

Gwybodaeth i Gleifion

Triniaeth ffototherapi PUVA

Yr Adran Dermatoleg

Beth yw triniaeth PUVA?

Mae PUVA yn driniaeth gyfunol sy'n cynnwys ffotosensiteiddio'r croen gyda ffotoensiteiddydd o'r enw Psoralen (P) ac amlygu'r croen (wedi'i sensiteiddio dros dro) i olau tonfedd hir Uwchfioled A (UVA) - felly'r term PUVA. Mae'r psoralen a'r golau UV yn y croen yn helpu i wella nifer o gyflyrau croen.

Sut rhoddir y driniaeth UVA?

Bydd ffototherapydd cymwys bob amser yn goruchwyllo'ch triniaeth.

Gellir cyflwyno'r psoralen i'r croen mewn un o ddwy ffordd:

trwy gymryd tabledi psoralen neu drwy drochi'r croen mewn toddiant psoralen.

PUVA Systemig (PUVA drwy'r geg, "tabled PUVA")

Mae tabledi Psoralen yn cael eu cymryd dwy awr cyn dod i gysylltiad ag UVA.

Mae'n well cymryd y tabledi gyda byrbryd ysgafn fel tost neu banana gan y gall rhai cleifion deimlo ychydig yn sâl os cânt eu cymryd ar stumog wag. Os yw'r claf yn teimlo'n sâl yn ddifrifol, efallai y byddai'n briodol newid i wahanol dabledi psoralen sy'n llai tebygol o achosi'r sgîl-ffaith hon. Pan gaiff y tabledi eu cymryd mae'r claf yn rhoi ar unwaith pâr o sbectol amddiffynnol UVA (er enghraifft, sbectol haul), sydd wedi'u profi o'r blaen i sicrhau eu heffeithiolrwydd wrth rwystro golau UV. Mae'r tabledi yn ffotosensiteiddio'r croen a'r llygaid i olau UV, gan ei gwneud yn angenrheidiol i amddiffyn y llygaid. Os nad yw amddiffyniad llygaid addas yn cael ei wisgo, mae perygl y gall cataractau ddatblygu. Rhaid gwisgo'r cyfarpar diogelu'r llygaid (sbectol haul) ar gyfer

12 awr ar ôl cymryd y tabledi os oes risg y bydd y llygaid yn agored i olau UV, fel golau'r haul, gan ei bod yn cymryd mor hir â hyn i effeithiau'r psoralen ddiflannu. Mae UVA yn pasio trwy wydr, felly mae'n rhaid amddiffyn y llygaid hyd yn oed dan do, ond os yw'r haul wedi machlud, yna gellir tynnu'r cyfarpar diogelu oddi ar y llygaid.

Mae PUVA systemig yn cael ei weinyddu ddwywaith yr wythnos. Fel arfer bydd angen tua 20 o driniaethau i glirio cyflwr eich croen er y gall rhai anhwylderau gymryd mwy o amser i glirio nag eraill.

Bath PUVA

Gall y croen hefyd gael ei sensiteiddio gan ddefnyddio bath psoralen. Mae'r claf yn gorwedd mewn bath o hydoddiant psoralen gwanedig am 10-15 munud, yna rhoddir golau UVA yn y ffordd arferol mewn cabinet ffototherapi. Mae'r croen yn fwy sensitif na gyda PUVA drwy'r geg, felly mae'r amseroedd sydd eu hangen ar gyfer dos UVA

digonol yn fyrrach. Hefyd, nid yw'r llygaid yn cael eu sensiteiddio, felly nid oes angen cyfarpar diogelu'r llygaid.

Mae triniaeth PUVA corff cyfan yn digwydd mewn cabinet ffototherapi arbennig, sy'n cynnwys tiwbiau golau UVA. Cyn dechrau'r driniaeth, efallai y bydd y nyrs ffototherapi yn hoffi sefydlu dos cychwynnol diogel i chi. Gelwir hyn yn brawf MPD a bydd yn mesur eich goddefgarwch i olau UVA (mewn rhai amgylchiadau nid oes angen prawf MPD).

Defnyddir y canlyniad MPD i gyfrifo'r dos cychwynnol o UVA.

Mewn ymweliadau dilynol, bydd y dos yn cael ei gynyddu yn ôl ymateb y croen i'r driniaeth flaenorol.

Ar ôl pob triniaeth, efallai y byddwch yn datblygu cochni croen ysgafn, na ddylai achosi unrhyw anghysur. Os ydych chi'n teimlo ar unrhyw adeg bod y dos a roddwyd i chi wedi achosi anghysur neu wedi achosi cochni croen amlwg, sy'n parhau (fel llosg haul ysgafn), rhaid i chi roi gwybod i'r ffototherapydd fel y gellir addasu cynyddiadau pellach yn briodol.

Mae bath PUVA yn cael ei weinyddu dair gwaith y pythefnos (Llun-Gwener-Mercher). Fel arfer bydd angen tua 20 o driniaethau i glirio cyflwr eich croen er y gall rhai anhwylderau gymryd mwy o amser i glirio nag eraill.

Trochi PUVA dwylo a thraed

Defnyddir hyn i drin rhan fach o'ch corff fel y dwylo a'r traed. Mae'r dwylo a/neu'r traed yn cael eu trochi mewn hydoddiant cynnes o psoralen mewn powlen fach am 15 munud ac yna'n cael eu hamlygu i UVA. Yn gyffredinol, defnyddir blwch golau UV bach i weinyddu PUVA i ardaloedd yr effeithir arnynt. Nid oes angen gwisgo cyfarpar diogelu'r llygaid (sbectol haul) ar ôl PUVA dwylo/traed gan nad yw'r Psoralen yn cael ei amsugno i'r cylchrediad cyffredinol.

Gweinyddir triniaeth PUVA trochi dwylo/traed dair gwaith y pythefnos (e.e. Llun – Gwener – Mercher). Efallai y bydd angen i chi fynychu am oddeutu 12-16 wythnos.

Rhagofalon diogelwch i'w cymryd wrth gael unrhyw fath o PUVA

Dylech osgoi gwelyau haul a thorheulo yn ystod eich triniaeth.

Dylid gwisgo gogls amddiffynnol bob amser yn y cabinet i amddiffyn eich llygaid rhag golau UVA.

Ceisiwch osgoi gwisgo unrhyw bersawr, diaroglydd neu golur pan fyddwch chi'n mynd i gael triniaeth, oherwydd gall eich croen ddod yn sensitif i'r golau UV.

Rhaid i ddynion gysgodi eu hardal organau rhywiol gyda hosan, jocstrap neu lodrau isaf tra yn y cabinet.

Rhowch wybod i'r nyrs ffototherapi os byddwch chi'n dechrau unrhyw feddyginiaeth newydd, tabledi dros y cownter (fel atchwanegiadau fitamin ac yn enwedig paratoadau llysieuol), elïau ar ôl i chi ddechrau eich cwrs therapi UVA. Byddwch yn ymwybodol

y gallai rhai meddyginiaethau sydd gennych yn eich cabinet ystafell ymolchi (fel tabledi pen tost syml) achosi sensitifrwydd i olau UV.

Dylech osgoi torri'ch gwallt os yw'n bosibl yn ystod eich triniaeth.

Os oes gennych doriad gwallt, rhwch wybod i'r ffototherapydd fel y gellir rhoi eli haul i groen heb ei amlygu o'r blaen.

NI ddylai menywod fynd yn feichiogi yn ystod triniaeth PUVA.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn sefyll yng nghanol y cabinet fel y dangoswyd. Os bydd unrhyw eitem o ddillad yn cael ei gwisgo yn y cabinet, dylid ei ddefnyddio ar gyfer hyd eich triniaeth, gan sicrhau bod yr un eitem o ddillad yn cael ei gwisgo bob amser. Mae'n bwysig eich bod chi'n datblygu trefn yn y cabinet, a'i hailadrodd bob amser pan fyddwch chi'n dod i mewn am driniaeth. Gall newid eich patrwm ymddygiad yn y cabinet arwain at losgiad os yw croen heb ei ddatgelu o'r blaen yn cael ei amlygu wedi hynny.

Rhagofalon ychwanegol i'w cymryd wrth gael tabled PUVA

Dylech wisgo sbectol haul amddiffynnol cyn gynted ag y byddwch yn cymryd y tabledi psoralen, ac am o leiaf 12 awr wedyn.

Ar ôl i chi gymryd y tabledi dylech osgoi amlygiad eich croen i olau'r haul (gan gynnwys golau trwy wydr ffenestr) gan fod eich croen yn cael ei ffotoensiteiddio am o leiaf 12 awr a gall losgi os yw'n cael ei amlygu.

Ar ddiwrnodau heulog gorchuddiwch holl rannau agored eich croen trwy wisgo llewys hir, hetiau haul, eli haul, menig ac ati.

Rhagofalon ychwanegol i'w cymryd wrth gael PUVA argroenol

Rhaid cymryd gofal gyda hydoddiant PUVA argroenol. Dylech osgoi cyswllt â llygaid. Gwisgwch y gogls amddiffynnol a ddarparwyd.

Ar ôl defnyddio'r sensitiddydd, mae eich croen yn ffotosensitif am o leiaf 6 awr. Felly mae'n bwysig eich bod yn osgoi golau UV naturiol ac artiffisial am o leiaf 6 awr nes bod effeithiau ffotoensiteiddio'r psoralen wedi diflannu. Sicrhewch fod pob rhan o'ch corff, a allai fod yn agored i olau UV, wedi'u gorchuddio â dillad addas.

Sgîl-effeithiau posibl PUVA

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael triniaeth PUVA yn dioddef sgîl-effeithiau, ond os bydd sgîl-effeithiau yn digwydd, maent fel arfer yn ysgafn a bron byth yn barhaol. Gellir trin y rhan fwyaf o sgîl-effeithiau gydag eli neu byddant yn diflannu ar eu pennau eu hunain o fewn ychydig ddyddiau.

Rhai o'r sgîl-effeithiau a all ddigwydd yw: -

Efallai y bydd eich croen yn troi'n goch, yn debyg i'r cochni a achosir gan losg haul. O bryd i'w gilydd bydd y dos o olau a dderbyniwch yn fwy na goddefgarwch eich croen ac efallai y byddwch chi'n datblygu cochni mwy hir, hy llosg. Yn anaml iawn y gall pothelli ddigwydd ar y croen. Os bydd hyn yn digwydd, bydd triniaeth yn cael ei

hatal nes bod y croen yn gwella eto. Efallai y byddwn yn rhagnodi triniaeth amgen i leddfu symptomau llosg.

Efallai y byddwch yn datblygu lliw haul ar ardaloedd croen wedi'u hamlygu.

Gall defnydd hirdymor o PUVA gyflymu proses heneiddio'r croen, a chynyddu'r siawns o rai canserau croen yn ddiweddarach mewn bywyd. Os ydych wedi cronni 200 o driniaethau yn ystod eich oes, bydd risgiau a buddion y driniaeth yn cael eu hailasesu ac efallai y gofynnir i chi fynd am wiriad canser y croen blyneddol.

Gall dolur annwyd ddatblygu ar y gwefusau yn ystod triniaeth os yw'r wyneb yn agored i'r golau UV. Os ydych chi'n dueddol o ddatblygu dolur annwyd, rhwch wybod i'r ffototherapydd a fydd yn cynghori defnyddio fisor wyneb neu eli haul yn cael ei ddefnyddio ar eich gwefusau cyn i chi fynd yn y cabinet.

Bydd tuedd gynyddol i'ch croen fod yn sych yn dilyn PUVA. Argymhellir eich bod yn defnyddio lleithydd yn aml yn ystod eich cwrs PUVA.

Weithiau, gall teimlo'n sâl fod yn broblem i gleifion sy'n cymryd tabledi psoralen. Os felly, gadewch i'r ffototherapydd wybod fel y gellir newid eich meddyginiaeth.

Mae rhai cleifion yn profi teimlad o binnau bach ar y croen yn dilyn PUVA. Gall hyn ddigwydd hyd yn oed ar ddiwrnodau heb driniaeth a gall hyd yn oed fod yn ddigon difrifol i roi'r gorau i driniaeth.

Sut i gysylltu â ni:

Rhif ffôn Uned Ffototherapy Sant Gwynllyw yw:

01633 234963 ac uned Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) yw: 01443 802368, y ddau yn ystod oriau gwaith.

Rhif uniongyrchol Psoriasis yw: 01633 656362

Gellir delio ag unrhyw ymholiadau brys drwy ffonio'r Ward Dermatoleg ar: 01633 234646.

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