LEFEL 3 TYSTYSGRIF / DIPLOMA

4463N10-1A

HAF 2025

GWYDDOR FEDDYGOL

UNED 1: Iechyd a Chlefydau Dynol

Erthygl wedi'i rhyddhau ymlaen llaw i'w defnyddio yn yr arholiadau canlynol ar ddydd Llun, 19 Mai 2025

Lefel 3 Diploma mewn Gwyddor Feddygol

Lefel 3 Tystysgrif mewn Gwyddor Feddygol

ⓗ WJEC CBAC Cyf.

Addasiad o erthygl yn: www.bbc.co.uk/news/uk-england-hampshire-65619247

Gallai cyffur pwysedd gwaed rhad drin acne, yn ôl astudiaeth.
17/5/2023

Gallai cyffur rhad (*cheap*), sy'n cael ei ddefnyddio i drin pwysedd gwaed uchel, helpu miloedd o fenywod sy'n dioddef o acne parhaus, yn ôl astudiaeth newydd.

Fe wnaeth dros 400 o fenywod gymryd rhan yn y treialon dan arweiniad ymchwilwyr ym Mhrifysgol Southampton. Fe wnaeth yr astudiaeth ddarganfod bod y rhai oedd yn cymryd y cyffur wedi gweld gwelliant enfawr ar ôl 12 wythnos.

Yn ôl yr ymchwilwyr, mae'r cyffur yn gweithio drwy leihau'r prif hormon sy'n arwain at ddatblygu acne.
"Mae'r canlyniadau'n dangos bod acne'r menywod oedd yn cymryd y cyffur wedi gwella'n sylweddol ar ôl 12 a 24 wythnos o gymharu â'r rhai oedd yn cymryd y plasebo," dywedodd cyd-arweinydd y treial.
Dywedodd hi y gallai'r cyffur hwn fod yn ddewis arall yn lle gwrthfiotigau i lawer o fenywod sydd ag acne parhaus, i'w ddefnyddio ar y cyd â thriniaethau acne argroenol (*topical*).

Roedd un claf 39 oed wedi dechrau dioddef o acne difrifol yn ei harddegau (*teens*) ac wedi cael presgripsiwn o eli̇̈au (*creams*) a gwrthfiotigau, yn ogystal â'r bilsen atal cenhedlu i geisio rheoli'r cyflwr. Dywedodd hi: "Doedd dim byd i'w weld yn gweithio. Efallai byddai'n mynd i ffwrdd am gyfnod byr, ond yna byddai'n dod yn ôl eto." Roedd hi'n dweud bod yr effeithiau'n gorfforol ac yn seicolegol. "Roedd yn embaras" esboniodd hi, gan ychwanegu: "Byddai pobl yn syllu (*stare*) ac rydych chi'n teimlo bron fel eu bod nhw'n meddwl eich bod chi'n fudr (*dirty*) a ddim yn ymolchi'n iawn. Roedd yn arfer gwneud i fi deimlo'n isel. Rydw i'n berson hyderus, ond roedd fy nghroen yn rheoli fy nheimladau yn aml."

Dywedodd ei dermatolegydd wrthi am dreialon y cyffur ar gyfer acne oedolion benywaidd, a chysylltodd â thîm y treialon yn yr ysbyty.

"I ddechrau, roeddwn i ar y dos is ac roedd gwelliant," meddai. "Yna, es i ar y dos uwch ac o fewn tua 3 mis roedd popeth wedi mynd, y smotiau i gyd wedi diflannu."
Ers y treialon, mae hi wedi parhau i gymryd y cyffur a dydy hi ddim wedi dioddef unrhyw acne ers dros 2 flynedd. Dywedodd hi: "Rydw i'n gobeithio y bydd pobl eraill nawr yn cael cynnig y driniaeth hon yn hytrach na dim ond y gwrthfiotigau."

Acne

Mae acne yn gyflwr croen cyffredin sy'n effeithio ar y rhan fwyaf o bobl rywbryd yn eu bywydau. Mae'n achosi smotiau, croen olewog ac weithiau croen sy'n boeth neu'n boenus i'w gyffwrdd.

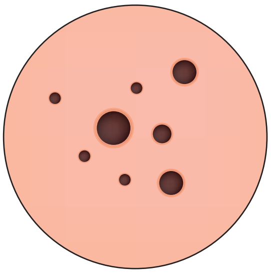
Ffigur 1: Acne ar wyneb

Symptomau

Gan amlaf, mae acne yn datblygu ar yr wyneb, y frest a'r cefn.

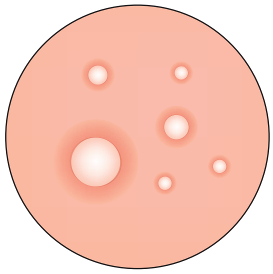
Ffigur 2: Y chwech math o smotiau sy'n cael eu hachosi gan acne

Smotiau pen du



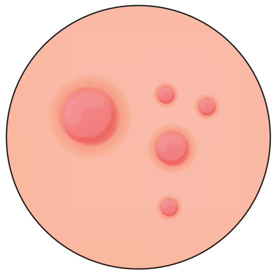
Lympiau bach du neu felynaidd sy'n datblygu ar y croen. Dydyn nhw ddim yn llawn baw (*dirt*); maen nhw'n ddu oherwydd bod leinin mewnol y ffoligl blewyn yn cynhyrchu lliw.

Smotiau pen gwyn



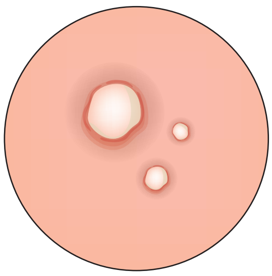
Maen nhw'n edrych yn debyg i smotiau pen du, ond yn gallu bod yn fwy caled, a dydyn nhw ddim yn gwagio (*empty*) wrth gael eu gwasgu.

Papiwlau



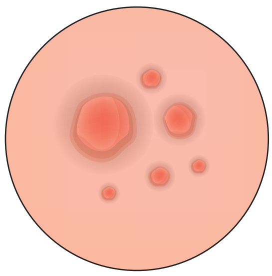
Lympiau bach coch sy'n gallu teimlo'n dyner (*tender*) neu'n boenus.

Llinorod



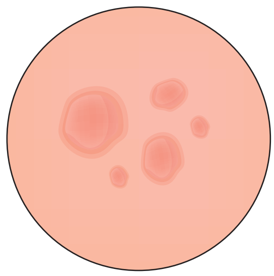
Tebyg i'r papiwlau, ond mae'r canol yn wyn oherwydd bod crawn (*pus*) wedi cronni.

Cystiau



Y math mwyaf difrifol o smotiau mae acne yn eu hachosi; maen nhw'n lympiau mawr llawn crawn sy'n edrych yn debyg i gornwydydd (*boils*) a'r rhain sydd â'r risg mwyaf o achosi creithio parhaol (*permanent scarring*).

Nodiwlau



Lympiau mawr caled sy'n casglu o dan arwyneb y croen ac yn gallu bod yn boenus.

Beth sy'n ei achosi

Mae acne yn cael ei achosi wrth i ffoliglau blew gael eu blocio pan mae'r chwarennau sebwm yn cynhyrchu gormod o sebwm. Mae'r gormodedd sebwm yn cymysgu â chelloedd croen marw gan ffurfio plwg yn y ffoligl.

Os yw'r ffoligl sydd wedi'i blygio (*plugged follicle*) yn agos at arwyneb y croen, mae'n ymchwyddo (*bulges*) tuag allan, gan greu smotyn pen gwyn. Fel arall, mae'r ffoligl sydd wedi'i blygio yn gallu bod yn agored i'r croen, gan greu smotyn pen du.

Mae bacteria diberygl (*harmless*) sy'n byw ar y croen yn gallu heintio'r ffoliglau sydd wedi'u plygio gan achosi papiwlau, llinorod, cystiau neu nodiwlau.

Mae'n debyg bod acne yn yr arddegau yn cael ei sbarduno (*triggered*) gan gynnydd yn lefelau hormonau yn ystod y glasoed. Mae chwarennau sebwm yn arbennig o sensitif i hormonau. Mae rhai'n credu bod cynnydd yn lefelau hormonau'n achosi i'r chwarennau gynhyrchu llawer mwy o sebwm nag sydd ei angen ar y croen.

Mae acne yn gallu rhedeg mewn teuluoedd. Os oedd gan y ddau riant acne, yna mae'r plentyn yn fwy tebygol o ddioddef o acne difrifol yn ifanc. Os oedd gan o leiaf un rhiant acne oedolion (*adult acne*), yna mae'r plentyn yn fwy tebygol o ddioddef o acne oedolion hefyd.

Mae menywod yn fwy tebygol o ddioddef o acne oedolion na dynion. Mae'n gallu cael ei achosi gan newidiadau i lefelau hormonau, gan gynnwys yn ystod mislifoedd, beichiogrwydd a syndrom ofarïau polycystig.

Os yw acne yn dechrau'n sydyn mewn menywod sy'n oedolion, mae'n gallu bod yn arwydd o anghydbwysedd hormonaidd, yn enwedig os yw'n digwydd ar yr un pryd â symptomau eraill fel gormodedd o flew ar y corff a mislifoedd afreolaidd (*irregular*) neu ysgafn.

Dyma rai pethau eraill sy'n gallu achosi pwl (*flare-up*) o acne:

- rhai cynhyrchion cosmetig
- rhai meddyginiaethau
- ysmygu
- deietau sydd ag indecs glycaemig uchel

Diagnosis

Bydd meddyg teulu'n gallu rhoi diagnosis o acne drwy edrych ar y croen. Mae hyn yn cynnwys archwilio'r wyneb, y frest a'r cefn i chwilio am y mathau gwahanol o smotiau. Bydd y driniaeth yn dibynnu ar ddifrifoldeb (*severity*) yr acne.

Mae difrifoldeb acne yn aml yn cael ei gategoreiddio fel hyn:
- ysgafn – smotiau pen gwyn a phen du yn bennaf, ac ychydig o bapiwlau a llinorod.
- cymedrol – smotiau pen gwyn a phen du sy'n fwy eang (*widespread*), a llawer o bapiwlau a llinorod.
- difrifol – llawer o bapiwlau, llinorod, nodiwlau neu cystiau mawr a phoenus; rhywfaint o greithio.

Triniaeth

Mae'r driniaeth ar gyfer acne yn dibynnu ar ba mor ddifrifol yw'r cyflwr. Mae'n gallu cymryd misoedd o driniaeth cyn i symptomau acne wella, ac mae'n bosibl y bydd angen atgyfeirio achosion difrifol iawn at ddermatolegydd.

Ffigur 3: Tabl yn dangos y prif grŵp o driniaethau cyffuriau ar gyfer acne o wahanol ddifrifoldeb

Triniaeth	
Acne ysgafn	Acne cymedrol i ddifrifol
triniaethau dros y cownter	Meddyginiaeth ar bresgripsiwn fel: • retinoidau argroenol • gwrthfiotigau argroenol • asid aseläig • tabledi gwrthfiotig • triniaethau hormonaidd

Triniaethau dros y cownter, er enghraifft geliau, eliau neu olchion wyneb. Mae llawer o'r rhain yn cynnwys bensoyl perocsid sy'n gweithio fel antiseptig i leihau nifer y bacteria ar arwyneb y croen. Mae bensoyl perocsid hefyd yn helpu i leihau nifer y smotiau pen gwyn a phen du, ac mae'n cael effaith wrthlidiol (*anti-inflammatory*). Cwrs 6 wythnos yw'r triniaethau hyn fel arfer. Mae'r sgil effeithiau'n cynnwys gwneud yr wyneb yn fwy sensitif i olau uwchfioled, felly dylai defnyddwyr osgoi gormod o haul a dylen nhw wisgo eli haul.

Retinoidau argroenol. Mae'r rhain yn gweithio drwy gael gwared ar gelloedd croen marw oddi ar arwyneb y croen, sy'n helpu i'w hatal nhw rhag ffurfio plwg mewn ffoliglau blew. Mae angen cwrs 6 wythnos fel arfer. Mae'r sgil effeithiau'n cynnwys gwneud yr wyneb yn fwy sensitif i olau uwchfioled felly dylai defnyddwyr osgoi gormod o olau haul. Dydyn nhw ddim yn addas i'w defnyddio yn ystod beichiogrwydd oherwydd bod risg y gallen nhw achosi namau geni (*birth defects*).

Gwrthfiotigau argroenol. Mae'r rhain yn helpu i ladd y bacteria ar y croen sy'n gallu heintio ffoliglau blew sydd wedi'u plygio. Maen nhw ar gael fel eliau neu geliau ac mae cwrs o 6 wythnos o leiaf yn cael ei argymell. Mae'r driniaeth fel arfer yn cael ei stopio ar ôl 8 wythnos i atal y bacteria rhag datblygu ymwrthedd i wrthfiotigau. Mae sgil effeithiau'n anghyffredin ond maen nhw'n gallu cynnwys llid (*irritation*) ysgafn, cochni, llosgi a'r croen yn pilio.

Asid aseläig. Mae hwn yn gweithio drwy gael gwared ar groen marw a lladd bacteria, ac mae ar gael fel eli neu gel. Mae'n cael ei ddefnyddio os yw sgil effeithiau bensoyl perocsid neu retinoidau argroenol yn rhy llidus neu'n rhy boenus i'r claf. Fel arfer, mae asid aseläig yn cael ei ddefnyddio am fis cyn i'r acne wella ac mae'n gallu achosi rhai sgil effeithiau sy'n cynnwys llosgi, pigo, cosi, sychder a chochni yn y croen.

Tabledi gwrthfiotig. Mae'r rhain fel arfer yn cael eu defnyddio ar y cyd â thriniaeth argroenol i drin acne mwy difrifol. Fel arfer, bydd angen cwrs 6 wythnos cyn gweld gwelliant ac mae'r driniaeth yn gallu parhau am 4 i 6 mis. Mae sgil effeithiau defnyddio gwrthfiotigau yn cynnwys sensitifrwydd i olau uwchfioled a gwneud y bilsen atal cenhedlu'n llai effeithiol yn ystod wythnosau cyntaf y driniaeth.

Co-cyprindiol. Mae hon yn driniaeth hormonaidd sy'n gallu cael ei defnyddio ar gyfer acne mwy difrifol sydd ddim yn ymateb i wrthfiotigau. Mae'n helpu i wneud i'r corff gynhyrchu llai o sebwm. Fel arfer, mae angen cwrs rhwng 2 a 6 mis cyn gallu gweld gwelliant sylweddol yn yr acne. Mae yna siawns y gallai'r driniaeth achosi cur pen, newidiadau i hwyliau (*mood changes*), newidiadau i bwysau a thrombosis. Mae yna risg bach hefyd y gall cleifion sy'n cymryd co-cyprindiol ddatblygu canser y fron yn ddiweddarach yn eu bywyd.

Mae llawer o driniaethau eraill ar gyfer acne. Mae'r rhain yn cynnwys therapi ffotodynamig, defnyddio echdynnydd comedon a philiau cemegol.

Lleihau Acne

Mae rhai pethau sy'n gallu cael eu gwneud i leihau symptomau acne, gan gynnwys:

- Golchi'r wyneb yn iawn ond ddim yn rhy aml. Mae hyn yn cael gwared ar unrhyw ormodedd sebwm, baw ac olew sy'n gallu blocio'r ffoliglau blew ac achosi smotiau.
- Defnyddio lleithydd (*moisturiser*) i hydradu'r croen. Mae croen sych yn gallu cynhyrchu mwy o sebwm sy'n gallu achosi smotiau.
- Yfed digonedd o ddŵr i hydradu'r corff a helpu i atal croen sych.
- Defnyddio triniaethau dros y cownter i wella smotiau.
- Peidio â phopio na gwasgu smotiau.
- Peidio â chyffwrdd yr wyneb. Bydd cyffwrdd y croen yn trosglwyddo unrhyw facteria i'r croen, sy'n gallu cyfrannu at heintio'r ffoliglau blew.
- Defnyddio meddyginiaethau naturiol fel olew coed te (*tea tree oil*), sy'n driniaeth antiseptig effeithiol.

Ffeithiau am Acne

Nid croen budr na hylendid gwael sy'n achosi acne.

Nid gwasgu smotiau pen du a phen gwyn yw'r ffordd orau o gael gwared ar acne gan fod hyn yn gallu gwaethygu'r symptomau a gadael creithiau ar y croen.

Does dim tystiolaeth bod amlygiad (*exposure*) i olau uwchfioled, fel defnyddio gwelyau haul, yn gallu gwella acne. Mae llawer o'r meddyginiaethau sy'n cael eu defnyddio i drin acne yn gwneud y croen yn fwy sensitif i olau uwchfioled, felly byddai hyn yn gallu gwneud mwy o niwed i'r croen.

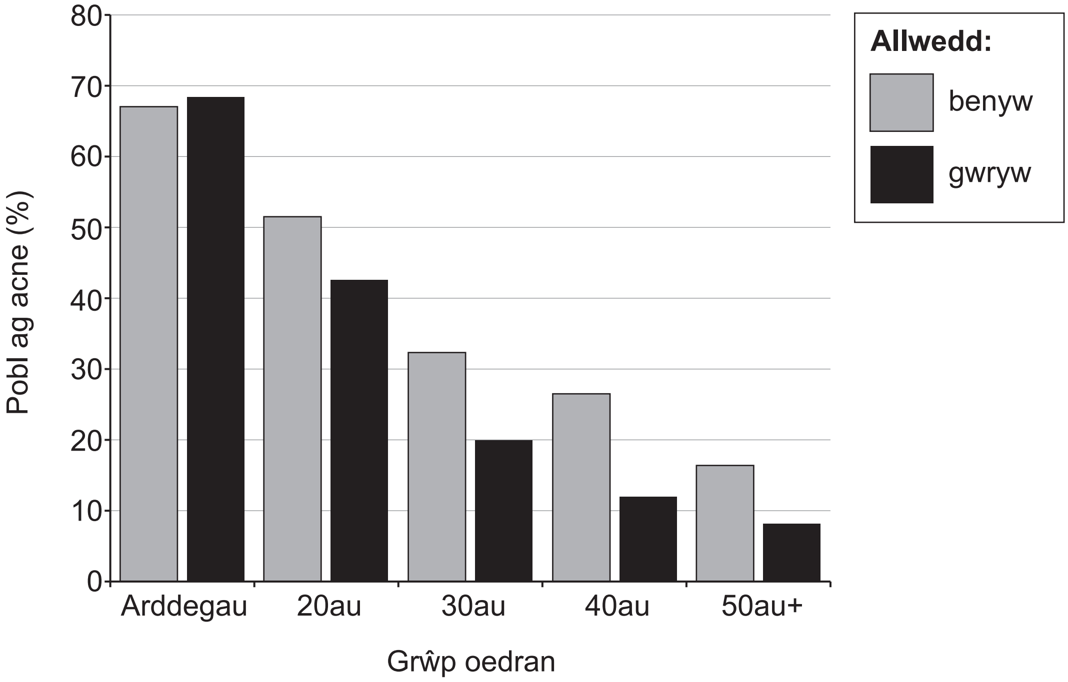
Dydy acne ddim yn heintus, a dydy hi ddim yn bosibl ei drosglwyddo i bobl eraill.

Dydy defnyddio past dannedd i sychu smotiau unigol ddim yn driniaeth effeithiol.

Mae canran dioddefwyr acne yn uwch mewn dinasoedd nag mewn ardaloedd gwledig.

Ystadegau am Acne

Ffigur 4: Graff yn dangos canran y bobl â phob math o acne mewn gwahanol grwpiau oedran yn y DU (*UK*) yn 2019



Ffigur 5: Graff yn dangos pa mor gyffredin yw acne ymhlith unigolion 12–24 oed yn UDA a Botswana