Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Deall Tybaco a Nicotin: Beth yw'r sylweddau hyn a sut maen nhw'n gweithio

Iechyd Cyhoeddus Cymru

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Yn y casgliad o sleidiau hwn, byddwn yn archwilio:

Tarddiad Tybaco

- O ble mae tybaco yn dod a sut mae'n cael ei brosesu

Y Gwahaniaethau Rhwng Tybaco, Nicotin a Sylweddau Eraill

- Cyflwyniad i'r cynhyrchion tybaco a nicotin gwahanol

Cynhyrchion Tybaco a Nicotin Cyffredin

Sut mae Nicotin yn Effeithio ar y Corff a'r Ymennydd

- Sut mae nicotin yn mynd i mewn i'r llif gwaed a'i effaith ar yr ymennydd
- Effeithiau hirdymor a thymor byr nicotin

Caethiwed a Sut Mae Dibyniaeth yn Datblygu

- Y ddibyniaeth ffisiolegol a chorfforol
- Symptomau diddyfnu
- Cylch caethiwed

GIG CYMRU NHS WALES | Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales

Tarddiad Tybaco a Nicotin

Daw tybaco o'r teulu planhigion Nicotiana, yn bennaf Nicotiana tabacum a Nicotiana rustica.

Mae'n frodorol i'r Americas ac mae wedi cael ei ddefnyddio ers canrifoedd mewn cyd-destunau diwylliannol, meddyginiaethol a seremonïol.

Yn dilyn gwladychu Ewropeaidd yn yr 16eg ganrif, lledaenodd yn fyd-eang, yn y dechrau fel tybaco pibell neu gnoi ac yn ddiweddarach fe'i defnyddiwyd mewn sigaréts a sigârs.
Mae nicotin yn gemegyn alcaloid naturiol a geir yn bennaf mewn dail tybaco. Mae'n gweithredu'n bryfleiddiad naturiol ar gyfer y planhigyn. Gellir cynhyrchu nicotin yn synthetig hefyd.

Pan gaiff tybaco ei brosesu neu ei ysmygu, caiff nicotin ei ryddhau a'i amsugno i'r llif gwaed.

Ffynhonnell: Nicotine Chemistry, Metabolism, Kinetics and Biomarkers - PMC

Y Gwahaniaethau Rhwng Tybaco, Nicotin a Sylweddau Eraill

Sylwedd	Beth yw hwn	Nodweddion Allweddol
Tybaco	Cynnyrch planhigion sy'n cynnwys nicotin a chemegau eraill .	Caiff ei ddefnyddio ar ffurfiau ysmygu, cnoi a snisin. Pan gaiff ei losgi, mae'n rhyddhau miloedd o gyfansoddion; llawer ohonynt yn wenwynig neu'n garsinogenig.
Nicotin	Cyffur symbylydd a geir mewn tybaco.	Y brif elfen gaethiwus; yn effeithio ar system wobrwyo'r ymennydd. Nid yw'n garsinogen ar ei ben ei hun ond mae'n atgyfnerthu'r defnydd o gynhyrchion tybaco.
Sylweddau eraill	e.e., caffein, alcohol neu THC. THC (tetrahydrocanabinol) yw'r prif gyfansoddyn seicoweithredol yn y planhigyn canabis.	Gallant newid swyddogaeth yr ymennydd ond maent yn wahanol o ran eu mecanweithiau, risgiau iechyd a phroffiliau caethiwed. Mae nicotin yn gweithredu'n gyflymach ac mae ganddo gylch dibyniaeth penodol.

Cynhyrchion Tybaco a Nicotin Cyffredin

Categori	Disgrifiad	Modd o Gyflenwi Nicotin
Sigaréts	Tybaco sych, wedi'i rwygo wedi'i rolio mewn papur; wedi'i losgi a'i anadlu i mewn.	Caiff ei amsugno'n gyflym trwy'r ysgyfaint.
Sigarau a sigarilos	Tybaco sych wedi'i rolio mewn dail tybaco; fel arfer ni chaiff ei anadlu'n ddwfn.	Caiff ei amsugno trwy leinin y geg a'r ysgyfaint.
Tybaco di-fwg	Yn cynnwys: tybaco cnoi - wedi'i osod rhwng y gwm a'r gwefus; a snisin - naill ai'n sych ac wedi'i sniffian neu'n llaith ac wedi'i osod rhwng y gwm a'r wefus.	Caiff ei amsugno trwy'r geg neu leinin y trwyn.
Snŵs	Tybaco powdr llaith wedi'i osod rhwng y gwm a'r wefus; poblogaidd yn Sgandinafia.	Amsugno nicotin yn gyson, yn arafach.
Bagiau bach o nicotin (heb dybaco)	Bagiau bach sy'n cynnwys nicotin synthetig neu nicotin sy'n deillio o blanhigion heb ddail tybaco; wedi'u gosod rhwng y gwm a'r wefus.	Caiff ei amsugno trwy leinin y geg.

Perthynas Nicotin â'r Corff a'r Ymennydd

Amsugno: Mae nicotin yn mynd i mewn i'r llif gwaed trwy'r ysgyfaint (ysmygu), y geg neu bilenni trwynol (cnoi/sniffian).

Yr Effaith ar yr Ymennydd:

- Yn cyrraedd yr ymennydd o fewn 10–20 eiliad.
- Yn ysgogi rhyddhau dopamin, y niwrodrosglwyddydd "pleser".
- Hefyd yn cynyddu norepineffrin ac asetylcolin (y ddau yn niwrodrosglwyddyddion) gan arwain at lefelau uwch o fywiogrwydd a chanolbwyntio.

Effeithiau tymor byr:

- Cyfradd curiad y galon a phwysedd gwaed uchel.
- Teimladau dros dro o ganolbwyntio, ymlacio neu lai o straen.

Effeithiau hirdymor:

- Mae dod i gysylltiad cronig â nicotin yn newid llwybrau niwral gan arwain at ddibyniaeth.
- Mae diddyfnu'n achosi tymer flin, chwantau ac anhawster canolbwyntio.

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

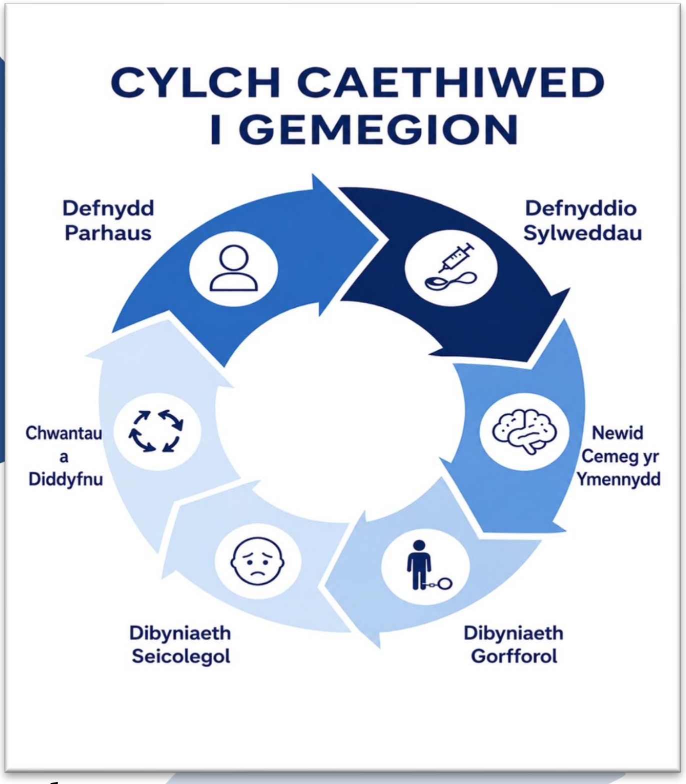
Caethiwed a Sut Mae Dibyniaeth yn Datblygu

Dibyniaeth Seicolegol: Mae rhyddhau dopamin nicotin yn creu atgyfnerthiad cadarnhaol — mae defnyddwyr yn hiraethu am y teimlad "gwobr".

Dibyniaeth Gorfforol: Mae'r corff yn addasu i nicotin, gan fod angen mwy i gyflawni'r un effaith.

Symptomau Diddyfnu: Yn cynnwys tymer flin, gorbryder, aflonyddwch a chwantau dwys pan fydd lefelau nicotin yn gostwng.

Dros amser mae'r cylch hwn yn cryfhau llwybrau niwral sy'n cynnal caethiwed, gan wneud rhoi'r gorau iddi'n anodd er gwaethaf ymwybyddiaeth o niwed.



Cylch Caethiwed:

1. Defnydd → Mae nicotin yn mynd i mewn i'r llif gwaed.
2. Pleser/rhyddhad → Rhyddhau dopamin.
3. Dirywiad → Mae lefelau nicotin yn gostwng.
4. Chwant → Awydd i ddefnyddio eto.

[Chemical Addiction: Types, Causes, Symptoms, and Treatment]

Crynodeb

Mae tybaco a nicotin yn gysylltiedig yn agos ond nid yn union yr un fath: tybaco yw'r cynnyrch planhigion, a nicotin yw'r cemegyn ynddo sy'n achosi caethiwed. Gellir cynhyrchu nicotin yn synthetig hefyd.

Er mai nicotin ei hun yn bennaf sy'n sbarduno caethiwed, mae cynhyrchion tybaco yn dod â defnyddwyr i gysylltiad â llawer o sylweddau niweidiol eraill sy'n cyfrannu at glefydau a marwolaethau.

Deall sut mae nicotin yn gweithio yn y corff yw'r cam cyntaf tuag at leihau niwed a chefnogi rhoi'r gorau iddi.

Cyfeiriadau

Defnyddiodd yr wybodaeth a ddarparwyd yn y casgliad o sleidiau hwn y ffynonellau canlynol:

Tobacco: Its historical, cultural, oral, and periodontal health association – PMC
Nicotine Chemistry, Metabolism, Kinetics and Biomarkers - PMC
Nicotine Is Why Tobacco Products Are Addictive | FDA
Cognitive Effects of Nicotine: Recent Progress – PMC
Chemical Addiction: Types, Causes, Symptoms, and Treatment
Chapter 11: smoking and tobacco use - GOV.UK
Drug Misuse and Addiction | National Institute on Drug Abuse (NIDA)
Tobacco | NHS inform