



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



British Heart
Foundation
Cymru

Smygu a chlefydau'r galon a chylchrediad y gwaed

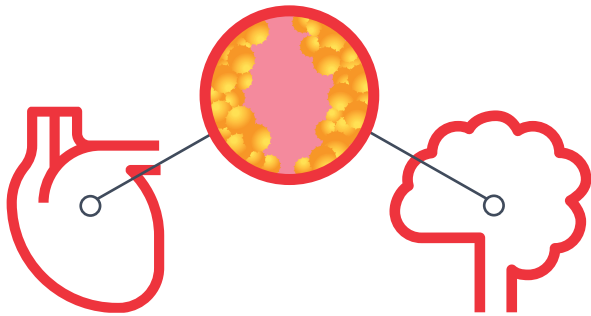
**Taflen yw hon ar gyfer pobl sy'n fwy tebygol
o gael clefydau'r galon a chylchrediad y
gwaed am eu bod yn smygu.**

Mae'r cemegion sydd mewn sigarêts a
dyfeisiau smygu eraill yn lladd miloedd o bobl
Prydain bob blwyddyn.

Mae'r tocsinau sydd mewn sigarêts yn effeithio
ar eich corff tra byddwch yn smygu ac ar ôl i
chi orffen y sigarét. Rhoi'r gorau i smygu yw'r
peth gorau y gallwch ei wneud er lles eich
iechyd.

Mae'r cemegion sydd mewn sigarêts yn
niweidio'ch pibellau gwaed, yn cynnwys y
rhydweiliau sy'n cario gwaed yn llawn
ocsigen i'ch calon a'ch ymennydd.

Mae'r cemegion mewn sigarêts yn gwneud waliau'ch rhydwelïau yn ludiog, fel bod stwff brasterog yn gallu glynu wrthynt. Os yw'r rhydwelïau 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 rhydwelïau sy'n cario gwaed i'ch ymennydd, gall achosi strôc.



Rhydveli yn y galon yn blocio

Rhydveli yn yr ymennydd yn blocio

Y tu mewn i'ch rhydwelïau

Braster yn crynhoi

Wal y rhydveli

100,000

Mae bron 100,000 o smygwyr yn y Deyrnas Unedig yn marw bob blwyddyn o achosion yn ymwneud â smygu.

4,000

Mae 4,000 o gemegion gwenwynig mewn dim ond un sigarét.

Cemegion mewn sigarêts

Trwy roi'r gorau i smygu, rydych yn gwarchod eich corff rhag y niwed a achosir gan gemegion peryglus fel:

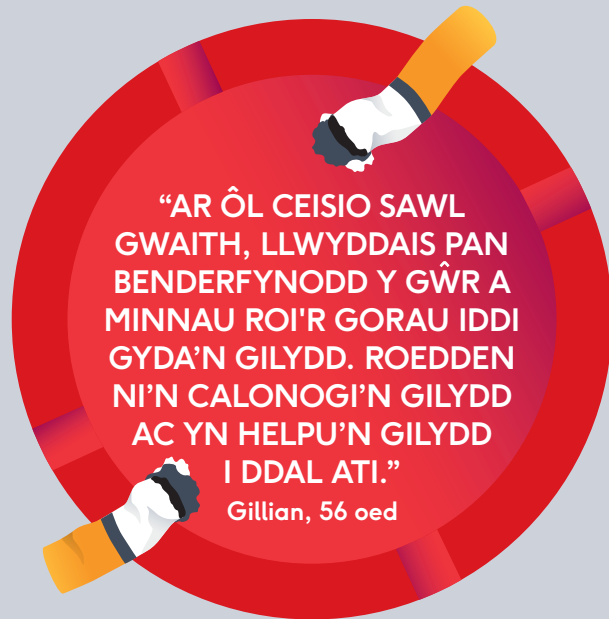
Carbon monocsid: Dyma nwy gwenwynig rydych yn ei anadlu i mewn wrth smygu. Mae'n golygu na all eich celloedd gwaed gario ocsigen o gwmpas y corff fel y dylent. Os oes llawer o garbon monocsid yn eich gwaed, rydych lawer yn fwy tebygol o gael clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed.

Tar: Mae hwn mewn mwg sigarêts hefyd a gall achosi canser. Pan fyddwch yn ei anadlu i mewn, mae 70% o'r tar yn aros yn eich ysgyfaint ac yn eu niweidio. Mae labeli 'light', 'mild' neu 'low tar' ar becynnau sigarêts yn gamarweiniol. Mae pob sigarêts yn ddrwg i'ch iechyd.

Nicotin: Dyma'r cemegyn caethiwus sydd mewn sigarêts. Mae'n gwneud i'ch calon guro'n gynt ac yn codi'ch pwysedd gwaed. Os na chaiff pwysedd gwaed uchel ei drin, mae'n gwneud difrod parhaol i'ch rhydweiliau a'ch calon.

Pethau yn lle sigarêts

Mae rhai pethau a ddefnyddir yn lle sigarêts yn waeth i'ch iechyd nag eraill. Gofalwch eich bod yn gwybod sut y maent yn effeithio ar eich iechyd.



E-sigarêts

Gwelwyd bod e-sigarêts yn llai niweidiol na sigarêts arferol, ond oherwydd y nicotin gallant fod yn gaethiwus. Gallant eich helpu i roi'r gorau iddi gyda chymorth gwasanaethau rhoi'r gorau i smygu. Mae angen rhagor o ymchwil i effeithiau iechyd hirdymor e-sigarêts.

Sigarêts 'light', 'mild' neu 'low-tar'

Mae'r rhain yn dal yn ddrwg i'ch iechyd ac, yn aml, gynddrwg â sigarêts arferol.

Baco di-fwg

Mae gwneud pethau heblaw smocio, fel cnoi baco, yn dal yn gallu achosi canser. Os ydych yn gwneud hyn, rydych yn fwy tebygol na rhywun nad yw'n defnyddio tybaco o gwbl o gael clefydau difrifol y galon a chylchrediad y gwaed fel trawiad ar y galon a strôc.

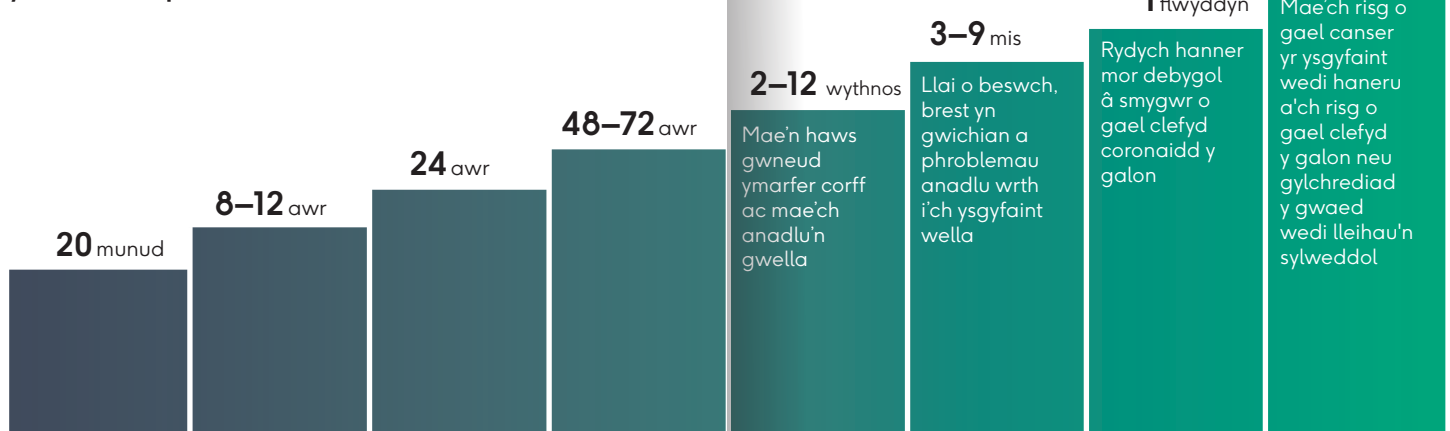
Shisha (pibell ddwr)

Gall shisha gynnwys baco a chemegion niweidiol fel carbon monocsid. Dyw e ddim yn lles i'ch iechyd.

Pobl sy'n smygu ers amser hir

Y newyddion da yw nad ydi hi byth yn rhy hwyr i roi'r gorau i smygu. Hyd yn oed os ydych wedi smygu ers degawdau, mae'ch iechyd tymor hir yn gwella os stopiwch.

Rhoi'r gorau i smygu – yr effeithiau posibl dros amser



Ffrindiau a pherthnasau

Wrth smygu, rydych yn peryglu iechyd eich teulu, eich ffrindiau a'ch cydweithwyr

Mae smygu ail-law (neu smygu goddefol) yn digwydd pan fyddwch yn anadlu mwg sigarêts rhywun arall. Pan fydd pobl o'ch cwmpas yn anadlu mwg eich sigarêts chi, maent yn fwy tebygol o gael clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed, canserau a thrafferthion anadlu.

Sut i stopio

Os ydych wedi penderfynu rhoi'r gorau i smygu, rydych wedi gwneud penderfyniad gwych er lles eich iechyd. Gall fod yn anodd ar adegau, ond mae help ar gael.

Trefnwch i weld eich meddyg teulu neu nyrs y practis. Mae rhai fferyllfeydd yn cynnig rhaglenni stopio smocio. Byddant yn gallu'ch helpu i benderfynu ar y ffordd orau o roi'r gorau iddi ac awgrymu meddyginiaeth neu therapi disodli nicotin.

Os ydych yn cael trafferth rhoi'r gorau iddi, meddyliwch beth sy'n gwneud i chi fod eisiau sigarét. Os ydych bob amser yn smygu pan fyddwch dan straen, wedi blino neu'n yfed alcohol, paratowch ar gyfer yr adegau hyn er mwyn datblygu ffyrdd newydd o ymdopi.

Ystyriwch ffyrdd eraill o'ch ysgogi i ddal ati, fel faint o arian y gallwch ei arbed, neu weithio ar eich ffitrwydd. Rhowch nod i chi'ch hunan fel her gorfforol neu gynilo ar gyfer gwyliau. Bydd hyn yn eich helpu i stopio.

Mae llawer o adnoddau ar gael am ddim a gallant eich helpu i stopio ac i ddal ati. Hyd yn oed os ydych wedi rhoi cynnig arni ac wedi methu o'r blaen, mae'n werth dechrau o'r newydd.

Syniadau sydyn



Penderfynwch ar ddyddiad a dweud wrth eich ffrindiau a'ch perthnasau. Os ydych yn mynd at yr un siopwr bob amser i brynu sigarêts, dywedwch wrtho/wrthi. Bydd hyn yn eich helpu i ddal ati.



Trefnwch fod gennych snacs a diodydd iachus wrth law rhag cael eich tentio i gymryd trîts llai iachus.



Gwnewch nodyn o'r arian rydych yn ei arbed trwy beidio â phrynu sigarêts. Defnyddiwch yr arian i brynu gwobr i chi'ch hunan pan gyrhaeddwch garreg filltir. Bydd hyn yn hwb i chi.

Adnoddau a llinellau cymorth

Gwasanaethau'r GIG i helpu pobl i roi'r gorau i smygu

Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnig sesiynau cwnsela a chefnogaeth am ddim i bobl sydd am roi'r gorau iddi. Cewch fynd i sesiynau i grwpiau neu, mewn rhai rhannau o Brydain, cewch gefnogaeth un-i-un.

Llinellau cymorth a gwefannau cenedlaethol i'ch helpu i stopio smocio

Lloegr

smokefree.nhs.uk
0800 022 4 332

Gogledd Iwerddon

want2stop.info

Yr Alban

canstopsmoking.com
0800 84 84 84

Cymru

helpafiistopio.cymru
0808 2506061

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 hanwyliaid. 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.