Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Triniaeth Ffototherapi UVB Band Cul

Yr Adran Dermatoleg

Beth yw triniaeth UVB?

Mae UVB yn fath o olau uwchfioled, a gynhyrchir o diwbiau fflwroleuol UV, sy'n fuddiol wrth drin amrywiaeth eang o anhwylderau croen.
Rydym yn defnyddio UVB band cul, y dangoswyd ei fod yn driniaeth ddiogel ac effeithiol ar gyfer amrywiaeth o anhwylderau croen. Erbyn hyn, dyma'r ffototherapi a ddefnyddir fwyaf yn y Deyrnas Unedig.

Sut rhoddir y driniaeth UVB?

Bydd ffototherapydd cymwys bob amser yn goruchwylio'ch triniaeth.
Mae triniaeth UVB yn cael ei rhoi dair gwaith yr wythnos (er enghraifft ar ddydd Llun, Mercher a Gwener). Fel arfer mae angen tua 18-24 o driniaethau i glirio cyflwr eich croen er y gall rhai anhwylderau gymryd mwy o amser nag eraill.

Cyn dechrau'r driniaeth, efallai y bydd y nyrs ffototherapi yn hoffi sefydlu dos cychwynnol diogel i chi. Gelwir hyn yn brawf MED a bydd yn mesur eich goddefgarwch i olau UVB (mewn rhai amgylchiadau nid oes angen prawf MED). Mae'r prawf MED yn cael ei ddefnyddio ar y cefn isaf ar y diwrnod cyntaf, ac fe'i darllenir 24 awr yn ddiweddarach. Defnyddir y canlyniad i gyfrifo eich dos cychwynnol. Ar bob triniaeth ddilynol, bydd y dos yn cael ei gynyddu, yn dibynnu ar sut mae'ch croen wedi ymateb i'r driniaeth flaenorol.

Pan fyddwch chi'n cyrraedd am driniaeth, bydd angen i chi ddadwisgo a gwisgo gogls amddiffynnol UV a fisor wyneb. Bydd angen i ddynion wisgo amddiffyniad ar eu horganau rhywiol. Bydd y ffototherapydd yn gwirio ac yn gofyn i chi am eich croen, ac yna'n cyfrifo eich dos ar gyfer y driniaeth honno. Yna byddwch yn mynd i mewn i'r cabinet ffototherapi a bydd y nyrs yn dweud wrthych pa mor hir y bydd y driniaeth yn ei gymryd.

Yn ddelfrydol, ni ddylai fod unrhyw gochni ar y croen ar ôl triniaeth a dim anghysur. Os ydych chi'n teimlo ar unrhyw adeg bod y dos UV 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.

Sgil-effeithiau posibl UVB

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael triniaeth UVB 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.

Mae rhai cleifion yn profi teimlad o binnau bach ar y croen yn dilyn UVB. 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.

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

Gall dolur annwyd ddatblygu ar y gwefusau yn ystod triniaeth os yw'r wyneb yn agored i'r golau UVB. Os ydych chi'n dueddol o ddatblygu dolur annwyd, rhowch 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.

Gall defnydd hirdymor o UVB gyflymu proses heneiddio'r croen, a chynyddu'r siawns o rai canserau croen yn ddiweddarach mewn bywyd, er nad oes tystiolaeth o hyn ar gyfer UVB ar hyn o bryd.
Os ydych wedi cronni 500 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 blynyddol.

Beth i’w wneud a pheidio i’w wneud wrth gael triniaeth UVB

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 UVB. Argymhellir fisor wyneb hefyd oni bai bod rhan sylweddol o'r wyneb wedi’i chynnwys.

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 UVB. 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 gwallt neu gwyro os yw'n bosibl yn ystod eich triniaeth. Os oes gennych doriad gwallt, rhowch wybod i'r ffototherapydd fel y gellir rhoi eli haul i groen heb ei amlygu o'r blaen.

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 pob un o'ch triniaethau, gan sicrhau bod yr un eitem o ddillad bob amser yn cael ei gwisgo. 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.

Sut i gysylltu â ni:

Rhif ffôn Uned Ffototherapi 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