



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Sut Mae Defnyddio Tybaco a Nicotin yn Effeithio ar Eich Lles Corfforol





Yn y casgliad o sleidiau hwn byddwn yn archwilio:

➤ **Effeithiau Tymor Byr a Hirdymor Ysmygu**

Sut mae tybaco a nicotin yn effeithio'n gorfforol ar ysmygwr

➤ **Yr Effeithiau ar yr Ysgyfaint ac Anadlu**

Y newidiadau ffisiolegol i ysgyfaint ysmygwr

Y risgiau o ddod i gysylltiad yn yr hirdymor

➤ **Yr Effeithiau ar y Galon a'r Cylchrediad**

Effaith nicotin ar y system gardiofasgwlaidd

Y risgiau dros amser

➤ **Yr Effeithiau ar yr Ymennydd a Systemau'r Corff**

Sut mae nicotin yn effeithio ar yr ymennydd

Sut mae tybaco yn gwanhau'r system imiwnedd

➤ **Dod i Gysylltiad ag Ysmygu Tybaco Ail Law a Thrydydd Llaw**

Trosolwg o Effeithiau Corfforol Nicotin a Thybaco

Mae tybaco a nicotin yn effeithio ar bron bob rhan o'r corff, nid yr ysgyfaint yn unig.

Er mai nicotin yw sbardun caethiwed, mae'r cemegau mewn mwg tybaco yn achosi niwed hirdymor i organau, pibellau gwaed a'r system imiwnedd.

Mae hyd yn oed cynhyrchion di-fwg neu “fwy diogel” yn peri risgiau corfforol.

Mae deall yr effeithiau hyn yn helpu pobl ifanc i weld sut mae defnyddio tybaco yn effeithio ar y corff nawr ac yn y dyfodol.



Y Canlyniadau Iechyd Tymor Byr a Hirdymor

Amserlen	Effeithiau ar Iechyd
Tymor Byr	➤ Mwy o fywiogrwydd ac ewfforia ysgafn oherwydd rhyddhau dopamin. ➤ Cyfradd curiad y galon a phwysedd gwaed uchel. ➤ Llai o sensitifrwydd i flas ac arogl. ➤ Llid y gwddf, y llygaid a'r llwybrau anadlu. ➤ Annwyd amlach a heintiau amlach ar y frest. ➤ Lleddfu straen dros dro - yn aml mae gorbryder yn ailgydio pan fydd nicotin yn diflannu.
Hirdymor	➤ Afiechydon cronig (canser yr ysgyfaint, clefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint (COPD), clefyd y galon). ➤ System imiwnedd wan a heintiau dro ar ôl tro. ➤ Heneiddio cynamserol y croen a'r meinweoedd. ➤ Problemau ffrwythlondeb a chymhlethdodau yn ystod beichiogrwydd. ➤ Lludded parhaus a lefel is o berfformiad corfforol.

Ysmygu a Ffrwythlondeb (Dynion a Menywod)

Gall ysmygu effeithio ar ffrwythlondeb ymhlith dynion a menywod, gan ei gwneud hi'n anoddach beichiogi.



Ymhlith menywod:

- Gall ysmygu niweidio'r ofariau a lleihau nifer ac ansawdd wyau.
- Gall amharu ar lefelau hormonau a chylchoedd mislif.
- Gall menywod sy'n ysmygu gymryd mwy o amser i feichiogi a bod â risg uwch o anffrwythlondeb.
- Mae ysmygu hefyd yn gysylltiedig â risg uwch o feichiogrwydd ectopig (beichiogrwydd y tu allan i'r groth).

Gall rhoi'r gorau i ysmygu wella ffrwythlondeb a chynyddu'r siawns o gael beichiogrwydd iach.

Ymhlith dynion:

- Gall ysmygu leihau cyfrif sberm ac ansawdd sberm.
- Gall effeithio ar symudiad sberm (gallu sberm i nofio'n effeithiol, symud a llywio'r llwybr atgenhedlu benywaidd i ffrwythloni wy), gan wneud ffrwythloni'n anoddach.
- Gall ysmygu niweidio DNA sberm, a all effeithio ar ddatblygiad embryo.

Effeithiau ar yr Ysgyfaint ac Anadlu

Mae mwg tybaco yn cynnwys miloedd o gemegau sy'n lldio ac yn niweidio leinin y llwybrau anadlu. Mae hyn yn ei gwneud hi'n anoddach i'r ysgyfaint amsugno ocsigen a chael gwared ar nwyon gwastraff. Dros amser, gall y sachau aer bach yn yr ysgyfaint wanhau, lldio neu greithio'n barhaol, gan leihau capasiti cyffredinol yr ysgyfaint.

Gall ysmegu rheolaidd achosi:

- **diffyg anadl**
- **peswch parhaus**
- **brestr dynn**
- **heintiau amlach ar y frest**

Mae'r symptomau hyn yn ymddangos oherwydd bod yr ysgyfaint yn gweithio'n llawer caletach nag y dylent ac â llai o allu i ymladd germau.



Mae dod i gysylltiad yn yr hirdymor yn cynyddu'r risg o ymosodiadau asthma, bronchitis cronig, emffysema a chanser yr ysgyfaint - cyflyrau a all effeithio'n ddifrifol ar ansawdd bywyd.

Mae plant a phobl ifanc sy'n dod i gysylltiad â mwg a mwg ail-law hefyd mewn mwy o berygl o gael gormod o gwyr yn y glust, heintiau dro ar ôl y tro ar y frest ac anawsterau anadlu, gan fod eu hysgyfaint llai a'u systemau imiwnedd sy'n datblygu yn fwy sensitif i niwed.

Effeithiau ar y Galon a'r Cylchrediad

Mae nicotin yn cael effaith uniongyrchol ar y system gardiofasgwlaidd. Mae'n cyflymu curiad y galon ac yn achosi i bibellau gwaed gulhau a chaledu, sy'n golygu bod yn rhaid i'r galon bwmpio'n galetach i symud gwaed o amgylch y corff.

Mae'r cemegau mewn mwg tybaco hefyd yn niweidio leinin mewnol pibellau gwaed (yr endotheliwm).

Mae'r difrod hwn yn ei gwneud hi'n haws i ddyddodion brasterog gronni, gan gynyddu'r risg o geuladau gwaed, pwysedd gwaed uchel a rhydweliâu wedi'u rhwystro.

Gall hyd yn oed ysmegu ysgafn neu achlysurol niweidio'r system gardiofasgwlaidd, gan gynyddu'r risg o glefyd y galon, strôc, trawiadau ar y galon a chylchrediad gwael yn ddiweddarach mewn bywyd.



Mae'r risgiau hyn yn cronni dros amser, a gall yr effeithiau ddechrau'n gynnar - hyd yn oed mewn ysmygwyr yn eu harddegau, oherwydd bod eu cyrff a'u pibellau gwaed yn dal i ddatblygu.

Mae ysmegu hefyd yn lleihau ocsigen yn y llif gwaed, sy'n golygu bod yn rhaid i'r galon weithio'n galetach yn ystod ymarfer corff, a all effeithio ar ffitrwydd a pherfformiad corfforol.



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Iechyd Cyhoeddus
Cymru
Public Health
Wales

Effeithiau ar yr Ymennydd a Systemau'r Corff

Mae nicotin yn effeithio ar ymennydd pobl yn eu harddegau sy'n datblygu, yn enwedig y rhannau sy'n ymwneud â sylw, gwneud penderfyniadau a rheoli ysgogiadau.

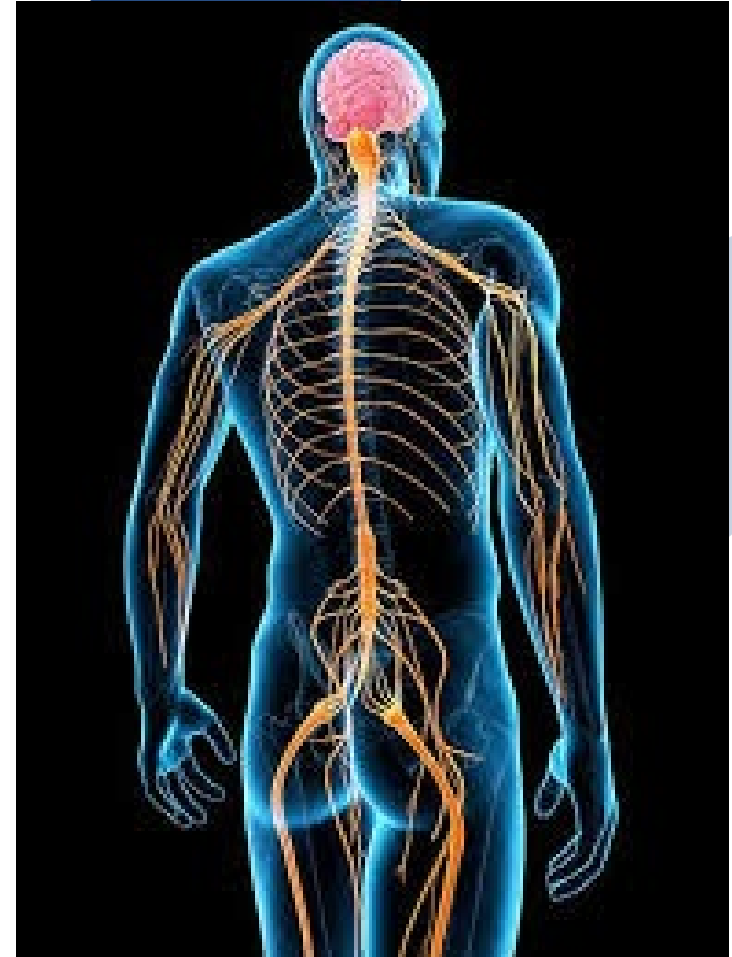
Mae'n newid y ffordd y mae'r ymennydd yn ymateb i straen a gwobr, gan gynyddu'r risg o gaethiwed.

Mae ysmegu hefyd yn gwanhau'r system imiwnedd, gan ei gwneud hi'n anoddach ymladd yn erbyn afiechydon a heintiau.

Mae ysmygwyr yn gwella'n arafach o anafiadau ac maent yn fwy tebygol o gael:

- **clefyd y deintgig**
- **problemau deintyddol**
- **lefel is o ffitrwydd**

Iechyd Cyhoeddus Cymru



Mwg Ail-law a Dod i Gysylltiad yn Oddefol

Mwg ail-law yw'r cyfuniad o fwg o ben llosgi sigarét a mwg sy'n cael ei anadlu allan gan yr ysmygwr.

Mae pobl nad ydynt yn ysmygu sy'n dod i gysylltiad â mwg ail-law yn anadlu llawer o'r un cemegau gwenwynig.

Mae risgiau iechyd yn cynnwys:

- Risg uwch o glefyd y galon, strôc a chanser yr ysgyfaint mewn oedolion.
- Ymhlith plant: asthma, heintiau clust, afiechydon anadlol a syndrom marwolaeth sydyn babanod (SIDS).

Gall **mwg trydydd llaw** (gweddillion sy'n glynu wrth ddillad, dodrefn ac arwynebau) hefyd olygu bod pobl yn dod i gysylltiad â gronynnau niweidiol ymhell ar ôl i ysmygu ddod i ben.



Mythau a Ffeithiau am Fepio a Chynhyrchion “Mwy Diogel”

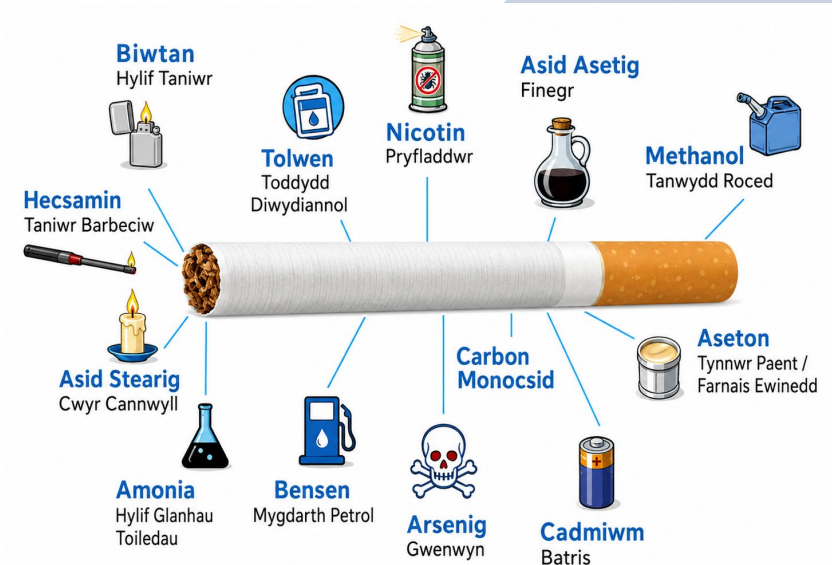
Myth	Ffaith
Mae nicotin yn achosi cancer	Nid yw nicotin yn garsinogen ond mae'n cynnal caethiwed i sigarêts sy'n cynnwys llawer o gemegau sy'n achosi cancer.
Mae cynhyrchion di-fwg fel snŵs neu fagiau bach yn ddiniwed	Mae'r cynhyrchion hyn yn lleihau rhai o'r risgiau (ac mae angen mwy o ymchwil i ddeall yr effeithiau hirdymor) ond gallant dal achosi caethiwed i nicotin, clefyd y deintgig a straen cardiofasgwlaidd.
Mae ysmegu sigarêts tar isel neu 'ysgafn' yn gwneud ysmegu'n fwy diogel	Mae sigarêts “ysgafn” yn dal i achosi i ddefnyddwyr ddod i gysylltiad â chemegau niweidiol; mae ysmygwyr yn aml yn anadlu'n ddyfnach i wneud iawn am y gostyngiad mewn nicotin, gan ddileu'r budd.
Dim ond anwedd dŵr diniwed yw fepio	Nid anwedd dŵr yn unig yw aerosolau fepio - gallant gynnwys nicotin, gronynnau mân iawn, a chemegion a all niweidio'r ysgyfaint ac iechyd cyffredinol.
Pan fyddwch chi wedi ysmegu am flynyddoedd, dydy rhoi'r gorau iddi ddim o fudd	Mae rhoi'r gorau i ysmegu yn gwella iechyd ar unrhyw oedran - mae gweithrediad yr ysgyfaint yn dechrau gwella o fewn wythnosau, ac mae'r risg o drawiad ar y galon yn gostwng o fewn blwyddyn.

Crynodeb

Mae tybaco a nicotin yn effeithio ar bron bob organ yn y corff. Er mai nicotin sy'n gyfrifol am gaethiwed, mae'r miloedd o gemegau mewn mwg tybaco yn achosi niwed difrifol - gan gynnwys canserau, clefyd y galon a niwed i'r ysgyfaint.

Mae hyd yn oed dewisiadau amgen di-fwg neu "fwy diogel" yn dal i beri risgiau iechyd a gallant arwain at ddibyniaeth hirdymor.

Mae deall yr effeithiau hyn yn helpu pobl i wneud dewisiadau gwybodus ac yn tynnu sylw at fanteision iechyd clir rhoi'r gorau i ysmegu.



Cyfeiriadau

Mae'r wybodaeth wedi'i darparu yn y casgliad o sleidiau hwn yn defnyddio'r ffynonellau canlynol:

[Understanding the true impact of smoking - Better Health – NHS](#)

[Smoking Cessation and Short- and Longer-Term Mortality | NEJM Evidence](#)

[Passive smoking – NHS](#)

<https://www.nhs.uk/smokefree/why-quit/smoking-health-problems>

<https://www.hhs.gov/surgeongeneral/reports-and-publications/tobacco>