neu ddu o fewn y ddafaden. Nid 'gwreiddiau' yw'r rhain.
Dim ond arbenigwr all ddweud y gwahaniaeth rhwng ferwca a chorn neu rywbeth na ddylai fod ar y droed.

Mae modd cynnal prawf syml all brofi os oes ferwca neu gorn ar y droed:
Os yw rhoi pwysau ar ben y man dan sylw yn achosi poeni, yna mae'n debyg mai corn yw e.
Os yw rhoi ychydig o bwysau i'r ddwy ochr tua'r canol yn achosi poen, yna mae'n debyg taw ferwca sydd yno.

O ble maen nhw'n dod?
Haint feirol yw ferwca sy'n gallu ffynnu mewn amgylchiadau tamp fel lloriau ystafelloedd newid, lloriau campfeydd a baddonau. Mae'n gallu mynd i mewn i'r croen drwy graciau sydd ar agor mewn amodau llaith. Gall y feirws ledaenu.

Dylai’r corff fod yn gallu ymladd yr haint, yn union fel y mae’n ymladd annwyd cyffredin, a bydd maes o law yn adeiladu imiwnedd i’r haint. Yn y rhan fwyaf o achosion, pan fydd modd atal yr haint yn llwyr, dylai’r ferwca ddiflannu.

Beth ddylwn i wneud amdano?
Heb driniaeth, mae ferwca fel arfer yn diflannu o fewn 18 i 24 mis. Os ddaw’r ferwca yn boenus, neu os fydd yn lledaenu, ewch at y Meddyg neu Bodiatrydd sydd wedi cofrestru gyda’r Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal am gyngor am driniaethau sydd ar gael.

Pa driniaethau sydd ar gael?
Os yw ferwca’n boenus, mae fel arfer oherwydd bod croen caled wedi datblygu. Gellir mynd i’r afael â hyn drwy ei rwbio â ffeil neu garreg pwmis pan mae’r croen yn wlyb ac yn feddal.

Mae amryw driniaethau ar gael sy’n ceisio lladd y feirws drwy ddinistrio celloedd y croen sydd wedi’u heintio.
Mae digon o driniaethau ar gael y gellir eu prynu yn eich Fferyllydd lleol. Os yw’r ferwca’n dal yno ar ôl i chi roi cynnig ar y triniaethau yma, ewch i’ch Meddyg neu Bodiatrydd am gyngor.

A ddylwn i gael fy ngwahardd rhag cymryd rhan mewn chwaraeon neu nofio?
Does dim rheswm pam na allwch barhau i gymryd rhan yn y fath weithgareddau, oni bai bod eich Podiatrydd neu Feddyg yn dweud fel arall.
I leihau’r posibilrwydd o drosglwyddiad, byddai’n ddefnyddiol i ystyried y canlynol fel ffyrdd effeithiol o’i atal yn gorfforol:

- Rhowch blastr gwrth-ddŵr dros y ferwca fel nad yw’n cyffwrdd ag unrhyw loriau
- Gwisgwch sanau ferwca wrth nofio neu gymryd rhan mewn gemau

Cyfeiriadau:
Canllawiau NICE www.cks.nhs.uk/warts_and_ferwcae/management

www.patient.co.uk/health/Warts-and-Ferwcau.htm

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