



British Heart
Foundation

CYMRU

HER CVD YNG NGHYMRU

bhf.org.uk

Gyda'n gilydd gallwn achub
bywydau a lleihau'r pwysau ar y GIG

Mae her CVD yn parhau heddiw.

Mae tua 375,000 o bobl yng Nghymru'n byw gyda baich clefyd cardiofasgwlaidd (CVD).

Mae gan filoedd eraill ffactorau risg meddygol na wyddant amdanynt. Mae CVD yn dal yn un o brif achosion marwolaethau ac anableddau yng Nghymru ac mae'n costio cannoedd o filiynau o bunnau i'r GIG bob blwyddyn.

Er bod camau mawr wedi'u cymryd fel bod llai o bobl yn marw o CVD, mae'n dal yn un o brif achosion marwolaethau cynamserol ac anghydraddoldebau iechyd.

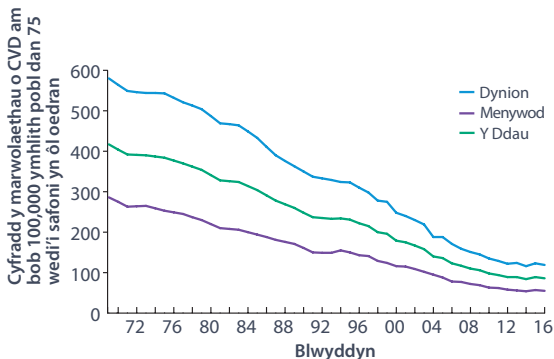
Ond does dim rhaid iddi fod fel hyn.

Trwy gydweithio ag arweinwyr y systemau iechyd a llywodraethau, gallwn fynd i'r afael ag achosion heb eu darganfod o bwysedd gwaed uchel, ffibriliad atriol a cholesterol uchel er mwyn lleihau baich strôc a thrawiad ar y galon.

Gallwn wella ansawdd gofal cleifion a gafodd ddiagnosis er mwyn lleihau'r risg iddynt. A gallwn wella'r canlyniadau i gleifion trwy gynnig gwasanaethau arloesol.

Gyda'n gilydd, dewch i ni newid yfory.

Ar ôl 40 mlynedd o ostyngiad mewn marwolaethau cynamserol o CVD, mae'r datblygiad wedi arafu



Bu gostyngiad o 79% yng nghyfraddau marwolaethau cynamserol o CVD yng Nghymru dros y 40 mlynedd diwethaf, diolch i raddau helaeth i waith ymchwil a ariannwyd gan y BHF, datblygiadau wrth drin cyflyrau fel trawiad ar y galon a strôc, y ffaith bod llai o bobl yn smygu, a newidiadau mewn ffyrdd o fyw.

Ond mae'r gwelliant wedi arafu ers 2011. Nid yw'r rhesymau'n amlwg. Mae CVD yn dal yn un o brif achosion marwolaethau yng Nghymru.

Mae'n rhaid i ni wneud mwy.

CVD sy'n achosi 23% o'r holl farwolaethau cynamserol yng Nghymru. Mae hynny'n golygu 2,500 o farwolaethau cynamserol o CVD yng Nghymru bob blwyddyn

Rydym yn byw'n hirach, ond gyda rhagor o gyflyrau hirdymor

Erbyn 2025, bydd bron filiwn yn fwy o bobl y Deyrnas Unedig yn byw gydag o leiaf un cyflwr hirdymor difrifol



Yng Nghymru heddiw, mae 375,000 o bobl yn byw gyda CVD. Mae hyn yn gyfran sylweddol o'r holl gyflyrau hirdymor. Mae o leiaf 32,500 o bobl yn byw gyda methiant y galon.

Ar ben hynny, mae'r risg o CVD yn cynyddu gydag oedran: er enghraifft, caiff bron 8% o bobl yn eu 60au ddiagnosis o glefyd coronaidd y galon. Ac mae llawer o gyflyrau hirdymor cyffredin eraill yn cynyddu'r risg o gael CVD.

Erbyn 2030 bydd 22% yn fwy o bobl Cymru rhwng 65 ac 84 oed a bydd 62% yn fwy ohonynt dros 85.

Rhaid i ni gynllunio ar gyfer y dyfodol.

Ffynhonnell y data: Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol (2016). Responding to the needs of patients with multimorbidity: A vision for general practice

Mae gofal iechyd i bobl â CVD yn costio cannoedd o filiynau o bunnoedd y flwyddyn i Gymru



**Amcangyfrif o gostau
gofal iechyd CVD**



**Amcangyfrif o gost
economaidd CVD**

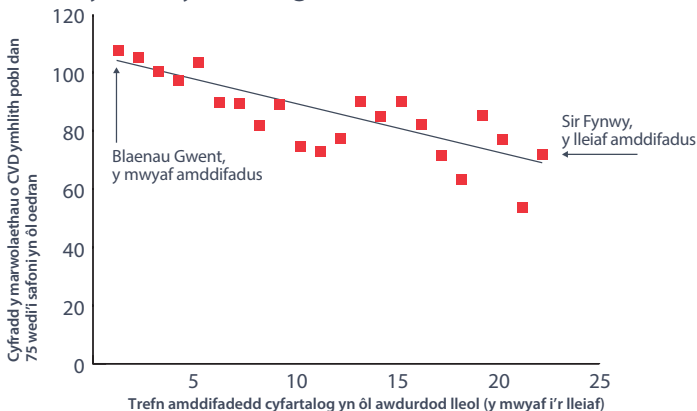
Mae costau uniongyrchol ac anuniongyrchol CVD i'r GIG yng Nghymru ac i'r economi ehangach yn sylweddol.

Hefyd, mae angen i'r GIG yng Nghymru wneud arbedion effeithlonrwydd o £700 miliwn erbyn 2019/20.

Gallwn ni ostwng y gost hon.

Mae pobl sy'n byw mewn rhai ardaloedd hyd at 50% yn fwy tebygol o farw'n ifanc o CVD na phobl mewn ardaloedd eraill

Mae cyfradd marwolaethau cynamserol o CVD yn codi yn unol ag amddifadedd



Mae ffactorau risg CVD fel smygu, diffyg ymarfer corff a gordewdra yn fwy cyffredin mewn ardaloedd amddifadus o Gymru. Mae'r rhain yn cynyddu'r perygl o bwysedd gwaed uchel, ffibriliad atriol (AF) a cholesterol uchel.

Felly, y bobl fwyaf ddifreintiedig yn ein cymdeithas sydd fwayf tebygol o ddioddef anabledd a marw o CVD.

Rhaid i ni gau'r bwlch hwn.

Ffynonellau'r data: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol 2017 ac Ystadegau Cymru 2017, data ar gyfer 2014-16

Mae cyfradd y marwolaethau cynamserol o CVD 1.5 gwaith yn uwch yn ardal fwyaf amddifadus Cymru ag ydyw yn y lleiaf amddifadus.

Rhagor o wybodaeth yn bhf.org.uk/cvd-wales

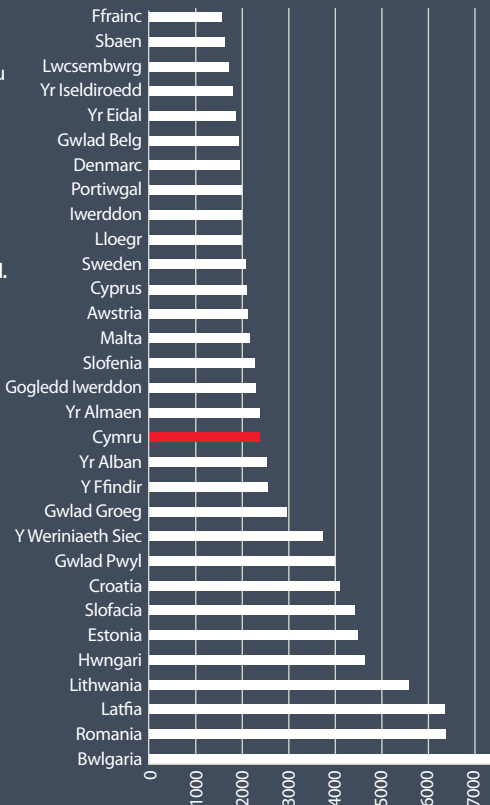
Gallem wneud yn well na gwledydd eraill yn yr UE o ran marwolaethau cynamserol o CVD

Er ein bod wedi llwyddo i ostwng y gyfradd marwolaethau cynamserol o CVD ers degawdau, mae Cymru'n dal yn is nag 17 o wledydd eraill yr UE – yn is na Slofenia, Cyprus a Malta.

Gallwn ni wneud yn well.

Mae'r gyfradd marwolaethau cynamserol o CVD yng Nghymru 51% yn uwch nag yn Ffrainc, sydd â'r gyfradd isaf o blith gwledydd yr UE

Gyda'n gilydd, gallwn wneud gwahaniaeth. Trowch y dudalen i gael gwybod sut.



Ffynhonnell y data: Global Burden of Disease, 2015

Blynyddoedd oes a gollir oherwydd CVD am bob 100,000 (wedi'i safoni yn ôl oedran)

Gyda'n gilydd, gallwn weithredu i leihau'r baich.

Mae gan filoedd o bobl ffactorau risg meddygol heb eu darganfod sy'n eu gwneud yn fwy tebygol o ddatblygu CVD.

Gallwn eu diagnosio a'u trin yn gynt.

Nid yw llawer o bobl sydd â ffactorau risg yn cael y driniaeth orau bosibl.

Gallwn wella'r gofal.

Mae safonau'r gofal a gaiff cleifion yn amrywio yn dibynnu lle maent yn byw.

Gallwn arloesi i wella'r canlyniadau i gleifion.

Gallai miloedd elwa pe bai ffactorau risg yn cael eu canfod a'u trin yn gynt



Mae pwysedd gwaed uchel yn chwarae rhan yn hanner yr achosion o strôc a thrawiad ar y galon



Mae pobl ag AF bum gwaith yn fwy tebygol o gael strôc



Mae lefelau colesterol uchel yn eich gwneud yn fwy tebygol o gael trawiad ar y galon a strôc

Mae gennym driniaethau effeithiol eisoes

Mae pob gostyngiad o 10mmHg mewn pwysedd gwaed systolig yn golygu bod y claf 20% yn llai tebygol o gael strôc neu drawiad ar y galon.

Mae therapi gwrthgeulo ar gyfer AF yn atal 66% o strôcs cysylltiedig.

Mae pob gostyngiad o 1mmol/l mewn colesterol LDL o ganlyniad i driniaeth â statinau yn golygu bod y risg blynyddol o drawiad ar y galon a strôc 25% yn llai.

Y broblem yw bod amrywiaeth mawr yn y cyfraddau canfod a thrin o hyd.

Gellid osgoi cannoedd o ddigwyddiadau CVD trwy reoli ffactorau risg yn well

Y cyfleoedd a gollwyd



117,800 (23%)

Oedolion â diagnosis o bwysedd gwaed uchel nad ydynt yn cael eu trin yn unol â'r canllawiau

Y potensial

Dros dair blynedd, trwy roi'r driniaeth orau i oedolion a ddiagnosiwyd â phwysedd gwaed uchel, gellir osgoi:



1,050 o strôcs

710 o drawiadau ar y galon



116,700 (51%)

Amcangyfrif o nifer yr oedolion â risg o dros 20% o gael CVD ymhen 10 mlynedd sydd heb eu trin â statinau

A gall rhoi'r driniaeth orau i gleifion sydd â risg uchel o AF osgoi:



800 o strôcs



10,000 (19%)

Cleifion â risg uchel o AF sydd heb gael meddyginiaeth gwrthgeulo

Mae'n bryd meddwl yn wahanol am wasanaethau CVD

Mae'r BHF wedi treialu ac wedi gwerthuso modelau gofal fydd yn golygu y gall pobl osgoi mynd i'r ysbyty, bod y canlyniadau i gleifion yn well a bod y GIG yn arbed miliynau o bunnoedd bob blwyddyn.

Yn awr, mae angen eu ehangu.

Ffibriliad Atriol

Yr her

Gellid osgoi tuag 800 o strôcs yng Nghymru dros dair blynedd pe bai pawb sydd ag AF yn cael diagnosis ac yn cael therapi gwrthgeulo addas.

Yr ateb

Gall Cydlynwyr Gofal Arhythmia helpu i wella'r gwaith o ganfod a rheoli AF, gan olygu bod llai o bobl yn cael strôc.

Cewch ddysgu mwy yn bhf.org.uk/acc

Gorgolesterolemia teuluol (FH)

Yr her

Mae mwtaniad etifeddol mewn genyn yn arwain at lefelau colesterol anarferol o uchel yn y gwaed, gan olygu bod rhywun sy'n iach fel arall yn fwy tebygol o farw o drawiad ar y galon yn eu 20au, eu 30au neu 40au.

Yr ateb

Gall cynnig profion rhaeadru i deulu agos pobl ag FH helpu i ganfod a thrin perthnasau y mae'n debygol o effeithio arnynt. Hyd yma, mae cynllun peilot gan y BHF wedi canfod dros 1,400 o achosion ac wedi cynnig triniaeth i leihau'r risg o CVD.

Cewch ddysgu mwy yn bhf.org.uk/fhservice

Pwysedd gwaed uchel

Nid yw canran sylweddol o oedolion sydd â phwysedd gwaed uchel wedi cael diagnosis. O'r rhai a gafodd ddiagnosis, nid yw un o bob pedwar yn cael eu trin i'r safon darged.

Sut allwn ni wneud yn well?

Daeth y BHF a phartneriaid o feysydd gofal sylfaenol, iechyd y cyhoedd a'r trydydd sector at ei gilydd i gynhyrchu adnodd sy'n tynnu sylw at y problemau hyn ac yn cynnig atebion.

Cewch ddysgu mwy yn bhf.org.uk/bp-better

Beth nesaf?

Cewch ddysgu mwy am her CVD heddiw a beth mae'r BHF yn ei wneud i newid yfory.

Ewch i bhf.org.uk/cvd-wales



**British Heart
Foundation**

Ers dros 50 mlynedd, bu ein gwaith ymchwil yn achub bywydau.

Rydym wedi torri tir newydd, chwyldroi triniaethau a thrawsnewid gofal.

Ond mae clefyd y galon a chylchrediad y gwaed yn dal i ladd un o bob pedwar o bobl y Deyrnas Unedig.

Dyna pam y mae arnom eich angen chi.

Gyda'ch cefnogaeth, eich amser a'ch rhoddion chi, bydd ein gwaith ymchwil ni yn curo clefyd y galon am byth.

Hoffai'r BHF ddiolch i'r Institute of Applied Health Research ym Mhrifysgol Birmingham am ei gyfraniad at y cyhoeddiad hwn.

Gwelir y cyfeiriadau llawn yn bhf.org.uk/cvd-wales