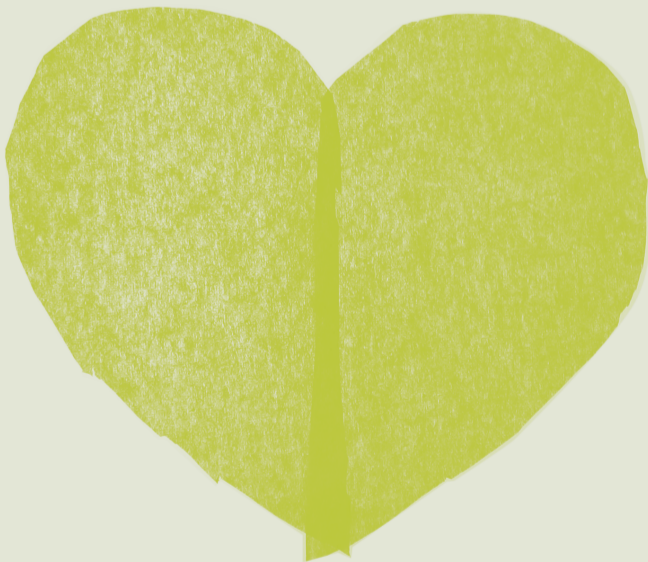


Byw gyda
methiant y galon



C Y M R U

Curo clefyd y galon gyda'n gilydd

Gair am y British Heart Foundation

Y British Heart Foundation (BHF) yw prif elusen y galon ym Mhrydain. Mae'n achub bywydau trwy waith ymchwil arloesol, gofal am gleifion a gwybodaeth hanfodol.

Beth y gallwch chi ei wneud i ni

Rydym yn dibynnu ar bobl sy'n rhoi amser ac arian er mwyn parhau â'n gwaith yn achub bywydau.

Os hoffech chi roi cyfraniad, gallwch:

- ffonio ein llinell gyfrannu ar **0300 330 3322**
- mynd i **bhf.org.uk/donate**, neu
- anfon cyfraniad atom i'r cyfeiriad ar y clawr ôl.

Os hoffech roi rhodd i'r BHF yn eich ewyllys, ffoniwch **0844 847 2787** neu ebostio **legacy@bhf.org.uk** a gofyn am gopi o'n llyfryn, *My generation*.

I gael gwybod am ffyrdd eraill o gefnogi ein gwaith, ewch i **bhf.org.uk/supportus**

Gwefan y BHF

Gall fod rhagor o wybodaeth a fydd o ddefnydd i chi ar ein gwefan: **bhf.org.uk**

(Yn Saesneg yn unig y mae'r llinell gyfrannu a'r wefan.)

Cynnwys

Gair am y llyfryn hwn	4
Beth yw methiant y galon?.....	7
Beth sy'n achosi methiant y galon?.....	10
Beth yw arwyddion a symptomau methiant y galon?.....	11
Sut y caiff methiant y galon ei ddiagnosisio?.....	15
Sut mae trin methiant y galon?.....	18
Meddyginiaethau i drin methiant y galon	21
Beth y gallwch ei wneud i'ch helpu'ch hunan	28
Llawdriniaeth a thriniaethau eraill	36
Byw o ddydd i ddydd gyda methiant y galon	40
Os yw'ch cyflwr yn gwaethygu	48
Gofalu am rywun sydd â methiant y galon	51
Beth i'w wneud os oes rhywun yn cael trawiad ar y galon neu ataliad y galon	53
I gael rhagor o wybodaeth	57
Cyfeiriadau	60
Termau technegol	61
Mynegai	63
Dweud eich dweud	66

Gair am y llyfryn hwn

Llyfryn yw hwn ar gyfer pobl sydd â methiant y galon, a'u teulu a'u ffrindiau. Mae'n esbonio:

- beth yw methiant y galon
- beth sy'n ei achosi
- y symptomau
- sut y caiff ei ddiagnosio
- sut y caiff ei drin, a
- beth y gallwch ei wneud i gael rhywfaint o reolaeth dros eich cyflwr.

Mae esboniad o'r termau technegol a ddefnyddir yn y llyfryn hwn ar dudalen 61.

Dydi'r llyfryn hwn ddim yn cymryd lle'r cyngor a gewch gan eich meddyg, eich nyrs neu weithiwr iechyd proffesiynol arall sy'n gofalu amdanoch, ond dylai'ch helpu i ddeall beth y maen nhw'n ei ddweud wrthy'ch.

Mewn rhai ardaloedd, ceir nyrsys arbenigol methiant y galon a all gynnig gofal, cefnogaeth a chynghor. Gall cleifion eu gweld mewn clinig neu yn eu cartref. Holwch eich meddyg a oes nyrs methiant y galon yn gweithio yn eich ardal chi.

Cael mwy o wybodaeth am fethiant y galon

Yn y llyfryn hwn, rydym yn awgrymu llyfrynau, gwefannau a llinellau ffôn y gallwch eu defnyddio i gael gwybod rhagor. Dydi'r holl adnoddau hyn ddim ar gael yn y Gymraeg.

Nodwyd teitlau Cymraeg yr adnoddau sydd ar gael yn y Gymraeg.

Mae llinell gymorth Heart Helpline y British Heart Foundation a'r wefan yn cynnig gwybodaeth yn Saesneg yn unig.

Dysgu mwy

Os oes methiant y galon arnoch, gall fod o gymorth i chi ddarllen ein llyfryn *An everyday guide to living with heart failure*. Mae'r llyfryn hwn yn rhoi awgrymiadau ymarferol ynglŷn â nabod a rheoli'ch symptomau, deall eich triniaeth, ymdopi â her byw o ddydd i ddydd a gwella ansawdd eich bywyd. Mae hefyd yn cynnig gwybodaeth, cymorth a chynghor i ofalwyr. Yn y llyfryn ceir darn o'r enw *Personal Record* y gallwch ei ddefnyddio i gofnodi'ch symptomau a gwybodaeth bwysig arall am eich cyflwr. Mae DVD ar gael hefyd o'r enw *Heart failure: Your questions answered*.

Gwybodaeth i bobl o dras De Asia

Mae ein llyfryn *Heart failure – Information for South Asians* yn rhoi gwybodaeth i bobl o dras De Asia ac mae ar gael mewn Bengali, Gujarati, Hindi, Punjabi, Urdu a Saesneg.

Nodir sut i archebu'r adnoddau hyn ar dudalen 57.

Beth yw methiant y galon?

Mae methiant y galon yn digwydd pan fydd y galon yn methu pwmpio gwaed o gwmpas y corff gystal ag y bu. Gall y term 'methiant y galon' godi ofn ar bobl a gall fod yn well meddwl amdano fel hyn: 'Dydi fy nghalon ddim yn gweithio cystal ag y dylai ac mae angen meddyginiaeth arni i'w helpu i weithio'n well.'

Mae llawer o bobl sydd â methiant y galon yn mwynhau ansawdd bywyd da. Gallwch reoli rhywfaint ar eich cyflwr trwy gymryd eich meddyginiaeth a gwneud newidiadau i'ch ffordd o fyw. Mae mathau eraill o driniaeth yn gallu helpu rhai pobl.

Gall methiant y galon fod yn **aciwt** neu'n **gronig**.

- Mae **methiant aciwt y galon** yn digwydd pan fydd symptomau methiant y galon yn eich taro'n sydyn. Os bydd hyn yn digwydd, bydd angen eich trin yn yr ysbyty. Gall y term 'methiant aciwt y galon' ddisgrifio symptomau rhywun sy'n cael diagnosis am y tro cyntaf neu gellir ei ddefnyddio pan fydd rhywun â methiant hirdymor (cronig) y galon yn cael symptomau sy'n gwaethygu'n sydyn.
- Dywedir bod rhywun yn dioddef o **fethiant cronig y galon** pan fydd y cyflwr yn un hirdymor. Os oes methiant cronig y galon arnoch, efallai eich bod yn gallu rheoli'r symptomau'n eithaf da gyda help eich meddyg a'ch nyrs methiant y galon.

Sut y mae'r galon yn gweithio

Er mwyn deall beth yw methiant y galon a beth sy'n ei achosi, gall eich helpu i wybod sut y mae'r calon yn gweithio.

Cyhyr yw'r calon. Mae'n pwmpio gwaed o gwmpas eich corff gan gario maeth i'r meinweoedd a'r organau.

Mae dwy ochr i'r galon – yr ochr dde a'r ochr chwith. Mae gwaed o'ch corff yn mynd i mewn i ochr dde'r galon. Oddi yno, mae'r galon yn pwmpio'r gwaed i'r ysgyfaint lle mae'r gwaed yn codi ocsigen ffres. Yna, mae'r gwaed llawn ocsigen yn mynd i mewn i ochr chwith y galon. Oddi yno, mae'n cael ei bwmpio trwy'r aorta i bob rhan o'ch corff.

Yn y galon, mae pedair falf i wneud yn siwr bod y gwaed yn llifo i'r cyfeiriad cywir.

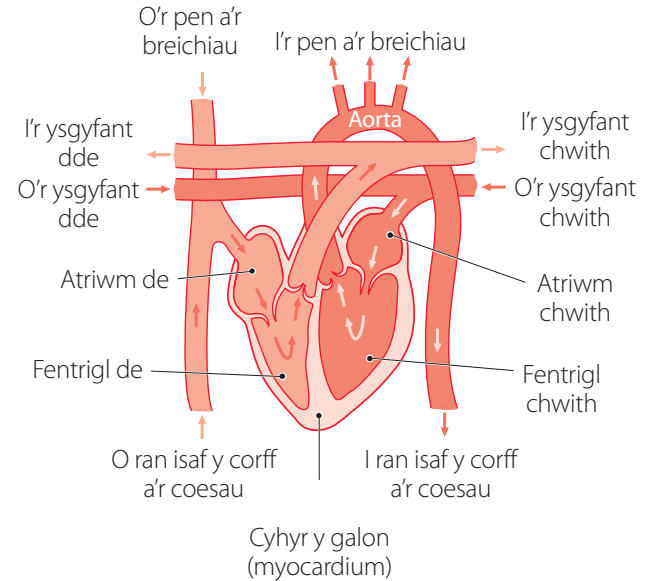
Mae'r llun ar y dudalen nesaf yn dangos gwahanol rannau'r galon ac i ba gyfeiriad y mae'r gwaed yn llifo.

Mae methiant y galon yn digwydd pan nad yw'r galon yn cludo cymaint o waed ac ocsigen ag y dylai o gwmpas eich corff. Mae hyn yn digwydd am nad yw'r calon yn gweithio gystal ag y dylai.

Eich calon a sut y mae'n gweithio

Ochr dde

Ochr chwith



Beth sy'n achosi methiant y galon?

Mae llawer o resymau posibl am fethiant y galon. Dyma'r achosion mwyaf cyffredin:

- trawiad ar y galon
- pwysedd gwaed uchel, a
- cardiomyopathi (clefyd ar gyhyr y galon).

Gall y pethau hyn achosi methiant y galon hefyd:

- haint feirysol sy'n effeithio ar gyhyr y galon
- problemau â falfiau'r galon
- alcohol neu gyffuriau adloniant
- rhythm annormal y galon (arrhythmia)
- rhai o glefydau'r ysgyfaint
- rhai mathau o gemotherapi
- problemau cynhenid â'r galon (problemau sy'n bod cyn eich geni)
- clefyd ar y chwarren thyroid, neu
- anaemia.

Fodd bynnag, weithiau does gennym ni ddim syniad beth sydd wedi'i achosi.

Beth yw arwyddion a symptomau methiant y galon?

Dyma brif arwyddion a symptomau methiant y galon:

- **bod yn fyr o wynt** pan fyddwch yn gorffwys neu'n gwneud rhywbeth egniol
- eich pigyrnau, eich traed neu'ch bol yn **chwyddo**
- **blinder** (teimlo'n fwy blinedig nag arfer).

Gall yr arwyddion a'r symptomau hyn gychwyn yn sydyn – er enghraifft, ar ôl trawiad ar y galon – neu gallant ddatblygu'n araf, dros wythnosau neu hyd yn oed fisoedd.

Bod yn fyr o wynt

Mae bod yn fyr o wynt yn symptom cyffredin o fethiant y galon. Mae'n fwy tebygol o ddigwydd pan fyddwch yn gwneud rhywbeth egniol neu pan fyddwch yn gorwedd yn yn y gwely. Gallech gael peswch hefyd. Gallech ddeffro yn y nos yn teimlo'n fyr o wynt a bydd angen i chi godi ar eich eistedd gyda gobenyddion i'ch cynnal, neu efallai y byddwch yn teimlo bod angen agor y ffenest i chi gael awyr iach.

Y pigyrnau, y traed neu'r bol yn chwyddo

Yn aml, mae'ch pigyrnau (fferau) a'ch traed yn chwyddo os oes methiant y galon arnoch. Gall hyn ymestyn i'ch coesau, eich cluniau a thop y coesau a gall gwaelod eich cefn neu'ch bol chwyddo hefyd (ascites).

Blinder

Mae llawer o bobl sydd â methiant y galon yn teimlo'n ddifywyd ac yn anarferol o flinedig, naill ai wrth orffwys neu ar ôl gwneud dim ond ychydig o ymarfer corff. Gall y blinder gymryd drosodd gan ei gwneud yn anodd i chi gario ymlaen â'ch bywyd bob dydd. Bydd y blinder yn dibynnu ar pa mor ddifrifol yw methiant y galon ac i ba raddau y mae'ch symptomau'n cael eu rheoli.

Newid yn eich pwysau

Gallech sylwi bod eich pwysau'n newid – er enghraifft eich bod yn ennill pwysau'n sydyn dros ychydig ddyddiau – neu'ch bod yn colli pwysau'n araf. Mae'n dweud ar dudalen 29 beth i'w wneud os bydd hyn yn digwydd.

Beth sy'n achosi'r symptomau hyn?

Mae methiant y galon yn digwydd am nad yw'ch calon yn pwmpio gystal ag y dylai. Gall hyn achosi i waed grynhoi yn eich ysgyfaint ac mewn rhannau eraill o'ch corff. Gelwir hyn yn 'gorlenwi' (congestion) ac mae'n debyg i dagfa draffig. Weithiau, mae'r doctoriaid yn ei alw'n 'methiant gorlenwol y galon'.

Mae'ch calon yn gweithio'n galetach i geisio clirio'r broblem ond mae'n methu. Gall y gorlenwi hyn achosi i'ch pigyrnau (fferau), eich traed, gwaelod eich cefn neu'ch bol **chwyddo**. (Hylif ychwanegol yn crynhoi yn eich corff sy'n achosi'r chwydd). Gall yr hylif ychwanegol wneud i chi ennill pwysau'n sydyn hefyd. Os mai'ch ysgyfaint sy'n gorlenwi, gall eich gwneud yn **fyr eich gwynt**. Os yw'n effeithio ar eich cyhyrau, gall achosi **blinder**.

Cadw cofnod o'ch symptomau

Mae rheoli symptomau yn rhan bwysig o drin methiant y galon. Gall fod yn syniad i chi wneud nodyn o'ch symptomau i'w trafod gyda'r nyrs neu'r meddyg er mwyn penderfynu ar y ffordd orau i'w rheoli.

Os yw'ch symptomau'n gwaethygu'n sydyn neu os ydych yn teimlo'n sâl, soniwc wrth eich meddyg neu ffoniwch 999.

Gall cyflyrau heblaw methiant y galon eich gwneud yn fyr eich gwynt neu wneud i'ch pigyrnau/fferau chwyddo. Er enghraifft, gall problemau gyda'r ysgyfaint eich gwneud yn fyr o wynt a gall gwythiennau faricos neu bod yn rhy drwm wneud i'ch pigyrnau chwyddo.

Symptomau eraill

Gall rhai pobl sydd â methiant y galon gael symptomau eraill hefyd. Mae rhai pobl yn teimlo'n benysgafn neu'n cael problemau â'u cof neu drafferth i ganolbwyntio. Os ydych chi'n cael problemau felly, soniwc wrth eich meddyg.

Sut y caiff methiant y galon ei ddiagnosio?

Os cewch rai o'r symptomau a ddisgrifir ar dudalennau 11 a 12, efallai y bydd eich meddyg yn meddwl y gallai fod methiant ar eich calon. Mewn rhai achosion, gall meddyg wneud diagnosis ar ôl eich archwilio. Bydd yn mesur cyflymder a rhythm y galon, yn cymryd eich pwysedd gwaed, yn edrych a oes hylif ar eich ysgyfaint, yn eich coesau neu mewn rhannau eraill o'ch corff ac yn gwrandao ar eich calon.

Mae'n debygol y bydd arnoch angen rhagor o brofion. Bydd hyn yn cynnwys **electrocardiogram (ECG)** i edrych ar weithgarwch trydanol eich calon a thynnu llun **pelydr-x o'ch brest**.

Y prawf mwyaf defnyddiol i weld sut mae'r galon yn pwmpio yw **ecocardiogram**. Sgan uwchsain sy'n edrych ar adeiledd y galon a pha mor dda y mae'n gweithio yw hwn. Mae'n golygu bod y meddygon yn gallu mesur eich 'ffracsiwn allyrru' sef faint o waed y gall y galon ei bwmpio allan bod tro y mae'n curo. Gall hyn helpu i ddangos pa mor dda y mae'r galon yn pwmpio. Fe'i rhoddir fel canran, e.e. 40%.

Prawf defnyddiol arall i helpu i ddiagnosio methiant y galon yw'r prawf **BNP**, sef prawf peptid natriwretig math B). Prawf gwaed yw hwn sy'n mesur lefelau nifer o hormonau sy'n gysylltiedig â methiant y galon. Byddwch yn cael profion gwaed eraill hefyd.

Os hoffech wybod pa brofion yr ydych yn debygol o'u cael, darllenwch ein llyfryn *Tests for heart conditions*.

Dosbarthiadau methiant y galon

Ar ôl eich profion, bydd eich meddyg yn gallu dweud a ydych yn dioddef o fethiant y galon ai peidio. Yn ogystal, efallai y gall ddweud i ba 'ddosbarth' mae'r methiant yn perthyn. Fodd bynnag, efallai na fydd y methiant yn perthyn yn daclus i un dosbarth. Mae pedwar dosbarth o fethiant y galon.

Dosbarth 1: Dim symptomau

Dydi'ch calon ddim yn gweithio fel y dylai ond efallai nad oes gennych symptomau o gwbl. Byddwch yn gallu gwneud popeth fel arfer a byddwch mor egniol â'r disgwyl.

Dosbarth 2: Methiant ysgafn ar y galon – symptomau pan fyddwch yn gwneud rhywbeth eithaf egniol

Efallai nad ydych yn gallu gwneud cymaint ag o'r blaen. Rydych yn mynd yn fyr eich gwynt yn gynt nag arfer.

Dosbarth 3: Methiant cymedrol ar y galon – symptomau pan fyddwch yn gwneud rhywbeth ychydig yn egniol

Mae methiant y galon yn effeithio gryn dipyn ar yr hyn y gallwch ei wneud. Rydych yn blino neu'n colli'ch gwynt yn hawdd fel na allwch gario ymlaen â'r hyn rydych yn ei wneud. Fel rheol, byddwch yn gyfforddus wrth orffwys.

Dosbarth 4: Methiant difrifol ar y galon – symptomau pan fyddwch yn gorffwys

Rydych yn mynd yn fyr eich gwynt pan na fyddwch yn gwneud dim egniol – er enghraifft, wrth gerdded o gwmpas eich cartref neu hyd yn oed wrth eistedd. Gall hyn gyfyngu'n fawr ar yr hyn y gallwch ei wneud. Efallai na allwch orwedd i gysgu gan eich bod yn mynd yn brin o wynt neu'n peswch.

Methiant ar ochr chwith neu ar ochr dde'r galon

Gall methiant y galon effeithio ar ddwy ochr y galon neu ar un ochr yn fwy na'r llall. Gall eich meddyg ddefnyddio'r termau 'methiant ochr chwith y galon' neu 'methiant ochr dde'r galon' i ddisgrifio'ch cyflwr.

Sut mae trin methiant y galon?

Nod y driniaeth yw gwella'ch symptomau, eich cadw mor iach ag y bo modd, a cheisio sicrhau nad yw'ch cyflwr yn gwaethygu.

Caiff methiant y galon a'i symptomau eu rheoli gan ddefnyddio cyfuniad o **feddyginiaethau**. Rydym yn esbonio mwy am y meddyginiaethau ar dudalen 21.

Mae triniaethau i'w cael ar gyfer **rhai o'r cyflyrau sy'n gallu achosi methiant y galon** – er enghraifft, rhythmau annormal y galon, anaemia difrifol neu broblemau â'r chwarren thyroid. Neu, os mai clefyd ar falfiau'r galon neu broblem gynhenid ar y galon sy'n achosi methiant y galon, weithiau gellir trin y rhain â llawdriniaeth. Ni fydd trin yr achos yn gwella methiant y galon yn llwyr ond gall wella'ch symptomau a'ch ansawdd bywyd.

Ar dudalennau 36–39, rydym yn disgrifio **mathau eraill o driniaeth** a all fod yn addas ar gyfer pobl â methiant y galon.

Gallwch helpu i arafu datblygiad methiant y galon gyda chyfuniad o driniaeth a newidiadau i'ch ffordd o fyw. Rydym yn esbonio ar dudalen 28 beth y **gallwch ei wneud i'ch helpu'ch hunan**.

A oes modd gwella methiant y galon?

Gwaetha'r modd, dydyn ni ddim yn gallu gwella methiant y galon yn llwyr hyd yma. Ond trwy drin a rheoli'ch symptomau a'ch ffordd o fyw, mae'n bosib y gallwch fyw bywyd llawn, o ansawdd da, gan gario ymlaen â bywyd a gweithgareddau o ddydd i ddydd.

Mae gwaith ymchwil yn canfod rhagor o ffyrdd o drin methiant y galon ac atal yr achosion. Dros y pum neu ddeng mlynedd nesaf, gallwn ddisgwyl llawer o waith ymchwil yn edrych ar drwsio cyhyrau'r galon sydd wedi'u niweidio. Gelwir hyn yn feddygaeth atffurfiol. Mae'n cynnwys darganfod sut y gall bôn-gelloedd ddod yn gelloedd y galon. Y gobaith yw y gall y gwaith ymchwil hwn wella argoelion pobl sydd â niwed i'w calon, fel methiant y galon.

A fydd methiant fy nghalon yn gwaethygu?

Does dim rhaid i'ch cyflwr waethygu ond, gwaetha'r modd, mae rhai pobl yn gweld bod eu cyflwr yn gwaethygu dros amser. Fodd bynnag, os cymerwch eich meddyginiaethau, rheoli'r symptomau a gwneud newidiadau i'ch ffordd o fyw, gall helpu i sicrhau na fydd eich cyflwr yn gwaethygu. Hefyd, mae triniaethau'n gwella o hyd a rhai newydd yn cael eu datblygu. Ceir gwybodaeth ar dudalen 48 am y cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael os bydd methiant eich calon yn gwaethygu.

A fydd methiant y galon yn byrhau fy mywyd?

Does dim modd dweud wrth rywun sydd â methiant y galon faint sydd ganddyn nhw ar ôl i fyw. Mae methiant y galon yn effeithio ar wahanol bobl mewn gwahanol ffyrdd. Mae methiant y galon yn byrhau bywydau rhai pobl ond mae pobl eraill yn byw gyda methiant y galon am flynyddoedd maith. Bydd yr argoelion ar eich cyfer yn dibynnu ar y dosbarth o fethiant y galon sydd arnoch, beth sy'n ei achosi, eich oedran, eich symptomau a'ch iechyd cyffredinol.

A oes perygl i mi farw'n sydyn?

Mae rhai pobl sydd â methiant y galon mewn perygl o farw'n sydyn am fod eu calon yn datblygu rhythm sy'n fygythiad i'w bywyd. Gall hyn arwain at ataliad y galon. Gall y galon ddatblygu rhythm annormal gan fod methiant y galon wedi gwneud newidiadau i adeiledd cyhyr y galon sy'n effeithio ar y ffordd y mae'r galon yn curo.

Os ydych yn debygol o gael rhythmau peryglus ar y galon, gall eich meddyg roi meddyginiaeth i chi i leihau'r risg.

Os ydych yn debygol iawn o gael rhythm sy'n peryglu'ch bywyd ar eich calon, gall eich meddyg awgrymu eich bod yn cael ICD (diffibriliwr cardionewid mewnblanadwy) (gweler tudalen 38).

I gael gwybod beth i'w wneud os oes rhywun yn cael ataliad y galon, ewch i dudalen 53.

Meddyginiaethau i drin methiant y galon

Bydd eich meddyg yn rhoi cyfuniad o feddyginiaethau i chi i drin methiant y galon ac i helpu i reoli'r symptomau. Fel rheol, mae symptomau methiant y galon yn ymateb yn dda i feddyginiaethau.

Ar dudalennau 23–27, rydym yn disgrifio rhai o'r meddyginiaethau cyffredin a ddefnyddir i drin pobl â methiant y galon.

Gall gymryd peth amser i sicrhau'r ddos iawn neu'r math iawn o foddion i chi. Efallai y gwelwch hefyd bod eich meddyg yn newid eich meddyginiaethau o bryd i'w gilydd. Gall hyn eich taflu oddi ar eich echel ond mae'n bwysig i chi gymryd y meddyginiaethau gorau ar eich cyfer fel eich bod yn cael y driniaeth fwyaf effeithiol.

Er mwyn cadw'ch cyflwr a'ch symptomau o dan reolaeth, mae'r cyngor isod am feddyginiaethau yn bwysig.

- **Cadwch restr o enwau'r holl feddyginiaethau yr ydych yn eu cymryd, y ddos a phryd y mae angen eu cymryd.** Efallai y bydd blwch dosau yn help i drefnu'ch meddyginiaethau. Mae'r rhain i'w cael mewn fferyllyfeydd. (Mae gan flwch dosau wahanol adrannau ar gyfer tabledi pob diwrnod o'r wythnos ac, weithiau, ar gyfer gwahanol amserau o'r dydd hefyd.)
- **Darllenwch y wybodaeth a ddaw gyda'ch meddyginiaeth.**

- **Peidiwch byth â chymryd dos ddwbl.** Os ydych ychydig bach yn hwyr yn cymryd eich dos, cymerwch hi cyn gynted ag y cofiwch. Os yw hi bron yn amser y ddos nesaf, anghofiwch y ddos a gollwyd a chymerwch yr un nesaf ar yr amser arferol.
- **Peidiwch â rhoi'r gorau i gymryd eich meddyginiaeth yn sydyn** heb drafod gyda'ch meddyg. A gofawch archebu'ch meddyginiaethau mewn pryd. Os byddwch yn rhoi'r gorau i'w cymryd yn sydyn, gall wneud eich cyflwr a'ch symptomau'n waeth.
- **Ewch â hen feddyginiaethau yn ôl i'r fferyllfa.** Gallan nhw gael gwared arnynt yn ddiogel a bydd llai o berygl i chi gymryd y rhai anghywir.
- **Peidiwch byth â chymryd meddyginiaethau a fwriadwyd ar gyfer rhywun arall,** hyd yn oed os ydyn nhw'n dioddef o'r un cyflwr â chi.
- **Holwch eich fferyllydd neu'ch meddyg bob amser cyn cymryd meddyginiaethau dros-y-cownter** heb bresgripsiwn. Hefyd, gall llawer o feddyginiaethau llysieuol neu naturiol effeithio ar y ffordd y mae meddyginiaethau'r galon yn gweithio. Holwch eich meddyg cyn eu cymryd.

Gall meddyginiaethau achosi sgil-ffeithiau mewn rhai pobl. Ceir rhai sgil-ffeithiau dros dro a fydd yn diflannu ymhen tipyn. Dywedwch wrth eich meddyg os cewch sgil-ffeithiau. Efallai y gall newid y ddos neu gynbig meddyginiaeth arall.

Diwretigion

Mae diwretigion (tabledi dŵr) yn helpu'r arennau i gael gwared â hylif gormodol o'ch corff trwy wneud i chi basio rhagor o ddŵr. Maent o gymorth mawr i leihau chwydd yn y pigyrnau a'ch gwneud yn llai byr eich gwynt. Mae gwahanol fathau o ddiwretigion.

Os ydych yn cymryd tabledi dŵr ond yn dal i gael symptomau, gall eich meddyg awgrymu eich bod yn cymryd math arall o ddiwretig hefyd.

Bydd angen profion gwaed arnoch bob ychydig fisoedd hefyd, i wneud yn siwr bod eich arennau'n gweithio'n iawn ac i fesur lefelau'r halwynau a'r mwynau yn eich gwaed.

Gall diwretigion weithio'n gyflym iawn, sy'n golygu y gall fod arnoch angen pasio dŵr ar frys. Gall hyn fod yn anghyfleus, felly bydd angen i chi drefnu i gymryd y tabledi ar amser sy'n gyfleus i'ch gweithgareddau bob-dydd.

Os oes gormod o halen yn eich deiet, gall effeithio ar y ffordd y mae'ch diwretigion yn gweithio. Felly, peidiwch â rhoi halen ar eich bwyd. Pan fyddwch yn prynu bwyd, darllenwch y labeli a dewis y mathau sydd â lleiaf o halen. Hefyd, peidiwch â chymryd stwff halltu yn lle halen (salt substitutes). Darllenwch yr adran *Cymerwch lai o halen* ar dudalen 30 i weld rhagor o ffyrdd o gymryd llai o halen.

Alyddion ACE

Mae alyddion ACE (inhibitors), yn gwneud i'r rhydweliâu (arteries) ymlacio. Felly, does dim rhaid i'r galon weithio mor galed i bwmpio'r gwaed o gwmpas eich corff.

Gall alyddion ACE arwain at welliant mawr yn ansawdd eich bywyd a gwella'r argoelion i chi. Gallant olygu nad yw'r methiant ar eich calon yn gwaethgu mor sydyn.

Gall alyddion ACE ostwng eich pwysedd gwaed hefyd. Bydd eich meddyg yn gofalu cychwyn y meddyginiaethau ar ddos isel fel nad yw'ch pwysedd gwaed yn gostwng yn rhy sydyn. Efallai y cewch eich dos gyntaf yn yr ysbyty, neu gydag arbenigwr wrth law, fel y gellir monitro'ch pwysedd gwaed.

Cyn cynnig alyddion ACE, bydd eich meddyg yn gwneud prawf gwaed i weld pa mor dda mae'ch arennau'n gweithio. Gwneir y prawf hwn bob hyn a hyn ar ôl i chi ddechrau cymryd y meddyginiaethau.

Gall alyddion ACE godi lefel y potasiwm yn y gwaed hefyd. Felly, os ydych yn cymryd alyddion ACE, mae'n bwysig peidio â chymryd ychwanegion potasiwm na stwff halltu yn lle halen gan fod y rhan fwyaf o'r rhain yn cynnwys potasiwm hefyd.

Mae rhai pobl sy'n cymryd alyddion ACE yn cael peswch cas. Os yw hyn yn digwydd i chi, efallai y bydd moddion arall o'r enw **angiotensin II antagonist (ARB II)** yn addas yn eu lle. Mae'n gweithio mewn ffordd debyg i alyddion ACE. Dydi alyddion ACE ddim yn lles i bawb sydd â methiant y galon. Mae meddygon yn llai tebygol o'u cynnig i bobl os yw falgiau eu calon wedi culhau neu os ydynt yn dioddef o rai mathau o gardiomyopathi.

Beta-blocwyr

Mae beta-blocwyr yn helpu i atal y galon rhag curo'n rhy gyflym ac yn rhy rymus. Gall cymryd beta-blocwyr eich helpu i gadw'n iach a chadw'ch cyflwr rhag gwaethgu. Fel rheol, cewch ddos fechan o beta-blocwyr i ddechrau. Yna, caiff y ddos ei chodi'n raddol i'r ddos angenrheidiol. Gall gymryd rhai wythnosau neu fisoedd i deimlo manteision cymryd beta-blocwyr, a gallech hyd yn oed deimlo bod y symptomau'n gwaethgu cyn gwella.

Os ydych yn cael asthma, efallai na allwch gymryd beta-blocwyr am y gallent wneud eich asthma'n waeth.

Digoxin

Mae digoxin yn arafu ac yn cryfhau curiad eich calon. Gall helpu i reoli rhythmâu annormal y galon a helpu'ch calon i bwmpio gwaed o gwmpas eich corff yn fwy effeithiol.

Weithiau, gall digoxin wneud i'r galon arafu gormod gan wneud i chi deimlo'n flinedig iawn neu'n anhwyylus. Os bydd hyn yn digwydd i chi, ewch i weld y meddyg. Gall drefnu i chi gael prawf gwaed i fesur lefel y digoxin. Yn dibynnu ar ganlyniadau'r prawf, gall eich meddyg benderfynu newid y ddos.

Meddyginiaethau gwrthblatennau

Gall clotiau gwaed ffurfio yn y gwythiennau a'r rhydwelïau ac yn y galon ei hunan. Gall meddyginiaethau gwrthblatennau leiha'u'r perygl o gael trawiad ar y galon neu strôc gan eu bod yn helpu i gadw platennau'r gwaed rhag glynu wrth ei gilydd a ffurfio clot.

Aspirin yw'r math mwyaf cyffredin o feddyginiaeth gwrthblatennau. Mae **clopidogrel** yn cael ei ddefnyddio weithiau hefyd.

Gall meddyginiaethau gwrthblatennau eich gwneud yn fwy tebygol o waedu, felly ewch i weld eich meddyg ar unwaith os byddwch yn gwaedu neu'n cleisio mwy nag arfer.

Meddyginiaethau gwrthgeulo

Os ydych yn fwy tebygol na'r cyffredin o gael clotiau gwaed – er enghraifft, am fod gennych falf artiffisial yn y galon neu rhythm annormal yn y galon fel ffibriliad atriol – efallai y bydd angen i chi gymryd meddyginiaethau gwrthgeulo. Mae'r rhain yn newid y ffordd y mae'r gwaed yn ceulo ac felly mae clotiau'n llai tebygol o ffurfio. Y math mwyaf cyffredin o feddyginiaeth gwrthgeulo yw **warfarin**. Bydd angen profion gwaed arnoch yn rheolaidd i sicrhau nad yw'ch gwaed yn mynd yn rhy drwchus na'n rhy denau, ac i weld yn iawn pa ddos o warfarin y bydd arnoch ei hangen. Os byddwch yn gwaedu neu'n cleisio'n wahanol i'r arfer, cysylltwch â'ch meddyg ar unwaith.

Statinau

Mae statinau'n helpu i ostwng lefel y colesterol yn y gwaed ac yn helpu i leiha'u'r perygl y cewch drawiad ar y galon neu strôc. Gall statinau achosi poen yn y cyhyrau felly soniwch wrth eich meddyg os bydd hyn yn digwydd i chi. Weithiau, gall statinau effeithio ar y ffordd y mae'r iau/afu yn gweithio, felly byddwch yn cael profion gwaed i fesur hyn.

Brechiadau ffliw a niwmonia

Os yw pobl sydd â methiant y galon yn cael ffliw neu niwmonia, gall achosi cymhlethdodau. Felly mae'n bwysig cael brechiadau rhag i chi gael yr afiechydon hyn.

Beth y gallwch ei wneud i'ch helpu'ch hunan

Mae llawer o bobl yn gallu rheoli symptomau methiant y galon yn effeithiol – a gwella ansawdd eu bywyd – trwy wneud newidiadau i'w ffordd o fyw. Gall y newidiadau hyn helpu i arafu datblygiad methiant y galon hefyd.

Dyma rai pethau y gallwch eu gwneud:

- Rheoli'ch pwysedd gwaed.
- Pwysu'ch hunan yn rheolaidd.
- Cadw golwg ar faint o hylifau a gewch bob dydd.
- Cymeryd llai o halen a bwyta deiet iachus.
- Cadw pwysau'r corff yn iach.
- Os ydych yn smygu, rhoi'r gorau iddi.
- Gofalu'ch bod yn cael digon o ymarfer corff.

Cewch wybodaeth am y pethau hyn i gyd ar y tudalennau nesaf.

Rheoli'ch pwysedd gwaed

Gall pwysedd gwaed uchel roi'ch calon o dan straen.

Trwy gadw'ch pwysau'n iach, gwneud digon o ymarfer corff a chymryd y meddyginiaethau a gawsoch gan eich meddyg, bydd yn help i reoli'ch pwysedd gwaed a rhoi llai o straen ar eich calon.

Bydd cymryd llai o halen yn helpu i ostwng eich pwysedd gwaed. (Mae'n dweud ar y dudalen nesaf sut i gymryd llai o halen.)

Bydd eich meddyg neu'ch nyrs yn gofyn am gael mesur eich pwysedd gwaed yn rheolaidd.

Pwysu'ch hunan yn rheolaidd

Os ydych yn dioddef o fethiant y galon, a bod eich pwysau'n codi'n sydyn, gallai olygu bod gormod o hylif wedi crynhoi yn eich corff.

Mae'n syniad da cadw cofnod o'ch pwysau. **Pwyswch eich hunan ar yr un amser bob dydd – yn y bore os oes modd.** Os sylwch bod eich pwysau'n codi 2 – 3 phwys (tua kilo) mewn diwrnod, mae'n debyg bod hylif yn dechrau crynhoi yn eich corff. Efallai'ch bod yn dechrau teimlo'n fyr eich gwynt ac yn sylwi ar chwyddo o gwmpas eich pigyrnau neu'n teimlo bod eich bol wedi chwyddo.

Os bydd eich pwysau'n dal i godi a'ch bod yn sylwi ar gynydd o 6 phwys (tua 2.5 kilo) dros dri diwrnod neu'ch bod yn dechrau mynd yn fyrrach eich gwynt a'ch pigyrnau'n chwyddo mwy, dylech gysylltu â nyrs neu feddyg.

Cadw golwg ar faint o hylifau a gewch bob dydd

Efallai y bydd y nyrs neu'r meddyg yn eich cynghori i beidio â chymryd gormod o hylif bob dydd. Nodwch faint o hylif rydych yn ei gael. Cofiwch gynnwys pethau fel swŵp. Os nad ydych yn siŵr faint o hylif y dylech ei gael neu a oes angen i chi gymryd llai, holwch eich nyrs neu'ch meddyg.

Cymeryd llai o halen a bwyta deiet iachus

Cymeryd llai o halen

Gall gormod o halen wneud i'ch corff ddal dŵr i mewn. (Ar dudalen 29 rydym yn esbonio pam y gall hyn fod yn ddrwg i'r galon.) Felly mae'n bwysig peidio â chael gormod o halen. Ceisiwch gael llai na 6 gram y dydd.

Peidiwch ag ychwanegu halen at eich bwyd wrth y bwrdd a cheisiwch beidio â'i ddefnyddio i goginio. Defnyddiwch berlysiau a sbeisys i roi blas ar eich bwyd. Ceisiwch osgoi stwff halltu yn lle halen (salt substitutes) os oes methiant y galon arnoch.

Peidiwch â bwyta pethau sy'n cynnwys llawer o halen. Mae'r bwydydd hyn yn cynnwys caws, cig moch, cig o dun, sosejis, creision, pysgod mwg a chawl tun. Ceisiwch osgoi bwydydd wedi'u prosesu oherwydd gallant gynnwys llawer o halen. Darllenwch labeli bwydydd a dewiswch rai sydd â llai o halen.

I gael rhagor o wybodaeth am halen, darllenwch eich llyfryn *Cwtogwch eich defnydd o halen*.

Ffyrdd eraill o fwyta'n iach

- **Bwytwch lai o fraster yn gyffredinol**, a chymerwch fwydydd startshlyd yn lle hynny – er enghraifft reis, bara, pasta, grawnfwydydd a thatws.
 - **Bwytwych lai o frasterau dirlawn**. Mae'r rhain i'w cael mewn cigoedd brasterog fel sosejis, ac mewn cacennau a bisgedi. Maent i'w cael mewn rhai cynhyrchion llaeth hefyd, felly dewiswch laeth, iogwrt a chaws braster is.
 - **Ceisiwch fwyta o leiaf bum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd**¹.
 - **Bwytwch bysgod ddwywaith neu fwy yr wythnos**. Dylai un ddogn fod yn **bysgod olewog**¹. Os ydych wedi cael trawiad ar y galon, cymerwch ddwy neu dair dogn o bysgod olewog yr wythnos. Mae pysgod olewog yn cynnwys mecryll, eog, sardïns, penwaig, brithyll, pilchards a thiwna ffres.
- I gael mwy o wybodaeth am ddeiet iachus, darllenwch ein llyfryn *Bwyta'n iach*.

Peidiwch ag yfed gormod o alcohol

Gall yfed gormod o alcohol wneud symptomau methiant y galon yn waeth felly mae'n well yfed alcohol yn gall. Holwch eich meddyg neu'ch nyrs beth sy'n ddiogel i chi. Cewch wybod mwy am alcohol yn ein llyfryn *Bwyta'n iach*.

Cadwch bwysau'r corff yn iach

Os ydych **yn rhy drwm**, mae'ch calon yn gorfod gweithio'n galetach i bwmpio'r gwaed o gwmpas eich corff. Os cadwch at bwysau iachus, bydd yn help i'ch symptomau ac yn help i leihau'r perygl y cewch broblemau iechyd.

Y ffordd orau o golli pwysau yw bwyta llai o galoriau a gwneud mwy o ymarfer corff. Peidiwch â cheisio colli pwysau'n rhy gyflym. Mae'n well colli pwysau'n raddol – tua phwys, neu hanner kilo, yr wythnos – ac wedyn rydych yn fwy tebygol o beidio rhoi'r pwysau yn ôl.

Holwch eich meddyg neu'ch nyrs am wybodaeth am golli pwysau. Mae gennym lyfryn am hyn hefyd, *So you want to lose weight ... for good*.

Mae'n bwysig hefyd eich bod yn dweud wrth eich meddyg neu'ch nyrs os ydych **o dan eich pwysau** neu'n **colli pwysau** (yn anfwriadol) neu os **nad ydych yn gallu ennill pwysau**. Efallai nad oes eisiau bwyd arnoch ac felly nad ydych yn bwyta digon. Neu efallai nad yw'ch corff yn gallu amsugno maethynnau'n iawn. Bydd y meddyg am ymchwilio i weld pam yr ydych yn colli pwysau ac efallai y cewch eich cyfeirio at ddeietegydd. Gall y deietegydd eich cynghori pa newidiadau y gallech eu gwneud i'ch deiet neu pa ychwanegion y gallai fod arnoch eu hangen.

Os ydych yn smygu, rhowch y gorau iddi

Os ydych yn smygu, rhoi'r gorau iddi yw'r un peth pwysicaf y gallwch ei wneud er mwyn byw'n hirach. Bydd rhoi'r gorau i smygu yn lleihau'r straen ar eich calon ac yn helpu i wella'ch symptomau.

Holwch eich meddyg neu'ch nyrs am wybodaeth, cefnogaeth a chyingor ynglŷn â rhoi'r gorau i smygu. Mae'r rhain yn cynnwys awgrymiadau am stopio smygu, ymuno â grŵp o bobl sy'n ceisio rhoi'r gorau iddi neu ddefnyddio meddyginiaethau neu gynhyrchion disodli nicotin. Neu gallech roi cynnig ar un o'r llinellau cymorth neu'r gwefannau hyn.

- Llinell Gymorth Dim Smygu Cymru **0800 085 2219**
www.dimsmygucymru.com
- ASH Cymru **02920 064 1101**
www.ashwales.co.uk

I gael rhagor o wybodaeth am roi'r gorau i smygu, darllenwch ein llyfrynau *Stop Smoking* a *Cadw'ch calon yn iach*.

Gofalwch eich bod yn cael digon o ymarfer corff

Gall gweithgarwch corfforol rheolaidd helpu i wella'ch lefelau egni, stamina a ffitrwydd. Gall hyn eich helpu i wella'ch symptomau neu ymdopi â nhw a gall gadw'ch calon yn iach hefyd.

Y math o weithgarwch a awgrymir yw ymarfer corff cymedrol, rhythmig (aerobig) fel cerdded neu seiclo. Mae cerdded yn lles i chi gan y gallwch ei gynnwys yn eich bywyd o ddydd i ddydd.

Cychwynnwch ar lefel sy'n eich siwtio a phennu targedau realistig. Gofynnwch i'ch meddyg neu'ch nyrs faint o ymarfer corff y dylech fod yn ei wneud a sut y gallwch gynyddu'n raddol.

Os nad ydych yn gallu gwneud llawer iawn, gall fod yn her i chi ond mae hyd yn oed ychydig bach o ymarfer corff yn lles i'r galon.

Ceisiwch wneud rhywfaint o ymarfer corff bob dydd ond peidiwch â gor-wneud pethau ambell ddiwrnod os byddwch yn teimlo'n fwy egniol nag arfer. Os gwnewch hynny, efallai y byddwch wedi blino'n lân drannoeth a gall hynny olygu na fyddwch yn gallu gwneud llawer am rai dyddiau wedyn.

Efallai y bydd o gymorth i chi wneud ychydig yn awr ac yn y man yn ystod y diwrnod. Mae gwneud ychydig ar y tro a gorffwys yn rheolaidd yn gallu bod yn llesol.

Pan ddechreuwch wneud ymarfer corff, cychwynnwch yn araf am rai munudau ac yna gynyddu'n raddol. Cyn gorffen, cymerwch amser i arafu a pheidiwch â stopio'n sydyn.

Os sylwch eich bod yn mynd yn fwy byr eich gwynt nag arfer, neu os byddwch yn teimlo'n anhwylus neu'n cael poen, arafwch, stopiwch a dywedwch wrth eich meddyg.

Gall eich meddyg ofyn i chi beidio â gwneud pethau corfforol iawn fel cario pethau trwm, neu wneud DIY neu waith gaddio trwm. Mae'n well peidio â chymryd rhan mewn chwaraeon egniol fel codi pwysau neu sboncen.

Os ydych wedi bod yn yr ysbyty yn ddiweddar, efallai y cewch eich gwahodd i **raglen adsefydlu ar gyfer cleifion y galon**. Y nod yw i chi wella'n gyflym ac ailddechrau byw bywyd mor llawn ag y bo modd. Fel rheol, mae'r rhaglenni hyn yn cynnwys sesiynau ymarfer corff. Gall y staff drefnu rhaglen sy'n ateb eich gofynion. Holwch eich nyrs neu'ch meddyg am raglenni adsefydlu ar gyfer pobl sydd â methiant y galon, neu ewch i www.cardiac-rehabilitation.net neu ffoniwch ein *Heart Helpline* ar **0300 330 3311**.

Mewn rhai ardaloedd, ceir rhaglenni ymarfer corff arbennig ar gyfer cleifion y galon. I gael gwybod mwy, holwch eich meddyg neu'ch nyrs.

Cewch wybodaeth sut i gael digon o ymarfer corff a sut i gydbwysu hynny a gorffwys effeithiol ar dudalen 6 yn *An everyday guide to living with heart failure*.

Llawdriniaeth a thriniaethau eraill

Gall llawdriniaeth neu driniaethau eraill helpu pobl â methiant y galon. Rydym yn disgrifio'r rhain isod.

Os mai **clefyd ar un o falfiau'r galon** sy'n achosi methiant y galon, efallai y gallech gael llawdriniaeth i drwsio neu newid y falf. Ceir rhagor o wybodaeth yn ein llyfryn *Heart valve disease*.

Os ydych yn dioddef o fethiant y galon ac **angina** hefyd (poen yn y frest wedi'i achosi gan glefyd coronaidd y galon), efallai y bydd **angioplasti coronaidd** neu **llawdriniaeth ddargyfeiriol ar y galon** yn bosib i chi. Cewch wybod rhagor am y triniaethau hyn yn ein llyfrynau *Coronary angioplasty* a *Having heart surgery*.

Dydi llawdriniaeth ddim bob amser yn bosib ar gyfer pobl sydd â methiant y galon gan y gall y risg fod yn uchel. Felly, gall fod yn well i chi addasu'ch meddyginiaethau a'ch ffordd o fyw.

Mae dulliau eraill ar gael i helpu i leihau a rheoli symptomau methiant y galon ond dydi'r rhain ddim yn addas i bawb. Rydym yn eu disgrifio ar y tudalennau nesaf.

Rheoliadur y galon

Gall eich meddyg ddweud wrthyhch bod angen rheoliadur y galon (pacemaker) arnoch i wella cryfder, cyflymder a rhythm curiad eich calon. Gall hyn helpu i wella'r ffordd y mae'ch calon yn pwmpio. Mae gwybodaeth am y gwahanol fathau o reoliaduron i'w gweld yn ein llyfryn *Pacemakers*.

Therapi ailgydamseru'r galon

Os yw symptomau methiant y galon yn ddifrifol, efallai mai'r achos yw nad yw siambrau isaf y galon (y fentriglau) yn cyd-guro â'i gilydd (dyssynchrony). Os felly, gallai therapi ailgydamseru'r galon fod o les i chi.

Mae hyn yn golygu gosod rheoliadur 'deu-fentrigol' i helpu i gydamseru a gwella'r ffordd y mae cyhyr y galon yn pwmpio. Mae 'deu-fentrigol' yn golygu bod dwy wifren o'r rheoliadur wedi'u cysylltu â'r fentriglau – un â'r fentrigl de a'r llall â'r fentrigl chwith – a gwifren arall wedi'u chysylltu â'r atriwm de. (Mae diagram i ddangos y rhain ar dudalen 9). Cewch ragor o wybodaeth yn ein llyfryn *Pacemakers*.

Diffibriliwr cardionewid mewnblianadwy (ICD)

Os oes methiant y galon arnoch a bod eich calon yn debygol o guro ar rythmau sy'n peryglu'ch bywyd fel y byddwch yn marw'n sydyn, (manylion ar dudalen 20), gall eich meddyg argymhell eich bod yn cael dyfais o'r enw diffibriliwr cardionewid mewnblianadwy (ICD). Mae ICD yn debyg i reoliadur y galon ond pe bai'r galon yn dechrau curo ar rhythm peryglus, byddai'r ICD yn rhoi sioc drydan i helpu i adfer rhythm arferol y galon. Mae rhai ICDs yn gallu gweithio fel rheoliadur y galon hefyd. Felly, os bydd angen ICD a rheoliadur arnoch, byddech yn gallu cael un ddyfais yn lle dwy. Mae rhagor o fanylion am ICDs i'w gweld yn ein llyfryn *Implantable cardioverter defibrillators (ICDs)*.

Dyfais cynnal y fentrigl chwith (LVAD)

Gall hyn helpu ychydig o bobl sydd â methiant y galon. Mae LVAD yn ddyfais sy'n helpu i gynnal y galon os yw'n wan iawn. Mae'n gweithio fel pwmp i gynnal y cylchrediad. Fel rheol, defnyddir LVAD ar gyfer pobl sy'n disgwyl am drawsblaniad calon. Yn diweddar, defnyddiwyd y dyfeisiau hyn ar gyfer pobl sydd â methiant difrifol y galon ac sydd heb fod yn ddigon da i gael trawsblaniad calon. Cewch ragor o wybodaeth yn ein taflen *Left ventricular assist devices*. (Gallwch lawrlwytho'r daflen o'n gwefan **bhf.org.uk** neu ei harchebu o'r *Heart Helpline* ar **0300 330 3311**).

Trawsblaniad calon

Gall trawsblaniad calon helpu ychydig bach o bobl sydd â methiant difrifol iawn ar y galon ac nad yw triniaethau eraill yn gweithio. Mae rhagor o wybodaeth yn ein llyfryn *Heart transplantation*.

Mae nifer y calonnau sydd ar gael i'w trawsblannu yn cyfyngu'n fawr ar nifer y trawsblaniadau y gellir eu gwneud. Dyna pam yr ydym yn annog pobl i gario cerdyn rhoddwr. Os hoffech wybod mwy am roi'ch organau, ewch i www.uktransplant.org.uk neu ffoniwch **0300 123 23 23**.

Byw o ddydd i ddydd gyda methiant y galon

Gall byw o ddydd i ddydd gyda methiant y galon fod yn brofiad 'i fyny ac i lawr'. Byddwch yn siwr o gael rhai dyddiau da a rhai dyddiau dim cystal. Mae ein llyfryn *An everyday guide to living with heart failure* yn ateb llawer o'ch cwestiynau am fyw o ddydd i ddydd (tudalen 6). Dyma rai sylwadau ar y pethau a all effeithio arnoch:

Ymdopi â'r symptomau

Gall fod yn anodd i rai pobl fyw bywyd normal oherwydd blinder, bod yn fyr eu gwynt a chwydd yn eu pigyrnau/fferau, eu traed neu eu bol. Os oes gennych dasg i'w gwneud, gall helpu i'w thorri'n ddarnau llai. Gall hyn olygu eich bod yn cymryd mwy o amser i'w gwneud ond byddwch yn dal i ddod i ben â hi. Dywedwch wrth eich meddygon a'ch nyrsys sut rydych chi'n teimlo a sut y mae methiant y galon yn effeithio ar eich bywyd bob-dydd. Efallai y gallant addasu'ch triniaeth i wella ansawdd eich bywyd.

Gwaith

Gall y rhan fwyaf o bobl sydd â methiant y galon ddal ati i weithio, os ydynt yn teimlo felly ac nad yw eu symptomau'n rhy ddrwg. Fodd bynnag, weithiau mae angen gwneud rhai addasiadau.

Os oes gennych waith corfforol – er enghraifft, os ydych yn gorfod codi pethau trwm – efallai y dylech ystyried newid eich gwaith er mwyn lleihau'r straen ar eich calon. Soniwch wrth eich cyflogwyr. Efallai y bydd ganddynt waith arall y gallwch ei wneud.

Efallai y penderfynwch y dylech weithio llai o oriau, am gyfnod neu'n barhaol, i'ch helpu i ymdopi â'ch symptomau. Trafodwch hyn gyda'ch meddyg a'ch cyflogwr i weld beth fyddai orau i chi.

Gall newid eich gwaith neu leihau eich oriau effeithio ar eich incwm. Mae'r adran *Materion ariannol* isod yn esbonio sut i gael gwybod pa fudd-daliadau y gallai fod gennych hawl iddynt.

Mae rhagor o wybodaeth yn ein llyfryn *Returning to work with a heart condition*.

Materion ariannol

Os ydych yn gorfod gweithio llai o oriau neu os na allwch weithio o gwbl, efallai bod materion ariannol yn eich poeni. Mae yna fudd-daliadau i'w cael. I gael gwybodaeth am y budd-daliadau y mae gennych hawl iddynt, cysylltwch ag un o'r sefydliadau isod neu ewch i'w gwefan:

- eich swyddfa nawdd cymdeithasol leol
- eich swyddfa leol Cyngor ar Bopeth – www.adviceguide.org.uk/cy/index.htm

- yr Adran Gwaith a Phensiynau – www.dwp.gov.uk/cymraeg
- Directgov – www.direct.gov.uk/cy
- Llinell ymholiadau am fudd-daliadau – **0800 88 22 00**.

Gyrru

Os mai trwydded gyffredin i yrru car neu feic modur sydd gennych, mae'n debygol y cewch barhau i yrru ar yr amod nad ydych yn cael symptomau a allai dynnu'ch sylw. Holwch eich meddyg ydi hi'n iawn i chi yrru ai peidio.

Os oes gennych drwydded i yrru bws neu lori, mae 'na reolau arbennig. Bydd angen i chi ddweud wrth yr Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau (DVLA) am eich cyflwr meddygol a gofyn iddyn nhw a yw hi'n iawn i chi yrru.

I gael gwybod a oes angen i chi ddweud wrth y DVLA am eich cyflwr meddygol neu newid yn eich iechyd, ewch i www.direct.gov.uk/cy neu ffoniwch y DVLA ar **0300 790 6806** (gyrwyr ceir a beiciau modur) neu **0300 790 6807** (gyrwyr lorïau a bysys). Neu gallwch ysgrifennu atynt yn y DVLA. Abertawe SA99 1TU.

Mae angen i chi ddweud wrth eich cwmni yswiriant car am y cyflwr ar eich calon hefyd.

Beth am wyliau a hedfan?

Gall gwyliau fod yn gyfle i ymlacio a gorffwys. Holwch eich meddyg a yw'n iawn i chi fynd i ffwrdd.

Pan ewch ar eich gwyliau, efallai y byddai'n well sicrhau bod modd mynd a dod yn hwylus i'r gwesty a'r tu mewn iddo. Byddai'n well osgoi llefydd bryniog os nad ydych yn ddigon ffyt ar gyfer hynny. Cadwch restr gyfredol o'ch holl feddyginiaethau gyda chi rhag ofn i chi golli un neu fwy ohonynt. A gofalwch fod gennych yswiriant teithio digonol.

Holwch eich meddyg a yw'n iawn i chi hedfan.

Gall teithio fod yn flinedig a gall teithiau hir eich gwneud yn fwy tebygol o gael thrombosis gwythiennau dwfn (DVT). Felly, os ydych yn teithio, gofalwch stopio'n aml a mynd am dro bach o gwmpas y lle. Sut bynnag y byddwch yn teithio, cynlluniwch eich taith yn ofalus, caniatewch ddigon o amser a pheidiwch â chario bagiau trwm.

Rhyw

Yn aml, mae pobl sydd â methiant y galon a'u partneriaid yn bryderus am effaith rhyw ar eu calon. Ond gall pobl sydd â chyflwr ar y galon ddal i fwynhau rhyw.

Fel unrhyw weithgarwch corfforol arall, gall rhyw wneud i'r galon gyflymu a chodi'r pwysedd gwaed. Mae hyn yn gwneud i'r galon weithio'n galetach a gall eich gwneud yn fyr eich gwynt. Ond mae rhyw mor ddiogel â mathau eraill o weithgarwch corfforol neu ymarfer corff yr un mor egniol.

Os nad ydych yn siwr a yw'n ddiogel i chi gael rhyw, holwch eich meddyg.

Efallai na fydd gennych ddigon o ynni i gael rhyw. Mae llawer o ffyrdd o ddangos cariad yn gorfforol heb gael rhyw llawn. Trafodwch y mater gyda'ch partner.

Nid yw'n anghyffredin i golli'r chwant am ryw a gall rhai dynion gael cyfnodau o analluedd rhywiol (methu cael neu gadw codiad/min). Gall pryder achosi hyn ond gall fod rhesymau eraill hefyd. Mae analluedd rhywiol yn broblem gyffredin, felly os ydych yn cael trafferth, soniwr wrth eich meddyg.

Holwch eich meddyg cyn cymryd atalyddion PDE-5 fel Viagra, achos gallai beidio â bod yn ddiogel i chi, yn dibynnu ar eich cyflwr a'r meddyginiaethau rydych yn eu cymryd.

I gael gwybod rhagor, gwyliwch ein DVD *Sex and heart disease* (gweler tudalen 57).

Gorbryder a straen

Mae'n hollol normal i chi bryderu am eich cyflwr, ei effaith ar eich bywyd a'ch dyfodol, a'r effaith ar eich teulu. Un ffordd o leihau straen yw deall methiant y galon, a dysgu am eich symptomau a beth y gallwch ei wneud i'ch helpu'ch hunan. Mae hefyd yn bwysig trafod hyn gyda'ch teulu a'ch ffrindiau agosaf a'ch meddyg neu nyrs.

Mae straen yn effeithio ar wahanol bobl mewn gwahanol ffyrdd. Gall pobl sy'n cael trafferth i reoli eu straen droi at arferion afiach fel smygu, yfed alcohol neu fwyta bwydydd afiach am gysur. Gall helpu os ydych yn gwybod beth sy'n achosi'r straen. Un ffordd o helpu i wynebu methiant y galon yw canfod ffyrdd iachus o ymdopi â straen a dysgu ymlacio. I gael gwybod mwy am ddelio â straen, darllenwch ein llyfryn *Coping with stress*.

Teimlo'n isel

Mae'n normal teimlo'n isel neu'n drist o bryd i'w gilydd. Efallai'ch bod yn teimlo'n ddiflas oherwydd eich symptomau a'r ffaith nad ydych yn gallu gwneud yr un pethau ag o'r blaen. Mae rhai pobl yn dweud eu bod yn teimlo'n ddiymadferth am fod ganddynt lai o reolaeth dros eu bywyd. Os ceisiwch ddysgu am eich cyflwr a chwarae rhan wrth wneud penderfyniadau am eich triniaeth, byddwch yn teimlo bod gennych fwy o reolaeth.

Ceisiwch ddod i delerau â'r newidiadau yn eich bywyd a gall hyn wneud i chi deimlo'n fwy cadarnhaol. Ceisiwch drefnu rhywbeth i edrych ymlaen ato bob dydd. Fodd bynnag, os ydych yn teimlo'n isel trwy'r amser, efallai'ch bod yn dioddef o iselder ysbryd. Trafodwch y mater gyda'ch meddyg i weld beth yw'r ffordd orau i ddelio â'r peth.

Newid yn y berthynas â phobl eraill

Efallai y gwelwch newid yn eich berthynas gyda'ch teulu a'ch ffrindiau. Efallai na fyddwch yn gallu gwneud cymaint yn y cartref neu'r gwaith. Efallai y byddwch yn teimlo'n rhwystredig neu'n euog am eich bod yn gorfod dibynnu ar bobl eraill. Trafodwch eich teimladau gyda'r bobl berthnasol a gwrandewch arnynt pan fyddant yn dweud sut y maen nhw'n teimlo.

Rheoli bywyd o ddydd i ddydd

Efallai y byddwch yn ei chael yn anodd jyglo pob peth y mae angen ei wneud, yn enwedig os ydych yn gweithio neu os oes gennych blant. Ceisiwch beidio â gor-wneud pethau – os oes rhywun yn cynnig helpu, derbyniwch ac, os nad ydynt, gofynnwch!

Os oes gennych blant neu wyrion

Gall eich cyflwr ei gwneud yn anos i chi ofalu am eich plant neu'ch wyrion. Efallai y byddwch yn blino'n hawdd, a bydd angen i chi wneud newidiadau i'ch trefniadau. Hyd yn oed os na allwch chwarae pêl droed gyda'ch plant neu'ch wyrion, mae llawer o bethau eraill, llai egniol y gallwch eu gwneud – fel chwarae gemau bwrdd, darllen straeon a mynd am dro.

Grwpiau cymorth y galon

Gall fod yn braf ac yn llesol i bobl â chyflyrau ar y galon gael cwrdd â phobl eraill sydd wedi cael profiadau tebyg. Mae gweithgareddau grwpiau cymorth y galon yn amrywio o grŵp i grŵp a gallant gynnwys:

- sesiynau lle gallwch siarad am eich profiadau chi wrth gleifion eraill y galon a'u gofawyr
- dosbarthiadau ymarfer corff
- sgysiau gan siaradwyr gwadd.

Mae adnoddau gan y BHF ac maent yn cynnwys digwyddiadau rhwydweithio i helpu grwpiau cymorth y galon, hen a newydd. I gael gwybod mwy, neu i ddysgu am eich grŵp cymorth lleol, ffoniwch yr *Heart Helpline* ar **0300 330 3311**.

Os yw'ch cyflwr yn gwaethgu

Mae methiant y galon yn afiechyd cynyddol ac felly mae'n bosib y bydd eich cyflwr yn gwaethgu. Cofiwch nad ydych ar eich pen eich hunan a bod cymorth a chefnogaeth ar gael.

Efallai y cewch wybod nad yw'r argoelion yn dda. Gall hyn fod yn sioc a gall wneud i chi deimlo'n drist iawn neu'n ddig. Ar adeg anodd fel hyn, gall helpu i siarad â'ch teulu, ffrindiau a'r bobl sy'n gofalu amdanoch.

Gweithwyr iechyd proffesiynol a all helpu

Mae llawer o bobl a all gynnig gwybodaeth a chefnogaeth werthfawr.

Mewn rhai ardaloedd, ceir **nyrsys methiant y galon**. Mae'r rhain yn dod i weld pobl yn yr ysbyty a gartref ac yn gallu rhoi gwybodaeth, cymorth a chynghor i chi a'ch teulu. Maen nhw'n gallu'ch helpu i reoli'ch cyflwr o ddydd i ddydd hefyd. Holwch eich meddyg a oes nyrs methiant y galon ar gael yn eich ardal chi.

Efallai y cewch eich cyfeirio at weithwyr iechyd proffesiynol eraill a all helpu. Er enghraifft, os ydych yn fyr eich gwynt, efallai y gall **ffisiotherapydd** eich helpu i anadlu'n rhwyddach. Gall **deietegydd** roi cynghor i chi am fwyta'n iach yn enwedig os nad oes llawer o chwant bywd arnoch.

Efallai y gall **cynghorwr** eich helpu i ddelio'n seicolegol â'ch cyflwr, neu os ydych yn isel eich ysbryd ac yn ei chael yn anodd ymdopi. Efallai y gall eich meddyg neu'ch nyrs eich cyfeirio at gynghorwr.

Mae'n bosib bod gwasanaethau neu gymorth arall ar gael yn yr ardal hefyd, fel gofal cymdeithasol neu wasanaethau gwirfoddol.

Os nad ydych yn gallu dod i ben â phethau a bod angen help arnoch yn y cartref, soniwch wrth eich meddyg, nyrs neu'r gwasanaethau cymdeithasol.

Gofal lliniarol

Mae'n bosib y daw'r amser pryd y bydd arnoch angen gofal lliniarol (palliative care). Dyma'r term a ddefnyddir i ddisgrifio'r cymorth a'r gofal y mae pobl yn ei gael os na ellir gwella eu salwch.

Efallai mai'ch nyrs arbenigol methiant y galon fydd yn rhoi'r gofal hwn neu efallai y cewch eich cyfeirio at weithiwr proffesiynol arall sy'n gweithio ym maes gofal lliniarol.

Mae gofal lliniarol yn canolbwyntio ar reoli'ch symptomau a chynnig cymorth emosiynol a gofal cymdeithasol i chi a'ch teulu, gan eich helpu i gael yr ansawdd bywyd gorau posibl. Gallwch gael cymorth gartref, yn yr ysbyty neu mewn canolfan arbenigol neu hosbis.

Mae gofal lliniarol yn fwy na gofal ar ddiwedd bywyd. Gall fod yn addas tua dechrau'ch afiechyd, gan fod pobl yn gallu byw yn hir gydag afiechyd difrifol. Efallai yr hoffech drafod gyda'r tîm gofal lliniarol pa ofal yr hoffech ei gael

yn y dyfodol. Er enghraifft, efallai y byddwch am drafod a fyddai'n well gennych aros gartref os oes modd tua diwedd eich oes; neu efallai y byddwch am iddynt chwilio am wybodaeth i chi am wahanol fathau o ewyllysiau. Mae'n dda cael siarad â phobl gefnogol, gwybodus a chydymdeimladol. Gall mynegi eich teimladau a siarad am eich pryderon fod yn gysur ac yn rhyddhad mawr i chi a'ch teulu.

I gael gwybodaeth am wasanaethau gofal lliniarol yn eich ardal chi, holwch eich meddyg neu'ch nyrs neu cysylltwch â'r mudiad *Help the Hospices* ar **020 7520 8222** (www.helpthehospices.org.uk). Ceir rhagor o wybodaeth am ofal lliniarol, penderfyniadau diwedd oes a phenderfyniadau am eich gofal yn y dyfodol yn ein llyfryn *An everyday guide to living with heart failure*.

Gofalu am rywun sydd â methiant y galon

Gall gofalu am rywun sydd â methiant y galon fod yn waith caled – yn gorfforol ac yn emosïynol. Os ydych yn deall y cyflwr, gall fod o gymorth i chi ymdopi'n well â'r gofal.

Mae'n bwysig gadael i'r sawl sy'n derbyn gofal wneud pethau drosto/drosti ei hunan. Gall hyn fod yn anodd ond gall gwneud penderfyniadau ei helpu i deimlo rhywfaint o reolaeth dros ei sefyllfa. Sgwrsiwch am sut y gallwch chi helpu a holwch pa fath o gymorth y byddai'n hoffi ei gael.

Cofiwch fod meddygon, nyrsys, gweithwyr cymdeithasol, perthnasau a ffrindiau, a grwpiau gwirfoddol yn gallu helpu. Holwch eich meddyg neu'ch nyrs pa fath o gymorth a chefnogaeth sydd ar gael.

Efallai bod gennych chi, y gofalwr, hawl i gael cymorth, gwasanaethau neu fudd-daliadau, i'ch helpu i ofalu. Os hoffech wybod rhagor, cysylltwch ag un o'r sefydliadau a restrir yn yr adran *Materion ariannol* ar dudalen 41. Cewch wybodaeth am y Lwfans Gofalwr gan yr Uned Lwfans Gofalwr ar **0845 608 4321**.

Mae'n bwysig eich bod chi'n gofalu am eich iechyd eich hunan ac yn cael seibiant yn rheolaidd. Peidiwch ag ofni gofyn am help ac, os oes rhywun yn cynnig help, derbyniwch y cynnig ac awgrymwch sut y gallant helpu.

Mae modd trefnu i rywun ddod i'ch cartref a gofalu am yr un sy'n sâl am ychydig oriau neu dros nos fel y gallwch chi gael amser i chi'ch hunan. Mae rhai cartrefi preswyl yn cynnig gofal tymor byr fel y gall gofalwyr gael seibiant am benwythnos neu fwy. Holwch eich meddyg, nyrs neu weithiwr cymdeithasol sut i drefnu hyn.

Os yw pethau'n anodd, efallai y byddai'n dda i chi gael trafod y sefyllfa gyda rhywun fel ffrind, gofalwr arall neu gynghorwr. Neu efallai yr hoffech ymuno â grŵp cymorth (manyllion ar dudalen 47).

Rhagor o wybodaeth i ofalwyr

Carers Direct

Mae gan Carers Direct wasanaeth ffonio nôl Cymraeg ar eu gwefan
www.carersdirectenquiry.nhs.uk/callback/carers.aspx

Direct Gov

Gwefan: www.direct.gov.uk/cy/CaringForSomeone

Mae 'na adran ar gyfer gofalwyr yn *An everyday guide to living with heart failure* ac yn ein llyfryn *Caring for someone with a heart condition*.

Beth i'w wneud os oes rhywun yn cael trawiad ar y galon neu ataliad y galon

Os credwch fod rhywun yn cael trawiad ar y galon

- 1 Galwch ar rywun i helpu ar unwaith.
- 2 Rhowch y person i eistedd yn gyfforddus.
- 3 Ffoniwch **999** am ambiwlans.

Os yw'r person i'w weld yn anymwybodol a'ch bod yn credu ei fod/bod yn cael ataliad y galon

- Ewch ato/ati yn ofalus, gan ofalu eich bod chi ac ef/hi a phawb gerllaw yn ddiogel. I gael gwybod ydi'r person yn ymwybodol, ysgwydwch hi/ef yn ysgafn a gweiddi'n uchel, "Ydych chi/Wyt ti'n iawn?"
- Os nad yw'n ymateb, galwch am help.
- Bydd angen i chi asesu'r sefyllfa a chymryd camau addas. Cofiwch **LIAC – llwybr gwynt, anadlu, CPR**.

L

Llwybr Gwynt

Agorwch y llwybr gwynt trwy dynnu'r pen yn ôl a chodi'r ên.



A

Anadlu

Canfod

Edrychwch, gwrandewch a theimlwch i weld a oes arwyddion anadlu arferol. Peidiwch â threulio mwy na 10 eiliad yn gwneud hyn.

Camau i'w Cymryd: Galwch am help

Os yw'r person yn anymwybodol, a naill ai ddim yn anadlu neu ddim yn anadlu'n normal, ffoniwch **999** am ambiwlans.



C

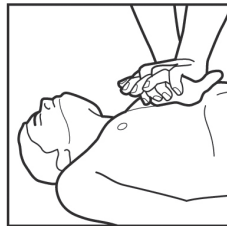
CPR

Camau i'w Cymryd: Adfywio'r galon a'r ysgyfaint (CPR)

1 Cywasgu'r frest

Dechreuwch gywasgu'r frest

Rhowch sawdl un law yng nghanol y frest. Rhowch sawdl y llaw arall ar ben eich llaw gyntaf a rhoi'ch bysedd trwy'i gilydd. Pwyswch i lawr yn gadarn ac yn

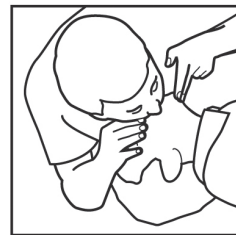


esmwyth 30 gwaith. Gwnewch hyn ar gyflymder o tua 100 gwaith y funud – ychydig llai na dau bob eiliad.

2 Anadliadau achub

Ar ôl cywasgu 30 gwaith, agorwch y llwybr gwynt eto trwy dynnu'r pen yn ôl a chodi'r ên, a rhoi dau o'ch anadliadau chi i'r person. Gelwir y rhain yn anadliadau achub.

I wneud hyn, caewch ffroenau'r person gan ddefnyddio'ch bys cyntaf a'ch bawd a chwythu i geg y person. Gofalwch nad oes aer yn gallu dianc a bod y frest yn codi ac yn gostwng gyda phob anadliad.



Yna cywasgwch y frest 30 gwaith eto ac yna rhoi dau anadliad achub.

3 Parhau â'r CPR

Daliwch ati i gywasgu'r frest 30 gwaith a rhoi dau anadliad achub hyd nes bod:

- y claf yn dangos arwyddion bywyd, neu
- cymorth proffesiynol yn cyrraedd, neu
- eich bod wedi blino'n lân.

Os nad ydych yn gallu neu os nad ydych yn fodlon rhoi anadliadau achub, daliwch ati i gywasgu'r frest fel y disgrifir yng nghanam 1 ar dudalen 54. Daliwch ati i gywasgu'r frest, 100 gwaith y funud – nes bod:

- y claf yn dechrau anadlu, neu
- cymorth proffesiynol yn cyrraedd, neu
- eich bod wedi blino'n lân.

Sgiliau cynnal bywyd mewn argyfwng

I gael gwybodaeth am gwrs dwy-awr, di-dâl mewn sgiliau cynnal bywyd mewn argyfwng, cysylltwch â **Heartstart** yn y British Heart Foundation. Mae'r cwrs yn eich dysgu i:

- adnabod arwyddion trawiad ar y galon
- helpu rhywun sy'n tagu neu'n gwaedu
- delio â rhywun sy'n anymwybodol
- gwybod beth i'w wneud os bydd rhywun yn cwmpo'n ddiymadferth, a
- cymryd camau i adfywio'r galon a'r ysgyfaint (CPR) os bydd rhywun wedi stopio anadlu a'r galon wedi stopio pwmpio.

I gael rhagor o wybodaeth

Sylwch mai dim ond yn Saesneg y mae'r Heart HelpLine a'r wefan ar gael.

Gwefan y BHF

bhf.org.uk

Yma, cewch y wybodaeth ddiweddaraf am glefyd y galon, y BHF a'i wasanaethau.

Heart HelpLine

0300 330 3311 (cost debyg i rifau 01 ac 02)

Yma cewch wybodaeth a chymorth am unrhyw beth sy'n ymwneud â'r galon.

Gwasanaeth Gwybodaeth Genetig

0300 456 8383 (cost debyg i rifau 01 ac 02)

Yma cewch wybodaeth a chymorth am gyflyrau etifeddol ar y galon.

Llyfrynau a DVDs

Os hoffech archebu ein llyfrynau neu DVDs:

- ffoniwch Linell Archebu y BHF ar **0870 600 6566**
- e-bostiwch **orderline@bhf.org.uk** neu
- ewch i **bhf.org.uk/publications**.

Gallwch lawrlwytho llawer o'n cyhoeddiadau o'n gwefan hefyd. I gael rhestr o'r adnoddau sydd ar gael gan y BHF, gofynnwch am gopi o *Our heart health catalogue*. Mae ein llyfrynau am ddim ond byddem yn croesawu cyfraniad. (Mae'n dweud ar dudalen 2 sut i wneud cyfraniad.)

Heart Information Series

Mae'r llyfryn hwn yn rhan o Gyfres Gwybodaeth y Galon (Heart Health Series). Dyma'r llyfrynau eraill sydd yn y gyfres:

- 1 Physical activity and your heart
- 2 Smoking and your heart
- 3 Reducing your blood cholesterol
- 4 Blood pressure
- 5 Eating for your heart
- 6 Angina – Mae fersiwn Gymraeg "Rheoli'ch angina" ar gael hefyd
- 7 Heart attack
- 8 Living with heart failure
- 9 Tests for heart conditions
- 10 Coronary angioplasty
- 11 Heart valve disease
- 12 Having heart surgery
- 13 Heart transplantation
- 14 Heart rhythms
- 15 Pacemakers
- 16 Peripheral arterial disease
- 17 Medicines for the heart
- 18 The heart – technical terms explained
- 19 Implantable cardioverter defibrillators (ICD)
- 20 Caring for someone with a heart condition
- 21 Returning to work with a heart condition
- 22 Diabetes and your heart
- 23 Cardiac rehabilitation
- 24 Atrial fibrillation
- 25 Keep your heart healthy – Mae fersiwn Gymraeg "Cadw'ch calon yn iach" ar gael hefyd

Llyfrynau eraill

I gael rhagor o wybodaeth am y gofal a'r driniaeth a argymhellir ar gyfer pobl sydd â methiant y galon, gallech ddarllen:

"Chronic heart failure: Understanding NICE guidance - information for people who use NHS services, 2010" (Methiant cronig y galon: Deall canllawiau NICE – gwybodaeth i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau'r GIG, 2010)

Lluniwyd gan NICE - Y Sefydliad Cenedlaethol dros lechyd a Rhagoriaeth Glinigol.

Ffôn: 0845 003 7780
www.nice.org.uk

Management of chronic heart failure (Rheoli methiant cronig y galon)

Paratowyd gan SIGN – Rhwydwaith Canllawiau Rhyng-golegol yr Alban. 2007.

Ffôn: 0131 623 4720

Cyfeiriadau

1. Asiantaeth Safonau Bwyd, wedi'i gael o:
www.eatwell.gov.uk/healthydiet
2. Y Sefydliad Cenedlaethol dros lechyd a Rhagoriaeth Glinigol. 2007. MI: Secondary Prevention. Secondary Prevention in Primary and Secondary Care for Patients Following a Myocardial Infarction. Llundain. NICE.

Termau technegol

atalydd ACE/ACE inhibitor

Meddyginiaeth a ddefnyddir i drin methiant y galon.

atriwm

Un o siambrau uchaf y galon. Mae dau atriwm – yr atriwm de a'r atriwm chwith.

cardiomyopathi

Clefyd sy'n effeithio ar gyhyr y galon.

diffibriliwr cardionewid mewnbranadwy (implantable cardioverter defibrillator – ICD)

Dyfais sy'n cael ei mewnbrannu yn y frest. Gall roi sioc drydan i adfer rhythm arferol calon rhywun sydd â rhythm a allai beryglu eu bywyd.

digoxin

Moddion a ddefnyddir i drin methiant y galon a rhai problemau â rhythm y galon.

diwretigion/diuretics

Gelwir y rhain yn 'tabledi dŵr' hefyd. Maent yn cynyddu faint o ddŵr a halen sydd yn yr wrin. Cânt eu defnyddio i drin methiant y galon a pwysedd gwaed uchel.

dyfais cynnal y fentrigl chwith (left ventricular assist device – LVAD)

Dyfais sy'n cael ei mewnbrannu yn y galon. Mae'n gweithredu fel pwmp i gynnal y galon a chylchrediad y gwaed.

ECG

Gweler 'electrocardiogram'.

ecocardiogram

Sgan uwchsain sy'n dangos adeiledd eich calon a sut y mae'n gweithio.

electrocardiogram

Prawf i gofnodi gweithgarwch trydanol y galon. Caiff ei alw'n ECG hefyd.

fentrigl

Un o siambrau isaf y galon. Mae dau ohonynt – y fentrigl de a'r fentrigl chwith.

myocardium

cyhyr y galon.

oedema

Chwydd a achosir pan fydd hylif yn crynhoi.

prawf BNP

Prawf gwaed sy'n mesur lefelau rhai hormonau sy'n gysylltiedig â methiant y galon.

rheoliadur y galon (pacemaker)

Dyfais sy'n cael ei mewnbrannu yn y frest. Mae'n ysgogi'r galon i gyfangu a churo.

Therapi ailgydamseru'r galon (resynchronisation therapy)

Proses lle mae rheolydd arbennig yn cael ei fewnbrannu i gydgyssylltu'r ffordd y mae cyhyr y galon yn pwmpio.

Mynegai

achosion methiant y galon	10
alcohol	32
angioplasti	36
angiotensin II antagonist	24
ARB II	24
arian	41
arrhythmia	10, 20
aspirin	26
ataliad y galon	20, 53
atalyddion ACE	23
beta-blocwyr	25
blinder	11, 12, 13
brasterau	31
brechiadau	27
bwyta'n iach	30
byr eich gwynt	11, 13, 14, 48
cardiomyopathi	10
clopidogrel	26
cof	14
cyffuriau	21
chwyddo	11, 13, 14
chwydd yn y pigyrnau	11, 13, 14
diagnosis	15
diffibriliwr cardionewid mewnbrannadwy	20, 38
digoxin	25
dosbarthiadau methiant y galon	16
dyfais cynnal y fentrigl chwith	38
ECG	15
ecocardiogram	15
electrocardiogram	15

ffliw	27
ffracsiwn allyrru	15
gofal lliniarol	49
gofalwyr	51
gorbryder	45
gwaith	40
grwpiau cymorth	47
gweithgarwch	34
gwyliau	43
gyrru	42
haint feirysol	10
halen	30
hedfan	43
hylif	13, 30
ICD	20, 38
iselder ysbryd	45
LVAD	38
llawdriniaeth	36
llawfeddygaeth ddargyfeiriol	36
meddygaeth atffurfiol	19
meddyginiaethau gwrth-geulo	26
meddyginiaethau	21
meddyginiaethau gwrth-blatennau	26
methiant aciwt y galon	7
methiant cronig y galon	7
methiant ochr chwith y galon	17
methiant ochr dde'r galon	17
niwmonia	27
nyrs methiant y galon	5, 48
oedema	11
penysgafnder	14
prawf BNP	15

profion	15
pwysau	12, 13, 29, 32
pwysedd gwaed	10, 29
pysgod	31
rhaglen adsefydlu	35
rheoliadur y galon	37
rhythmau'r galon	10, 20
rhyw	43
sgil-effeithiau meddyginiaethau	22
smygu	33
statinau	27
straen	45
symptomau methiant y galon	11, 40
tabledi dŵr	23
trawiad ar y galon	10
trawsblaniad y galon	39
triniaeth	18
therapi ailgydamseru'r galon	37
warfarin	27
ymarfer corff	34

Dweud eich dweud

Byddem yn croesawu'ch sylwadau i'n helpu i baratoi'r wybodaeth orau ar eich cyfer. Rhowch wybod i ni beth yw'ch barn. Gallwch gysylltu â ni trwy ein gwefan

bhf.org.uk/contact neu ysgrifennu atom yn y cyfeiriad ar y clawr ôl.

Diolchiadau

Hoffai The British Heart Foundation ddiolch i'r holl feddygon teulu, cardiolegwyr a nyrsys sydd wedi helpu i ddatblygu'r llyfrynnau yn yr *Heart Information Series*, a'r holl gleifion sydd wedi cynnig sylwadau am y testun a'r gwaith dylunio.

Golygwyd gan Wordworks

Cafodd y llyfryn ei ddiweddarau ddiwethaf ym mis Rhagfyr 2011.

Ni yw elusen calon y genedl. Rydym yn ymroi i achub bywydau trwy waith ymchwil arloesol, gofalu am gleifion, ymgyrchu dros newid a darparu gwybodaeth bwysig. Ond mae angen eich help arnom ar frys. Rydym yn dibynnu arnoch i roi amser ac arian fel y gallwn barhau â'n gwaith yn achub bywydau. Achos gyda'n gilydd, gallwn guro clefyd y galon.

© British Heart Foundation 2012, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (225971) ac yn yr Alban (SC039426)
Cod argraffu: H1S8W/0812

bhf.org.uk

 **Heart Helpline**
0300 330 3311
bhf.org.uk

Information & support on anything heart-related. Phone lines open 9am to 5pm Monday to Friday.
Similar cost to 01 or 02 numbers.

British Heart Foundation
Greater London House
180 Hampstead Road
London NW1 7AW
T 020 7554 0000
F 020 7554 0100