



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Trin Psorïasis ar groen y pen

Dermatoleg

Trin Psorïasis ar groen y pen

Mae'r daflen hon wedi'i hysgrifennu i'ch helpu i ddeall rhai o'r technegau y gallwch eu defnyddio i drin psorïasis ar groen y pen gyda thriniaethau rhagnodedig.

Beth yw psorïasis ar groen y pen?

Cyflwr croen yw psorïasis a all effeithio ar unrhyw ran o'r croen ond yn aml iawn byddai'n effeithio ar groen y pen. Gall amrywio o ysgafn, fydd yn golygu colli cennau mân, i ddifrifol iawn, gyda chennau trwchus sy'n glynu ac yn gorchuddio'r pen cyfan.

Pam y mae'n anodd trin psorïasis ar groen y pen?

Gall psorïasis ar groen y pen fod yn anoddach ei drin na psorïasis ar y corff oherwydd gall y gwallt rwystro'r ardal sydd angen triniaeth a gall hefyd ddal y cennau fel eu bod yn llai tebygol o ddisgyn. Felly gall y cennau gronni'n gynt gan achosi plac mwy trwchus. Gall fod yn anodd gweld y psorïasis ar groen y pen felly mae'n fwy heriol defnyddio'r driniaeth.

Sut i drin psorïasis ar groen y pen?

Mae llawer o driniaethau ar gael ar gyfer psorïasis ar groen y pen yn dibynnu ar ddifrifoldeb y clefyd. Mae'r daflen hon yn esbonio sut i drin cennau trwchus sy'n glynu.

CAM 1:

Rhowch y sylwedd tar glo (e.e. Sebco, Cocois) ar groen y pen. Tylinwch y cynnyrch i mewn i'r croen, fesul ardal.

CAM 2:

Gadewch y sylwedd ar y croen dros nos neu os yw'n bosib, am hyd at 48 awr (yn enwedig os yw'r cennau'n drwchus iawn). Mae'r driniaeth yn anniben felly defnyddiwch hen gas clustog neu dywel, fel arall gellir gorchuddio'r croen pen gyda chap cawod neu cling ffilm

CAM 3:

Yn y bore, golchwch y driniaeth gyda siampw tar glo (e.e. Capasal, Alphosyl dau mewn un). Efallai y bydd angen golchi ddwywaith arnoch i dynnu'r sailm.

CAM 4:

Tra bod y gwallt yn weddol wlyb, rhowch grib fân yn wastad yn erbyn croen y pen a throwch yn ysgafn mewn cylch. Bydd hyn yn llacio'r cennau ac yna gallwch eu tynnu'n ofalus oddi ar groen y pen. Efallai y bydd hi'n haws i chi gael rhywun i'ch helpu gyda hyn.

Peidiwch â thynnu gormod ar y cennau oherwydd gall hyn niweidio'r croen ac achosi i chi golli gwallt.

CAM 5:

Gan fod llai o gennau ar y pen erbyn hyn, gall y driniaeth feddygol dreiddio i'r man lle mae ei hangen. Gallwch ddefnyddio eli steroidau cryf (fel eli Betnovate) i groen sych y pen a'i adael (mae eli'n well ar gyfer triniaeth ar groen y pen gan ei fod yn seiliedig ar ddŵr ac mae'n llai tebygol o lidio'r croen).

Defnyddiwch y driniaeth am ychydig ddyddiau nes bod y cennau'n lleihau ac yna defnyddiwch hi'n rheolaidd yn dibynnu ar ba mor gyflym y mae eich psoriasis croen y pen yn cronni (unwaith yr wythnos neu bob pythefnos fel arfer). Gall rhoi olew cnau coco ar groen y pen ychydig o weithiau'r wythnos helpu hefyd.

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