

Angina

Mae angina, a elwir weithiau'n angina pectoris, yn symptom. Mae'n boen neu'n deimlad anghyfforddus pan fydd llif y gwaed i'ch calon yn lleihau. Nid yw'n beryglus ond gall fod yn arwydd o broblem y galon, fel clefyd coronaidd y galon.

Fel arfer mae'n cael ei deimlo yn eich brest. Mae rhai pobl yn teimlo'r boen yn eu braich, gwddf, stumog, cefn neu ên.

Ar y dudalen hon

Symptomau angina

Cael help

Mathau o angina

Symptomau angina ar gyfer dynion a menywod

Achosion angina

Ffactorau risg ar gyfer angina

Cael diagnosis o angina

Trin angina

Bywyd bob dydd gydag angina

Ymchwilio i boen yn y frest

Symptomau angina

Mae angina yn teimlo'n wahanol i bawb. Mae fel arfer yn teimlo fel pwysau, tyndra neu wasgu yn eich brest. Gall hyn deimlo'n boenus neu fel poen diflas. Gallech hefyd ei deimlo yn eich ysgwyddau, breichiau, gwddf, gên, cefn neu stumog.

Gall symptomau eraill angina gynnwys:

- teimlo'n flinedig iawn (blinder)
- pendro
- chwysu
- teimlo'n sâl
- prinder anadl.

Cael help

Os nad ydych wedi cael diagnosis o angina a bod gennych boen yn y frest sy'n dod i ben ar ôl ychydig funudau o orffwys, mynnwch apwyntiad meddyg brys.

Os na fydd y boen yn dod i ben ar ôl ychydig funudau o seibiant, ffoniwch 999 ar unwaith oherwydd gallech fod yn cael trawiad ar y galon.

Os ydych wedi cael diagnosis o angina, ond ei fod yn teimlo'n waeth, yn digwydd yn amlach, neu wedi newid mewn unrhyw ffordd, siaradwch â'ch meddyg cyn gynted ag y gallwch.

Os na fydd poen eich brest yn dod i ben ar ôl ychydig funudau o orffwys, ac un neu ddau ddos o'ch meddyginiaeth nitrad, dylech ffonio 999 ar unwaith oherwydd gallai hyn fod yn drawiad ar y galon.

Mathau o angina

Mae sawl math o angina gan gynnwys:

- angina sefydlog
- angina ansefydlog
- angina fasospastig
- angina microfasgwlaidd.

Angina sefydlog

Dyma'r math mwyaf cyffredin o angina. Mae'n tueddu i ddigwydd pan fydd eich calon yn gweithio'n galetach, fel pan fyddwch chi'n cerdded i fyny bryn, ac yn mynd i ffwrdd pan fyddwch chi'n gorffwys.

Byddwch fel arfer yn gwybod pryd mae'n debygol o ddigwydd ac mae'r boen neu'r anghysur yn debyg i'r hyn a gawsoch o'r blaen.

Mae angina sefydlog yn para pum munud neu lai ac yn gwella os byddwch chi'n gorffwys neu'n cymryd eich meddyginiaeth.

Angina ansefydlog

Gall angina ansefydlog deimlo'n wahanol i'ch symptomau angina arferol. Gall ddigwydd hyd yn oed pan fyddwch chi'n gorffwys. Mae angina ansefydlog yn teimlo'n fwy difrifol ac yn para'n hirach. Efallai na fydd eich symptomau'n gwella pan fyddwch chi'n gorffwys neu'n cymryd meddyginiaethau.

Os na fydd eich symptomau'n gwella pan fyddwch chi'n gorffwys ar ôl cymryd meddyginiaeth, dylech ffonio 999 ar unwaith.

Angina fasospastig

Gelwir hefyd yn sbasm rhydweliâu coronaidd neu angina Prinzmetal, ac mae angina fasospastig yn anghyffredinb. Gall ddigwydd yn ystod y nos pan fyddwch chi'n gorffwys, pan fydd rhydweli goronaidd sy'n cyflenwi gwaed ac ocsigen i'ch calon yn mynd i mewn i sbasm ac yn culhau neu'n tynhau ac yn gadael llai o waed drwodd.

Angina microfasgwlaidd.

Mae angina microfasgwlaidd (a elwir hefyd yn syndrom cardiaidd X) fel arfer yn digwydd pan fyddwch dan bwysau corfforol, fel pan fyddwch yn gwneud ymarfer corff, neu pan fyddwch wedi bod dan straen neu'n bryderus. Mae'r boen yn aml yn cael ei achosi gan sbasmau yn y rhydweliâu coronaidd lleiaf sy'n cyfyngu ar lif y gwaed.

Symptomau angina ar gyfer dynion a menywod

Gall dynion a menywod brofi'r un symptomau o angina. Mae'r rhain yn cynnwys poen 'clasurol' yn y frest, a phoen yn y gêrn, y gwddf, y cefn neu'r bol.

Ond yn gyffredinol, mae menywod yn fwy tebygol na dynion o ddatblygu:

- symptomau llai cyffredin fel teimlo'n sâl, yn chwyslyd, yn benysgafn ac yn fyr o wynt
- angina microfasgwlaidd – sbasmau yn y rhydweiliau coronaidd lleiaf.

Bydd gwybod yr holl symptomau yn eich helpu i gael y driniaeth sydd ei hangen arnoch yn gyflym.

Os byddwch chi'n profi unrhyw un o'r symptomau hyn, siaradwch â'ch meddyg cyn gynted â phosibl.

Achosion angina

Yr achos mwyaf cyffredin yw clefyd coronaidd y galon. Dyma pan fydd y rhydweiliau sy'n cyflenwi gwaed ac ocsigen i gyhyr eich calon yn cael eu culhau gan sylwedd brasterog o'r enw plac. Mae'n golygu bod llai o waed yn llifo i gyhyr eich calon a gall achosi symptomau angina.

Mae sbardunau cyffredin ar gyfer poen angina, fel:

- gweithgaredd corfforol
- straen emosiynol
- tywydd oer
- bwyta pryd o fwyd.

Mae'r symptomau fel arfer yn dod i ben ar ôl ychydig funudau.

Gall pyliau o banig neu deimlo'n bryderus achosi poen yn y frest. Os ydych chi'n profi hyn, nid angina ydyw. Nid yw gorbryder yn broblem â llif eich gwaed, mae angina.

Angina ar ôl bwyta

Gall bwyta pryd mawr ysgogi symptomau angina. Weithiau mae pobl yn drysu angina â diffyg traul. Os yw prydau bwyd yn gwaethgu'ch angina, ceisiwch gael dognau llai, yn amlach trwy gydol eich diwrnod.

Ffactorau risg ar gyfer angina

Mae sawl ffactor risg a all gynyddu eich risg o glefyd coronaidd y galon ac angina.

Maen nhw'n cynnwys:

- straen
- ysmegu
- diabetes
- gordewdra
- colesterol uchel
- pwysedd gwaed uchel
- hanes teuluol o glefyd coronaidd y galon
- bod yn hŷn (yr hynaf ydych chi, y mwyaf tebygol ydych chi o gael clefyd coronaidd y galon)

Ydy angina yn etifeddol?

Na, nid yw angina yn gyflwr etifeddol. Ni fydd yn cael ei ganfod mewn prawf genetig. Ond os oes angina gan eich neiniau a theidiau, rhieni, brodyr a chwiorydd neu blant, yna mae gennych yr hyn a elwir yn hanes teuluol cryf o'r cyflwr. Gall hyn gynyddu eich siawns o ddatblygu cyflwr ar y galon a allai achosi angina hefyd.

Cael diagnosis o angina

Efallai y bydd eich meddyg yn gallu dweud os oes gennych angina o'ch symptomau. Neu, efallai y bydd am wneud gwiriad iechyd neu eich anfon am rai profion fel ECG, angiogram coronaidd neu sgan y galon.

Trin angina

Gall meddyginiaethau, fel chwistrellau nitrad, clytiau a thabledi helpu i reoli eich symptomau. Gallai eich meddyg hefyd awgrymu eich bod yn cymryd meddyginiaeth i leihau eich risg o drawiad ar y galon neu strôc.

Mae angen triniaethau ar rai pobl fel angioplasti coronaidd lle mae math arbennig o falŵn yn cael ei chwyddo'n ysgafn i agor rhydweli sydd wedi culhau. Mae gan lawer o bobl hefyd fath o rwyll o'r enw stent wedi'i fewnosod i gadw'r rhydweli ar agor. Gall llawdriniaeth osgoi'r galon fod yn opsiwn hefyd.

Gall newidiadau syml i'ch ffordd o fyw helpu i leihau eich symptomau angina, gwella eich iechyd cyffredinol a lleihau eich risg o drawiad ar y galon yn y dyfodol.

A allaf wella fy angina?

Bydd eich meddyg yn rhagnodi meddyginiaeth i chi a fydd yn gwella symptomau ac yn helpu'ch calon i weithredu'n well. Ond bydd newid mewn ffordd o fyw yn helpu i atal mwy o sylwedd brasterog o'r enw plac rhag ffurfio yn eich rhydweiliau a gwella'ch symptomau angina.

Rhowch gynnig ar ein hawgrymiadau ffordd o fyw i weld rhai gwelliannau:

- Rhoi'r gorau i ysmegu. Gall ysmegu achosi i rydweiliau fynd yn rhwystredig a gall wneud symptomau angina yn waeth. Nid yw byth yn rhy hwyr i roi'r gorau iddi, a gallwn eich cynorthwyo i gymryd camau bach i'ch helpu i roi'r gorau iddi.
- Rheoli pwysedd gwaed uchel. Cymerwch eich meddyginiaeth os oes ei angen arnoch a lleihau faint o halen sydd yn eich deiet.
- Bwyta deiet cytbwys iach trwy ddewis opsiynau sy'n cynnwys llai o fraster dirlawn a chyfnewid byrbrydau afiach am opsiynau mwy maethlon.
- Gostwng eich lefel colesterol gyda'ch meddyginiaeth.
- Bod yn actif. Nid oes angen i chi ymuno â champfa, mae llawer o ffyrdd y gallwch gynyddu eich gweithgaredd fel mynd am dro yn rheolaidd, cymryd y grisiau yn lle lifft, garddio a gwaith tŷ.
- Rheoli pwysau iach trwy fwyta diet iach a chytbwys a chadw'n heini.
- Dod o hyd i ffyrdd o reoli straen. Gall straen achosi symptomau angina. Mae ein cefnogwyr yn dweud wrthym y gall ioga neu fyfyrdod rheolaidd weithio'n wirioneddol.
- Rheoli eich glwcos yn y gwaed os oes gennych ddiabetes.
- Mwynhau alcohol yn gymedrol. Ceisiwch beidio â chael mwy na 14 uned yr wythnos.

Bywyd bob dydd gydag angina

Mae gan lawer o bobl sydd ag angina ansawdd bywyd da ac maen nhw'n parhau fel arfer. Mae byw bywyd actif hefyd yn bwysig iawn i helpu i atal eich clefyd coronaidd y galon rhag gwaethygu.

Gall eich meddyg neu nyrs ddweud wrthyh os oes angen i chi wneud unrhyw newidiadau i'ch trefn arferol a gwneud newidiadau penodol i'ch ffordd o fyw.

Gallwch ymddiried yn ein gwybodaeth iechyd

Rydym wedi dilyn proses wyth cam i sicrhau bod y cynnwys hwn yn ddibynadwy ac yn gywir.



bhf.org.uk

© British Heart Foundation 2024, elusen gofrestrdig yn Lloegr a Chymru (225971) ac yn yr Alban (SC039426)