



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

# Triniaeth ar gyfer Psoriasis Croen Pen

## Dermatoleg

### Triniaeth ar gyfer psoriasis croen pen

Mae'r daflen hon wedi cael ei hysgrifennu i'ch helpu chi i ddeall rhai o'r technegau y gallwch eu defnyddio i drin eich psoriasis croen pen gyda thriniaethau rhagnodedig.

### Beth yw psoriasis croen pen?

Mae psoriasis yn gyflwr croen a all effeithio ar unrhyw ran o'r croen, ond yn fwy cyffredin mae'n effeithio ar y croen pen. Gall amrywio o fod yn ysgafn gyda chen mân i fod yn ddifrifol iawn, gyda chen gludiog a thrwchus yn gorchuddio'r croen pen cyfan.

### Pam mae psoriasis croen pen yn anodd ei drin?

Gall psoriasis croen pen fod yn anoddach ei drin na psoriasis ar y corff oherwydd gall y gwallt rwystro'r ardal sydd angen triniaeth a gall hefyd ddal y cen, felly mae'n llai tebygol o rwbio i ffwrdd. Felly gall y cen gronni'n gyflymach, gan achosi plac mwy trwchus. Gall fod yn anodd gweld y psoriasis ar y croen pen, felly mae'n fwy heriol i roi'r driniaeth.

### Sut i drin psoriasis croen pen?

Mae llawer o driniaethau ar gael ar gyfer psoriasis croen pen yn dibynnu ar ddifrifoldeb y clefyd. Mae'r daflen hon yn esbonio sut i drin cen glynol.

#### **CAM 1:**

Rhowch y paratoad tar glo (e.e. Sebco, Cocois) ar y croen pen. Ceisiwch dylino'r cynnyrch i mewn i'r croen, fesul adran.

#### **CAM 2:**

Gadewch y paratoad dros nos neu hyd at 48 awr os yw'n bosibl (yn enwedig os yw'r cen yn drwchus iawn). Mae'r driniaeth yn flêr, felly defnyddiwch hen gas gobennydd

neu dywel, fel arall gellir cuddio'r croen pen gyda chap cawod neu haenen lynu (*cling film*).

### **CAM 3:**

Yn y bore, golchwch y driniaeth i ffwrdd gyda siampw tar glo (e.e. Capasal). Efallai y byddwch angen golchi eich pen ddwywaith i gael gwared â'r sailm.

### **CAM 4:**

Tra bod y gwallt yn parhau i fod yn llaith, gosodwch grib plastig mân yn fflat yn erbyn y croen pen a'i gylchdroi'n ysgafn mewn cylch. Bydd hyn yn llacio'r cen a fydd yna'n gallu cael ei godi'n ofalus oddi ar y croen pen. Efallai y bydd hyn yn haws i chi os oes rhywun i'ch helpu.

Peidiwch â thynnu'r cennau yn rhy ymosodol oherwydd gall hyn niweidio'r croen ac achosi colli gwallt.

### **CAM 5:**

Gan fod llai o gen ar y croen pen erbyn hyn, gall y driniaeth feddyginiaethol dreiddio i'r man lle mae angen. Gallwch roi eli steroid cryf (megis eli Betnovate) ar y croen pen sych a'i adael (mae eli yn well na chynnyrch croen pen gan ei fod yn seiliedig ar ddŵr ac yn llai tebygol o achosi llid ar y croen).

Defnyddiwch y driniaeth am ychydig ddyddiau tan fod y cen yn lleihau ac yna'i ddefnyddio'n rheolaidd yn dibynnu ar ba mor gyflym y mae'r psoriasis croen pen yn cronni (unwaith yr wythnos neu bob pythefnos fel arfer). Gall rhoi olew cnau coco ar y croen pen ychydig o weithiau'r wythnos helpu hefyd.

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