



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Gwybodaeth i Gleifion

### Triniaeth Ffototherapi UVB Band Cul Uned Dermatoleg

#### **Beth yw triniaeth UVB?**

Mae UVB yn fath o olau uwchfioled, a gynhrychir o diwbiau fflwroleuol UV, sy'n fuddiol i drin amrywiaeth eang o anhwylderau croen. Rydym yn defnyddio UVB band cul, sy'n ddatblygiad cymharol ddiweddar. Dangoswyd bod hon yn driniaeth ddiogel ac effeithiol ar gyfer amrywiaeth o anhwylderau croen. Bellach dyma'r ffototherapi a ddefnyddir fwyaf aml yn y DU.

#### **Sut mae triniaeth UVB yn cael ei rhoi?**

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

Cyn dechrau'r driniaeth, efallai yr hoffai'r nyrs ffototherapi sefydlu dos gychwynnol ddiogel 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 roi i'r cefn isaf ar y diwrnod cyntaf, ac yn cael ei ddarllen 24 awr yn ddiweddarach. Defnyddir y canlyniad i gyfrifo'ch dos gychwynnol. Ym mhob triniaeth ddilynol, bydd y dos yn cynyddu, yn dibynnu ar sut mae'ch croen wedi ymateb i'r driniaeth flaenorol.

Pan gyrhaeddwch am eich triniaeth, bydd angen i chi ddadwisgo a gwisgo gogls amddiffynnol UV a fisor wyneb. Bydd angen i ddynion wisgo amddiffyniad ar eu horganau cenhedlu. Bydd y ffototherapydd yn gwirio ac yn gofyn i chi am eich croen, ac yna bydd yn cyfrifo'ch dos ar gyfer y driniaeth honno. Yna byddwch yn mynd i mewn i'r cabinet ffototherapi a bydd y nyrs yn dweud wrthy'ch pa mor hir a gymer y driniaeth.

Yn ddelfrydol, ni ddylai fod cochni 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, parhaus (fel llosg haul ysgafn), rhaid i chi roi gwybod i'r ffototherapydd fel y gellir addasu cynyddrannau pellach yn briodol.

### **Sgîl-ffeithiau posibl UVB**

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl sy'n cael triniaeth UVB yn dioddef unrhyw sgîl-ffeithiau, ond os bydd sgîl-ffeithiau'n digwydd maent fel arfer yn ysgafn a bron byth yn barhaol. Gellir trin y rhan fwyaf o sgîl-ffeithiau gyda hufen croen, neu byddant yn diflannu ohonynt eu hunain o fewn ychydig ddyddiau. Dyma rai o'r sgîl-ffeithiau a all ddigwydd:-

- Mae rhai cleifion yn teimlo'r croen yn pigo yn dilyn UVB. Gall hyn ddigwydd hyd yn oed ar ddiwrnodau nad ydych yn cael triniaeth, a gall hyd yn oed fod yn ddigon difrifol i chi orfod rhoi'r gorau i'r 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.
- Efallai y bydd eich croen yn mynd yn goch, yn debyg i'r cochni a achosir gan losg haul. Weithiau bydd y dos o olau a dderbyniwch yn fwy na goddefgarwch eich croen ac efallai y byddwch yn datblygu cochni mwy hirfaith, h.y. llosg. Yn anaml, gall pothellu'r croen ddigwydd. Os bydd hyn yn digwydd, bydd y driniaeth yn cael ei hatal nes bydd y croen yn dod ato'i hun unwaith yn rhagor. Efallai y byddwn yn trefnu triniaeth amgen i liniaru symptomau llosg.
- Gall doluriau annwyd ddatblygu ar eich gwefusau yn ystod y driniaeth. Os ydych chi'n dueddol o ddatblygu doluriau annwyd, rhowch wybod i'r ffototherapydd a fydd yn eich cynghori i ddefnyddio fisur wyneb a bydd bloc gwefus yn cael ei roi ar eich gwefusau cyn i chi fynd i'r cabinet.

- Gall dod i gysylltiad tymor hir â golau uwchfioled gyflymu proses heneiddio'r croen, a hefyd gynyddu'r siawns o ganser y croen yn ddiweddarach mewn bywyd. Ni chafwyd tystiolaeth o risg uwch o ganser y croen o ffototherapi UVB. Yr argymhellion cyfredol yw, os yw claf wedi derbyn 500 o ddatguddiadau UVB yn ystod ei oes, yna bydd dermatolegydd yn cynnal archwiliad gofalus o'r croen am arwyddion o ganser y croen cyn ystyried triniaeth UVB bellach.

## **Beth i'w wneud a pheidio ei wneud tra'n cael UVB**

- Rhaid i chi osgoi gwelyau haul a thorheulo yn ystod eich triniaeth.
- Dylid gwisgo goggles amddiffynnol yn y cabinet bob amser i amddiffyn eich llygaid. Argymhellir fisur wyneb hefyd oni bai bod yr wyneb yn cymryd rhan sylweddol yn y driniaeth.
- Ceisiwch osgoi gwisgo unrhyw bersawr, diaroglydd neu golur pan fyddwch chi'n dod i gael triniaeth, oherwydd gall eich croen fynd yn sensitif i'r golau UV.
- Rhaid i ddynion gysgodi eu horganau cenhedlu gyda hosan, jocstrap neu ddillad isaf tra yn y cabinet.
- Rhowch wybod i'r nyrs ffototherapi os byddwch chi'n cychwyn ar unrhyw feddyginiaeth, hufen neu eli newydd ar ôl i chi ddechrau ar eich cwrs UVB. Mae angen i chi fod yn ymwybodol y gallai rhai meddyginiaethau sydd o bosibl gennych yn eich cabinet ystafell ymolchi (fel tabledi cur pen syml) achosi sensitifrwydd i olau UV.
- Ceisiwch osgoi torri eich gwallt neu waredu blew yn ystod eich triniaeth. Os ydych yn cael torri eich gwallt, rhowch wybod i'r ffototherapydd fel y gellir amddiffyn croen nad oedd yn y golwg o'r blaen.
- Sicrhewch eich bod yn sefyll yng nghanol y cabinet fel y dangoswyd i chi.

- Os ydych yn gwisgo unrhyw ddillad yn y cabinet, dylid defnyddio'r un rhai ar gyfer pob un o'ch triniaethau, gan sicrhau bod yr un dilledyn yn cael ei wisgo bob amser. Mae'n bwysig eich bod chi'n datblygu trefn yn y cabinet, a'i ailadrodd bob amser pan ddewch chi i mewn i gael triniaeth. Gall newid eich patrwm ymddygiad yn y cabinet arwain at losgi os yw croen a oedd heb ei ddatgelu o'r blaen yn y golwg.

## **Sut i gysylltu â ni:**

Y rhifau ffôn yn ystod oriau gwaith yw:-

St Woolos: **01633 234963**

Ystrad Fawr: **01443 802368**

Gellir delio ag unrhyw ymholiadau brys trwy ffonio'r Ward Dermatoleg ar **01633 234646**.

## **Oriau agor Uned Ffototherapi St Woolos**

Dydd Llun, Mercher, Gwener: 8am - 12.15 pm, 1pm - 6.00 pm

Dydd Mawrth, Iau: 8am - 12.15 pm, 1pm - 4.00 pm

Dydd Sadwrn: 8am - 1.30 pm

Dydd Sul: Ar gau

## **Oriau agor Uned Ffototherapi Ysbyty Ystrad Fawr**

Dydd Llun, Mercher, Gwener: 9.00am - 5.00 pm

Dydd Mawrth, Iau: Ar gau

Dydd Sadwrn: Ar gau

Dydd Sul: Ar gau

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