

Isotretinoin

Gwybodaeth yn dilyn triniaeth

Uned Dermatoleg

Nawr eich bod wedi cwblhau eich cwrs o Isotretinoin, cofiwch y pwyntiau pwysig canlynol:-

Cleifion benywaidd + atal cenhedlu

Rhaid i gleifion benywaidd barhau i ddefnyddio dulliau atal cenhedlu am 5 wythnos ar ôl i'r driniaeth gydag isotretinoin ddod i ben. Os ydych chi'n amau y gallai fod risg i chi feichiogi, dylech chi wneud prawf beichiogrwydd a gofyn am gyngor cynnar os yw'n bositif. Y cyngor yw y dylid terfynu'r beichiogrwydd oherwydd y risg o namau genedigol difrifol.

Sychder, croen bregus a risg o losg haul

Bydd sychder/cochyni'n diflannu'n raddol dros y 1-2 wythnos nesaf. Gall eich croen fod yn fregus / sensitif am hyd at 6 mis ar ôl i chi orffen eich isotretinoin. Dylid osgoi triniaethau cwyr (*h.y. waxing*), triniaethau dwys ar y croen, triniaeth laser, llawdriniaeth ar y croen nad yw'r frys, tyllu'r croen a thatwau. Risg o losg haul – cymerwch ofal ychwanegol gyda diogelwch rhag yr haul am o leiaf 4 wythnos

Creithio

Os oes gennych farciau ar eich croen, gall y rhain wella'n araf gydag amser. Gall laserau a chrisialau helpu creithiau acne ond nid ydynt ar gael gan y GIG ac ni ddylid eu gwneud yn y flwyddyn gyntaf ar ôl triniaeth isotretinoin.

Beth dylwn i ei wneud os yw fy acne yn gwaethygu?

Os yw eich acne yn gwaethygu, trefnwch apwyntiad gyda'ch **meddygfa**. Gall elïau/gelïau acne a thabledi gwrthfotig fod yn effeithiol iawn ar gyfer acne ar ôl cwrs o isotretinoin, hyd yn oed os nad oedd yn effeithiol o'r blaen, a dyma'r peth cyntaf y dylid rhoi cynnig arno.

Gwefannau defnyddiol:

www.acnesupport.org.uk/

www.bad.org.uk

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