



CALONNAU IACH  
SIR GAERFYRDDIN

## Mae gen i bwysedd gwaed uchel, beth mae hyn yn ei olygu?

Gelwir pwysedd gwaed uwch na'r hyn a argymhellir yn orbwysedd. Nid oes gan orbwysedd unrhyw symptomau amlwg. Ond, heb ei drin, gall arwain at broblemau iechyd difrifol, megis trawiad ar y galon a strôc. Gall trin pwysedd gwaed uchel leihau'r risg yn fawr.

Er mwyn lleihau eich risg, gallwch wneud newidiadau i'ch ffordd o fyw a/neu gymryd meddyginiaeth.

Gall gwneud newidiadau syml i'ch ffordd o fyw helpu i ostwng eich pwysedd gwaed.

- Bwyteuoch ddeiet cytbwys sy'n isel mewn braster dirlawn a halen
- Cynnal pwysau iach
- Cynyddwch eich gweithgaredd corfforol
- Rhoi'r gorau i ysmegu
- Yfwch lai o alcohol



### Mae tua 50%

o bob trawiad ar y galon a strôc yn gysylltiedig â phwysedd gwaed uchel.

**Ydych chi mewn perygl? Oes angen cyngor arnoch chi?**



Bob blwyddyn mae llai o bobl yn ysmegu. Mae pobl bedair gwaith yn fwy tebygol o roi'r gorau i ysmegu wrth ddefnyddio gwasanaeth rhoi'r gorau i ysmegu. Ydych chi'n ysmegu?

Ydych chi eisiau help i stopio?



### Rheoli eich Pwysedd

**Gwaed** Mae mwy o bobl yn rheoli eu pwysedd gwaed trwy wneud newidiadau i'w ffordd o fyw a/neu gymryd meddyginiaeth. **A yw eich pwysedd gwaed dan reolaeth? Oes angen cyngor arnoch chi?**



Gyda dynion gordew ddwywaith yn fwy tebygol o ddatblygu pwysedd gwaed uchel a merched gordew deirgwaith yn fwy tebygol, gall ymarfer corff a bwyta'n iach helpu i wella pethau. Mae cynnal pwysau iach yn lleihau pwysedd gwaed uwch a'ch risg o drawiad ar y galon a strôc hyd at hanner.

### Cyngor ar gadw'n iach



Gosodwch dargedau gyda'ch teulu neu ffrindiau – ymarferwch 3 gwaith yr wythnos, yfwch lai o ddiodydd llawn siwgr – anogwch eich gilydd i gadw at eich nodau iach.



Byddwch yn atebol, cadwch ddyddiadur bwyd, dyma un o'r ffyrdd gorau o wella'ch deiet.

### Beth ddylai fy mhwsedd gwaed fod?

Yn dibynnu ar oedran a ffactorau eraill ond argymhellir llai na 140/90mg Hg.

Mae fy mhwsedd gwaed targed yn is na:

/

mg Hg



Clwstwr Tywi Taf



Calonnau Iach Sir Gaerfyrddin

# Beth alla i ei wneud?

**1** Siaradwch â'ch darparwr gofal iechyd am newidiadau ffordd o fyw y gallwch eu gwneud. Cofiwch, os yw eich gorbwysedd yn ysgafn, gallai hyn fod yn ddigon i leihau eich risg..

## Manteision.

- Byddwch yn teimlo'n fwy heini ac iach
- Mae byw bywyd iachach yn lleihau eich risg o broblemau iechyd fel trawiad ar y galon a strôc
- Mae hefyd yn gwella eich lles meddyliol a'ch agwedd.

## Anfanteision.

- Drwy beidio â newid eich arferion ffordd o fyw i leihau eich pwysedd gwaed, byddwch yn cynyddu eich risg o broblemau iechyd difrifol pellach fel trawiadau ar y galon a strôc.

**2** Siaradwch â'ch darparwr gofal iechyd am gymryd meddyginiaeth yn ogystal â gwneud newidiadau i'ch ffordd o fyw.

- Penderfynwch gyda'ch gilydd pa feddyginiaethau sy'n gweithio orau i chi
  - Efallai y bydd angen cyfuniad o feddyginiaethau arnoch i leihau eich pwysedd gwaed.

## Manteision.

- Gall meddyginiaeth ostwng eich pwysedd gwaed hyd yn oed yn fwy na newidiadau i'ch ffordd o fyw yn unig
- Dim ond unwaith y dydd y cymerir y rhan fwyaf o feddyginiaethau gorbwysedd
- Bydd eich triniaeth yn cael ei monitro'n rheolaidd

## Anfanteision.

- Mae rhai sgîl-ffeithiau i gymryd rhai meddyginiaethau, fodd bynnag gellir datrys hyn trwy gymryd dos is neu gymryd meddyginiaeth amgen.

**3** Gwneud Dim

## Anfanteision.

- Rydych **ddwywaith** yn fwy tebygol o gael **trawiad ar y galon** neu **strôc** os nad ydych yn rheoli eich pwysedd gwaed.

Byddwch yn cael cynnig archwiliadau parhaus gyda'ch darparwr gofal iechyd i drafod y triniaethau gorau i chi. Bydd amlder apwyntiadau yn dibynnu ar eich canlyniadau pwysedd gwaed.

Mae rhagor o wybodaeth am bwysedd gwaed a'i effeithiau ar eich iechyd ar gael ar wefan Calonnau Iach Sir Gaerfyrddin: <https://tywitaftogether.gpwales.com/blood-pressure/>

