



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Pryderon Iechyd

Fepio



Fepio: Y Ffeithiau



Mae pawb yn gwybod am y niwed i iechyd sy'n gysylltiedig â smygu. Mae fepio yn llawer llai niweidiol na smygu a bydd y perygl i iechyd yn llawer is i smygwyr sy'n newid i fepio.

Er hynny, nid yw fepio heb ei beryglon. I bobl sydd ddim yn smygu, neu sydd erioed wedi smygu, nid oes unrhyw fanteision i fepio ac ni ddylent fepio.

Ychydig iawn o dystiolaeth sydd ar gael ynghylch effeithiau iechyd hirdymor defnyddio dyfeisiau fepio.

Mae cryn dipyn o dystiolaeth bod defnyddio fêps sy'n cynnwys nicotin yn arwain at symptomau dibyniaeth ymysg pobl sydd ddim yn smygu (Ewch i'r Banc Gwybodaeth Beth yw Dibyniaeth a Chaethiwed).

Mae pobl ifanc sy'n defnyddio fêps yn fwy tebygol o fynd yn gaeth i nicotin, cael mwy o anhawster o ran rhoi'r gorau iddi a wynebu mwy o risg o fod yn gaeth i sylweddau eraill yn y dyfodol.

Gall dibyniaeth ar nicotin gael effaith negyddol ar iechyd a lles meddyliol.

Mae tystiolaeth ddiweddar y gall fêps sy'n cynnwys nicotin achosi gwenwyn os caiff ei lyncu i gwenwyndra anadlu uniongyrchol (gan gynnwys ffitiau} yn enwedig ymhlith plant a phobl bod hyn yn anarferol iawn.

Gall dyfeisiau fepio sy'n gwethio'n anghywir hefyd achosi niwed a llosgiadau.

Dyfeisiau fepio sy'n cynnwys nicotin

Mae'r nicotin sy'n cael ei amsugno o ddyfeisiau fepio yn amrywio, ac mae'n dibynnu ar nifer o nodweddion y cynnyrch a'r defnyddiwr. Efallai na fydd bob amser yn glir i ddefnyddwyr pan fydd fêp yn cynnwys nicotin.

Gall symptomau amsugno nicotin gynnwys:

- Cur pen
- Peswch
- Llid y gwddf
- Pendro
- Cyfog

Os nad ydych wedi arfer cymryd nicotin, efallai y byddwch hefyd yn teimlo:

Pendro, cur pen, calon yn rasio, cyfog/chwydu
posibl, crampiau yn y stumog, gwendid

Mae amlygiad i nicotin drwy fepio yn tueddu i gynyddu:

- wrth ddefnyddio e-hylifau gyda lefelau uwch o nicotin
- wrth ddefnyddio dyfeisiau fepio tanc neu fodiwlaid sy'n rhoi mwy o amlygiad i nicotin na dyfeisiau tafladwy
- pan mae pobl wedi bod yn fepio am fwy o amser, gan fod ganddyn nhw 'ddull pwffian' mwy effeithiol (er enghraifft pwffian yn amlach neu bwffian yn hirach)

Dyfeisiau fepio sy'n cynnwys nicotin

- Mae pobl sy'n defnyddio nicotin yn aml yn datblygu goddefgarwch i'r effeithiau tymor byr uniongyrchol felly efallai y byddant yn teimlo rhyddhad mwy dwys o'r anghysur sy'n digwydd wrth roi'r gorau iddynt pan fyddant yn fepio.
- Bydd goddefgarwch uwch yn golygu bod angen mwy o nicotin er mwyn cael yr un teimlad. Gall hyn arwain at ddibyniaeth ar nicotin neu gaethiwed iddo.
- Gall arwyddion a symptomau dibyniaeth ar nicotin gynnwys:
 - ysfeydd (*cravings*)
 - newid mewn hwyliau
 - teimo'n bigog
 - ymddygiad gwael
 - gorfywiogrwydd
 - ei chael hi'n anodd rhoi'r gorau i fepio

Mae angen ymchwil pellach i wella ein dealltwriaeth o effeithiau iechyd tymor byr a hirdymor posibl nicotin ar blant a phobl ifanc.

Fepio a defnyddio sylweddau eraill sy'n niweidio iechyd

Nid yw y rhan fwyaf o bobl ifanc yn fepio nac yn smygu.

Nid yw y rhan fwyaf o bobl ifanc sy'n fepio yn smygu nac yn defnyddio sylweddau eraill.

Fodd bynnag

- Mae astudiaethau hirdymor wedi canfod fod pobl ifanc sy'n dechrau fepio yn fwy tebygol o ddechrau smygu tybaco a dod yn smygwyr rheolaidd na'r rhai sydd ddim wedi defnyddio fêps. **Mae smygu yn hynod niweidiol a dyma achos mwyaf clefydau yng Nghymru.**
- Mae tystiolaeth yn dod i'r amlwg hefyd sy'n awgrymu bod pobl ifanc sy'n fepio yn wynebu mwy o risg o gaethiwed i sylweddau anghyfreithlon a niweidiol eraill i iechyd yn y dyfodol.



Fepio a sylweddau eraill

Mae ymchwil yng Nghymru wedi canfod amrywiaeth o sylweddau, gan gynnwys sylweddau sy'n cynnwys canabis, yn bresennol mewn dyfeisiau fepio.

Mae pryderon ynghylch y posibilrwydd o ddefnyddio fêps i gael canabis neu sylweddau cannabinoid synthetig eraill, gan y gall y nicotin a ddefnyddir drwy ddyfeisiau fepio gynyddu elfennau caethiwus y sylweddau hyn.

Efallai na fydd person ifanc yn gallu canfod a yw fêps yn cynnwys canabis neu sylweddau eraill.

Gellir cael gwybodaeth a chymorth ynghylch niwed yn sgil sylweddau anghyfreithlon drwy **DAN 24/7**.

Iechyd Meddwl a Lles Emosiynol

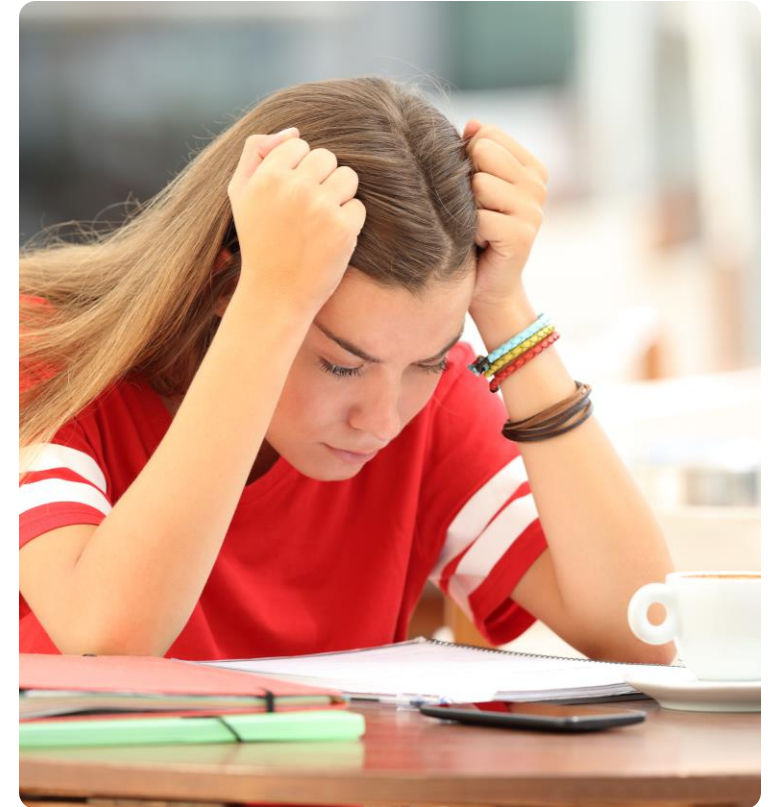
Gall fêps arwain at ddibyniaeth ar nicotin. Gall dibyniaeth ar nicotin gael effaith negyddol ar iechyd meddwl a lles a gall amharu ar fywyd a dysgu.

Mae'n gamsyniad bod fepio'n lleihau straen a phryder. Mewn gwirionedd, mae pobl ifanc sy'n fepio i leddfu straen yn dweud bod eu lefelau straen uwch na phobl ifanc nad ydyn nhw'n fepio.

Mae nicotin gwneud i rywun deimlo ei fod yn ymlacio ar unwaith, ond teimlad dros dro yw hwn, a chaiff ei ddisodli'n gyflym gan fwy o bryder, tensiwn, ysfeydd a symptomau rhoi'r gorau iddi.

Gall symptomau rhoi'r gorau iddi gael eu rheoli dros dro gan ddosau pellach o nicotin ond ni fydd hyn yn lleihau teimladau sylfaenol o bryder nac yn mynd i'r afael â pham mae unigolyn yn teimlo'n bryderus yn y lle cyntaf.

Nid oes unrhyw fudd i ddefnyddio fepio fel dull ymdopi ar gyfer straen a phryder a **gallai dibyniaeth ar nicotin eich rhwystro rhag defnyddio dulliau ymdopi effeithiol (fel cymryd rhan mewn clybiau).**





GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales