



i leihau'ch risg o gael
clefydau'r galon a
chylchrediad y gwaed



British Heart
Foundation
Cymru

Lefelau eich colesterol

Taflen ar gyfer pobl sydd â lefelau colesterol uchel yw hon. Gall lefelau colesterol uchel achosi clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed yn cynnwys trawiad ar y galon a strôc. Ond mae pethau syml y gallwch eu gwneud i helpu i ddod â'ch colesterol i lawr i lefel iachus, fel bwyta'n well a chymryd meddyginiaeth.

Stwff brasterog sydd yn ein gwaed yw colesterol. Caiff ei gynhyrchu'n naturiol yn yr iau/afu. Mae gan bawb golesterol. Mae arnom ei angen i gadw'n iach achos mae pob cell yn ein corff yn ei ddefnyddio. Daw peth o'r colesterol o'r bwyd a fwydawn.

Mae dau brif fath o golesterol – un yn dda a'r llall yn ddrwg. Os oes gennych ormod o golesterol drwg, gall achosi problemau. Gall flocio'ch rhydweiliau, y pibellau gwaed sy'n cario gwaed i'ch prif organau. Os yw'r rhydweiliau sy'n cario gwaed i'ch calon yn cael eu difrodi ac yn blocio, gall arwain at drawiad ar y galon. Os yw hyn yn digwydd i'r rhydweiliau sy'n cario gwaed i'ch ymennydd, gall achosi strôc.

Mae gwahanol fathau o golesterol ac maent yn golygu gwahanol bethau i'ch iechyd.

Caiff colesterol ei gario yn eich gwaed gan broteinau. Pan fydd colesterol a phroteinau'n cyfuno, cânt eu galw'n lipoproteinau. Mae dau brif fath:



The words 'Da' and 'Drwg' are written in a large, pink, rounded font. The word 'Da' is positioned above 'Drwg'. The letters are surrounded by several small, colorful spheres representing lipoproteins: teal and yellow spheres are scattered around 'Da', and yellow spheres are scattered around 'Drwg'. There are also a few small red circles at the bottom of the letters.

Cyfuniad o'ch colesterol da, HDL, a'ch colesterol drwg, nad yw'n golesterol HDL, yw cyfanswm eich colesterol. Er mwyn cael calon iach, y nod yw bod â lefel isel o golesterol nad yw'n golesterol HDL a lefel uwch o golesterol HDL.



Lipoproteinau dwysedd uchel / colesterol HDL

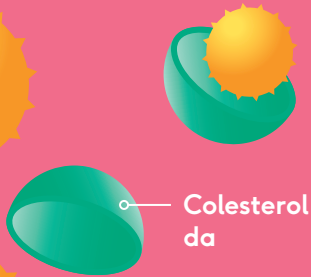
Mae'n cario colesterol nad oes arnoch mo'i angen yn ôl i'r iau lle caiff ei chwalu er mwyn ei waredu o'ch corff. Gelwir hwn yn golesterol 'da' am ei fod yn cael gwared â'r colesterol 'drwg' o'ch pibellau gwaed.



Lipoproteinau nad ydynt yn rhai dwysedd uchel / colesterol nad yw'n golesterol HDL

Mae'n cario colesterol o'r iau i gelloedd o gwmpas eich corff. Caiff ei alw'n golesterol 'drwg' oherwydd os oes gennych ormod ohono mae'n glynu wrth waliau'ch rhydweiliau.

Y tu mewn i'ch rhydweiliau



Colesterol drwg yn crynhoi



Wal y rhydveli

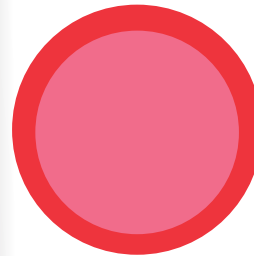
Gormod o golesterol drwg

Os oes mwy o golesterol drwg na'r angen yn eich gwaed, mae'n glynu wrth walïau'r rhydweiliau. Mae hyn yn ei gwneud yn anodd i'r gwaed lifo trwyddynt a gall achosi trawiad ar y galon neu strôc.

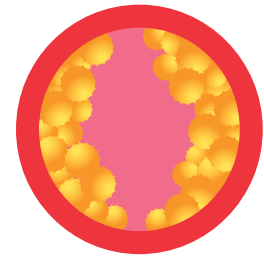
Os yw cyfanswm y colesterol yn uchel, efallai bod gennych lawer o golesterol drwg (nad yw'n golesterol HDL) yn eich gwaed.

Gall lefel uchel o golesterol da (HDL) helpu i reoli colesterol drwg (nad yw'n golesterol HDL) a chael gwared ohono o'ch corff.

Y tu mewn i'r rhydveli



Gwaed y tu mewn i'r rhydveli



Atheroma (stwmff brasterog) yn crynhoi

Beth sy'n achosi colosterol uchel?

Gall unrhyw un gael colesterol uchel a gall sawl gwahanol beth ei achosi – rhai pethau y gallwn eu rheoli fel ein ffordd o fyw, a phethau eraill na allwn eu rheoli. Os gofalwch am y pethau y gallwch eu rheoli, byddwch yn helpu i leihau'ch risg o gael clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed.

Dyma rai pethau a all achosi colesterol uchel:

Pethau y gallwch eu rheoli



Bwyta llawer o frasterau dirlawn neu draws-frasterau



Smygu



Byw bywyd rhy lonydd



Bod â gormod o fraster ar eich corff, yn enwedig o gwmpas eich canol

Pethau na allwch eu rheoli



Mynd yn hŷn



Cefndir ethnig



Hanes teuluol

"Fe wnæs i newidiadau a dod â lefel y colosterol i lawr i'r lefel arferol. Dydi gwned newidiadau ddim mor anodd â hynny."

Shirley, 53 oed



Sut i ostwng lefel eich colesterol

Mae'n bosib lleihau'r perygl o gael trawiad ar y galon neu strôc. Dyma rai ffyrdd o helpu i ddod â'ch colesterol i lawr i lefel iachus.

Efallai y cewch dabledi i ostwng lefel eich colesterol. Gofalwch eu cymryd yn rheolaidd.



Newid yr hyn rydych yn ei fwyta



Yfed llai o alcohol

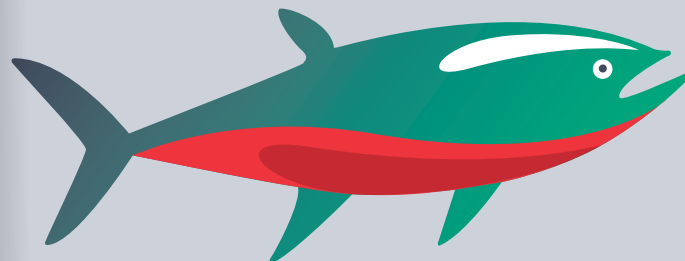


Cael mwy o ymarfer corff



Rhoi'r gorau i smygu

Braster dirlawn a cholæsterol



Mae angen i chi fwyta llai o fraster dirlawn i helpu i reoli lefelau'r colesterol yn eich gwaed.

Os ydych yn bwyta bwydydd sy'n cynnwys llawer o fraster dirlawn gall lefelau'ch colesterol godi. Mewn menyn, lard, cigoedd brasterog, caws, cacennau, bisgedi, olew palmwydd ac olew cnau coco y ceir braster dirlawn yn bennaf.

Yn lle'r rheiny, bwytwch fwydydd sy'n cynnwys brasterau annirlawn fel olew hadau rêp, olew olewydd neu olew blodau haul, sbreds olew llysiau, cnau, hadau a physgod olewog.

Cyfnæwid er lles eich iechyd

Ystyriwch newid rhai bwydydd bob-dydd am bethau mwy iachus; llong llaw fach o gnau dihalen yn lle creision, sbreds llysiau yn lle menyn, caws â llai o fraster neu goffi â llaeth sgim yn lle un â llaeth cyflawn.



Llaeth a menyn arferol

Llaeth braster isel a sbred braster isel



Sosejis arferol

Sosejis braster isel



Chops neu stêc

Torri'r braster i ffwrdd

Darllenwch y labeli

Darllenwch labeli'r bwydydd rydych yn eu prynu. Gofalwch mai gwyrdd neu ambr yw'r lliw ar gyfer 'saturates' ar y rhan fwyaf o bethau a fwytwch.

	BRASTER	SIWGR	BRASTERAU DIRLAWN	HALWYNAU
YCHYDIG Dewis iachach	3g neu lai	5g neu lai	1.5g neu lai	0.3g neu lai
CANOLIG lawn gan amlaf	0 3.1g i 17.5g	0 5.1g i 22.5g	0 1.6g i 5g	0 0.3g i 1.5g
UCHEL Dim ond weithiau	Dros 17.5g	Dros 22.5g	Dros 5g	Dros 1.5g

Pob mesur allan o 100g



Symud o gwmpas fwy

Os symudwch o gwmpas fwy, bydd eich calon yn cryfhau a lefel y colesterol drwg yn gostwng. Trwy symud o gwmpas fwy, bydd lefel eich colesterol da HDL yn codi a bydd yn help i'ch corff symud y colesterol drwg i'ch iau/afu er mwyn cael gwared ohono.

Does dim rhaid i chi ymuno â champfa na dechrau cymryd rhan mewn chwaraeon egniol, dim ond manteisio ar gyfleoedd i symud mwy bob dydd.



Mynd yn y lifft



Dringo'r grisiau



Mynd am dro hamddenol



Mynd am dro sionc

Rho'r gorau i smygu neu smygu llai

Mae smygu'n atal colesterol da rhag cael gwared â cholesterol drwg. Holwch eich meddyg sut i roi'r gorau i smygu cyn gynted ag y gallwch – bydd peidio â smygu'n help mawr i osgoi clefyd y galon.



Smygu bob dydd



Rhoi'r gorau i smygu

Beth amser ar ôl i chi ddechrau gwneud y newidiadau, ewch yn ôl at y meddyg neu'r nyrs a gofyn am brawf i weld a yw lefel eich colesterol wedi gostwng i'r lefel arferol.

Mae'n dda cael gwybod

Mae colesterol mewn wyau, iau/afu, lwlod (kidneys), a physgod cregyn fel corgimychiaid. Gelwir hwn yn golesterol deietegol. Dydi colesterol deietegol ddim yn amharu llawer ar lefel y colesterol yng ngwaed y rhan fwyaf o bobl ac felly gallwch eu bwyta fel rhan o ddeiet iachus. Mae'n bwysicach o lawer i chi fwyta llai o fraster dirlawn.

Weithiau cewch feddyginiaeth o'r enw statinau gan y meddyg i ostwng lefel y colesterol yn eich gwaed.

Mae'n bwysig cymryd y tabledi fel y dylech. Ond mae hefyd yn bwysig gwneud eich gorau i gadw'ch corff yn iach.



Trawsblannu calonnau. Cyffuriau chwalu clotiau. Rheolyddion calon. Datblygiadau a seilir ar waith ymchwil meddygol blaengar. Gwaith ymchwil yr ydych chi'n ei ariannu â'ch cyfraniadau.

Mae clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed yn lladd 1 o bob 4 o bobl y Deyrnas Unedig. Maent yn achosi torcalon ar bob stryd. Ond os gall gwaith ymchwil ddyfeisio peiriannau i adfywio calonnau, trwsio rhydweiliau babanod bach, creu dyfeisiau bach, bach i gywiro curiad calon, a rhoi calon newydd i rywun - dychmygwch beth a ddaw nesaf.

Rydym yn ariannu gwaith ymchwil i bob un o glefydau'r galon a chylchrediad y gwaed a'u ffactorau risg. Trawiad ar y galon, methiant y galon, strôc, dementia fasgwlaidd, diabetes a llawer rhagor. Cysylltiad rhwng pob un, a phob un o dan ein chwyddwydr. Mae ein gwaith ymchwil ni yn addo atal, gwella a thrin clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed yn y dyfodol.

Addewid i warchod ein hanwlycaid. Ein plant. Ein rhieni. Ein brodyr. Ein chwiorydd. Ein neiniau a'n teidiau. Ein ffrindiau agosaf.

Chi a'r British Heart Foundation. Gyda'n gilydd, fe wnawn ni guro torcalon am byth.

Curo torcalon am byth.