



British Heart
Foundation

CYMRU

ANGINA

**BRWYDRO
DROS BOB
CURIAD CALON**

bhf.org.uk

GAIR AM Y BRITISH HEART FOUNDATION

A ninnau'n elusen calon y genedl, rydym wedi bod yn ariannu gwaith ymchwil arloesol sydd wedi gwneud gwahaniaeth mawr i fywydau pobl.

Ond mae sefyllfa clefyd y galon yn newid. Mae mwy o bobl nag erioed o'r blaen yn dod dros drawiad ar y galon ac felly mae mwy o bobl yn byw gyda chlefyd y galon ac angen ein help ni arnynt.

Eich cefnogaeth chi sy'n gyrru ein gwaith ymchwil ni. Bydd pob punt a godir, pob munud o'ch amser a phob rhodd i'n siopau yn helpu i wneud gwahaniaeth i fywydau pobl.

Os hoffech roi cyfraniad, gallwch:

- ffonio ein llinell roddion ar **0300 330 3322**
- mynd i **bhf.org.uk/give** neu
- ei bostio atom yn BHF Customer Services, Lyndon Place, 2096 Coventry Road, Birmingham B26 3YU.

Os hoffech wybod rhagor, ewch i **bhf.org.uk**

CYNNWYS

Gair am y llyfryn hwn	2
Beth yw angina?	3
Beth sy'n achosi angina?	7
Beth i'w wneud os cewch boen yn y frest	14
Trawiad ar y galon? Adnabod y symptomau... a gwybod beth i'w wneud	17
Pam y mae pobl yn cael angina?	21
Sut y caiff angina ei ddiagnosisio?	23
Beth y gellir ei wneud i drin angina?	30
Pa newidiadau ddylwn i eu gwneud i'm ffordd o fyw?	32
Trin â meddyginiaethau	45
Angioplasti coronaidd a llawdriniaeth ddargyfeiriol goronaidd	53
Bywyd bob dydd gyda chlefyd coronaidd y galon ac angina	58
Pethau eraill sy'n achosi angina	62
Sut y gall eich cefnogaeth chi helpu	68
Beth yw ataliad y galon?	70
Rhagor o wybodaeth	78
Mynegai	82
Dweud eich dweud	84

GAIR AM Y LLYFRYN HWN

Llyfryn yw hwn ar gyfer pobl sydd ag angina, a'u teulu a'u ffrindiau. Mae'n esbonio:

- beth yw angina
- beth sy'n ei achosi
- sut y caiff angina ei ddiagnosio
- beth i'w wneud os cewch bwl o angina neu os ydych yn meddwl efallai'ch bod yn cael trawiad ar y galon
- beth y gellir ei wneud i drin angina, yn cynnwys:
 - gwneud newidiadau i'ch ffordd o fyw
 - ei drin â meddyginiaethau, ac
 - angioplasti coronaidd a llawdriniaeth ddargyfeiriol ar y galon.

Rydym yn esbonio hefyd beth yw syndrom coronaidd aciwt.

Dyw'r llyfryn hwn ddim yn cymryd lle cyngor eich meddygon neu'ch nyrsys ond dylai'ch helpu i ddeall beth y maen nhw'n ei ddweud wrthyh.

BETH YW ANGINA?

Mae angina yn deimlad anghyfforddus, teimlad tynn neu drwm, neu boen yn eich brest. Gall ledaenu i'ch breichiau, eich gwddf, eich gên, eich ysgwyddau, eich cefn neu'ch stumog. Weithiau, mae pobl yn ei ddisgrifio fel poen mud, parhaus. Dydi pawb ddim yn cael yr un symptomau. Weithiau, **dim ond** yn eu braich, eu gwddf, eu stumog neu eu gên y mae pobl yn cael y boen neu'r teimlad tynn. Mae rhai pobl yn cael poen neu deimlad tynn difrifol, ond mae eraill yn ei ddisgrifio fel teimlad anghyfforddus neu ychydig o bwysedd.

Gallech gael pwl o angina ar ddiwrnod oer, neu os byddwch yn cerdded ar ôl pryd o fwyd. Weithiau mae pobl yn cael pwl o angina os ydyn nhw wedi cynhyrfu. Neu gallech gael angina os ydych yn gwneud rhywbeth egniol fel gwneud ymarfer corff neu gael rhyw.

Fel rheol, mae symptomau angina'n lleihau ar ôl gorffwys am rai munudau neu ar ôl cymryd meddyginiaethau a gawsoch gan eich meddyg, fel GTN (glyseryl trinitrad). Cewch wybod rhagor am GTN a sut i'w ddefnyddio ar dudalen 37.

ANGINA SEFYDLOG AC ANGINA ANSEFYDLOG

Efallai eich bod yn cael angina wrth wneud rhywfaint o weithgarwch corfforol ond bod meddyginiaethau'n ei reoli'n dda ac nad yw'r pyliau'n dod yn amlach nac yn fwy difrifol. Gelwir hyn yn **angina sefydlog**.

Pan fyddwch newydd ddechrau cael symptomau am y tro cyntaf neu pan fydd angina a oedd yn sefydlog yn gwaethygu neu'n newid ei batrwm, caiff ei alw'n **angina ansefydlog**. Er enghraifft, efallai y byddwch yn dechrau cael symptomau angina ar ôl gwneud llawer llai o weithgarwch corfforol, neu pan fyddwch dan lai o straen nag arfer, neu hyd yn oed pan fyddwch yn gorffwys.

Mae'n bwysig dweud wrth eich meddyg cyn gynted ag y bo modd os bydd newid yn y symptomau achos efallai bydd arnoch angen rhagor o brofion neu driniaeth.

NEWIDIADAU Y DYLECH DDWEUD WRTH EICH MEDDYG AMDANYNT

Dylech gysylltu â'ch meddyg:

- os bydd eich pyliau angina'n dod yn amlach neu'n fwy difrifol, neu os dechreuwch gael angina pan fyddwch yn gorffwys, neu
- os bydd eich tabledi neu chwistrell GTN (y meddyginiaethau y mae'ch meddyg yn eu rhoi i chi i'w defnyddio os cewch bwl o angina) yn ymddangos yn llai effeithiol.

SUT MAE GWYBOD AI ANGINA YW'R BOEN YN FY MREST?

Mae llawer o bobl yn cael poen neu deimlad anghyfforddus yn y frest heb fod ganddynt ddim i'w wneud â'r galon. Gallwch gael poenau byr, siarp, llym yn y cyhyrau. Mae rhai pobl yn cael teimlad anghyfforddus yn y frest pan fyddan nhw o dan straen neu'n poeni am rywbeth. Mae pwl o ddiffyg traul yn fuan ar ôl pryd o fwyd trwm neu sbeislyd yn gallu achosi teimlad anghysurus yn y frest. Gall anaemia difrifol achosi poen yn y frest hefyd.

Os cewch boen yn y frest, mae'n bwysig siarad â'ch meddyg cyn gynted ag y gallwch fel y gall eich asesu a chanfod pam rydych yn cael y boen.

BETH SY'N ACHOSI ANGINA?

Cyn i ni esbonio beth sy'n achosi angina, mae'n helpu i wybod sut y mae'r galon yn gweithio.

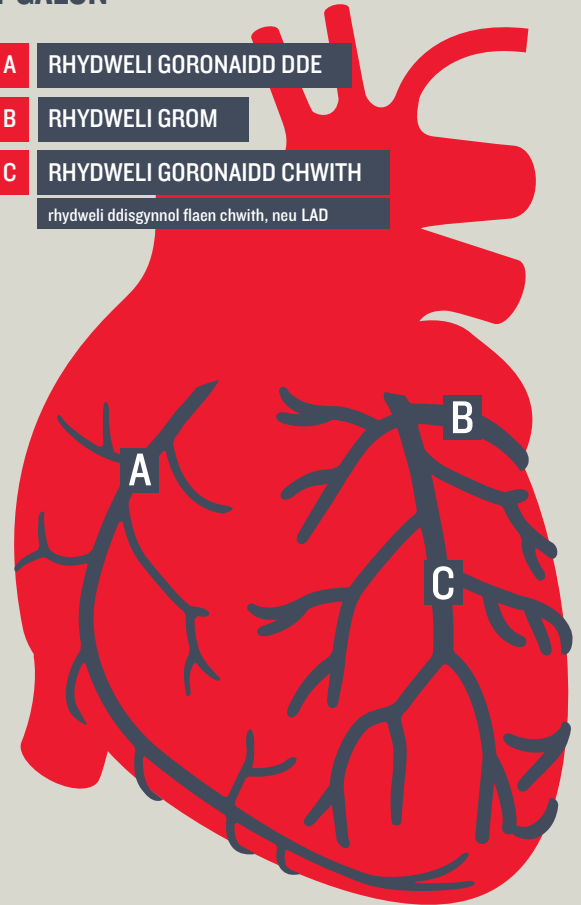
SUT Y MAE'R GALON YN GWEITHIO

Cyhyr yw'ch calon. Mae'n pwmpio gwaed o gwmpas eich corff gan gario ocsigen a maethynnau eraill i'ch holl gelloedd. Mae angen ei chyflenwad ei hunan o ocsigen a maethynnau ar gyhyr y galon fel y gall bwmpio gwaed o gwmpas eich corff.

Mae'ch calon yn cael ei chyflenwad gwaed o'r **rhydweiliau coronaidd**. Mae tair prif rhydveli goronaidd – y rhydweiliau coronaidd chwith a de a'r rhydveli grom – y tu allan i'r galon. Mae'r rhain yn rhannu dro ar ôl tro fel bod y gwaed yn cyrraedd pob rhan o'r cyhyr sy'n wal i'r galon.

Y GALON

- A RHYDWELI GORONAIDD DDE
 - B RHYDWELI GROM
 - C RHYDWELI GORONAIDD CHWITH
- rhydveli ddisgynol flaen chwith, neu LAD

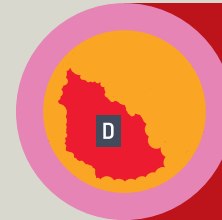
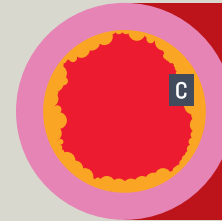
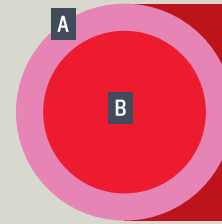


CLEFYD CORONAIDD Y GALON

Mae'ch rhydweiliau coronaidd yn chwarae rhan bwysig yn cadw'ch calon yn iach ac yn pwmpio fel y dylai. Ond mae rhydweiliau coronaidd rhai pobl yn culhau gan fod tameidiau brasterog o'r enw **atheroma** wedi crynhoi yn waliau'r rhydweiliau. Enw'r broses hon yw **atherosclerosis** a dyma beth sy'n achosi **clefyd coronaidd y galon**. (Gweler y diagram ar y dudalen nesaf.)

Os oes clefyd coronaidd y galon arnoch, gallwch fod yn fwy tebygol o gael trawiad ar y galon. Rydym yn esbonio mwy am drawiad ar y galon ar dudalen 12.

SUT Y MAE ATHEROMA'N CASGLU



A WAL Y RHYDWELI

B GWAED YN Y RHYDWELI

C ATHEROMA (TAMEIDIAU BRASTEROG) YN CRYNHOI

D MAE ATHEROMA'N CULHAU'R RHYDWELI

gan gyfyngu ar lif y gwaed i gyhwr y galon.

ANGINA A THRAWIADAU AR Y GALON

Gall y rhydweli gulhau gymaint fel nad yw'n gadael i ddigon o waed basio trwodd i gyhyr y galon – er enghraifft pan fyddwch yn gwneud rhywbeth egnïol. Gallwch gael teimlad anghyfforddus neu boen yn eich brest. **Angina** yw'r enw ar y boen yma. Rydym yn sôn mwy am angina ar dudalen 4. Dydi maint y boen neu'r anghysur ddim bob amser yn cyfateb i pa mor ddrwg yw cyflwr eich rhydweliâu coronaidd.

Gall clefyd coronaidd y galon arwain at **drawiad ar y galon**. Mae trawiad ar y galon yn digwydd pan fydd ceulad gwaed (clot) yn blocio rhydweli goronaidd. Fel rheol, mae hyn yn digwydd pan fydd yr atheroma yn wal y rhydweli'n ansefydlogi. Gall darn dorri'n rhydd a'r gwaed geulo o'i gwmpas. Gall y ceulad neu'r clot flocio'r rhydweli'n llwyr, gan olygu nad oes digon o waed ac ocsigen yn cyrraedd cyhyr y galon. Gall hyn niweidio rhan o gyhyr y galon am byth.

BETH YW'R GWAHANIAETH RHWNG ANGINA A THRAWIAD AR Y GALON?

Gall fod yn anodd iawn dweud ai trawiad ar y galon ynteu angina sy'n achosi'ch poen neu'ch symptomau gan y gall y teimlad fod yn debyg iawn. Gydag angina, fel rheol mae'r symptomau'n lleihau neu'n stopio ar ôl gorffwys am ychydig neu ar ôl cymryd y feddyginiaeth mae'ch meddyg wedi'i rhoi i chi, fel GTN. Os ydych yn cael trawiad ar y galon, mae'ch symptomau'n llai tebygol o leihau neu stopio ar ôl gorffwys neu gymryd y meddyginiaethau.

Ar y tudalennau nesaf, rydym yn esbonio beth i'w wneud os cewch bwl o angina neu os credwch eich bod yn cael trawiad ar y galon.

Os **nad** ydych wedi cael diagnosis o angina neu glefyd coronaidd y galon ac y cewch boen yn y frest, ffoniwch 999 ar unwaith am ambiwlans.

BETH YW SYNDROM CORONAIDD ACÍWT?

Mae syndrom coronaidd aciwt yn derm sy'n cynnwys angina ansefydlog (gweler tudalen 5) a thrawiad ar y galon.

Mae 'syndrom' yn golygu set o symptomau sy'n digwydd ar yr un pryd ac mae 'coronaidd' yn golygu rhywbeth sy'n ymwneud â'r rhydweliâu coronaidd.

BETH I'W WNEUD OS CEWCH BOEN YN Y FREST

Mae'r wybodaeth isod ar gyfer pobl sydd eisoes yn dioddef o glefyd coronaidd y galon ac sy'n cael chwistrell neu dabledi GTN (glyseryl trinitrad) ar gyfer symptomau angina.

Gan fod clefyd coronaidd y galon arnoch eisoes, efallai y cewch boen neu deimlad anghyfforddus yn eich brest weithiau. Efallai mai angina fydd hwn ac fe allwch ei reoli gartref gyda'ch GTN. Ond gallai fod yn symptom o drawiad ar y galon.

Dyma beth i'w wneud:

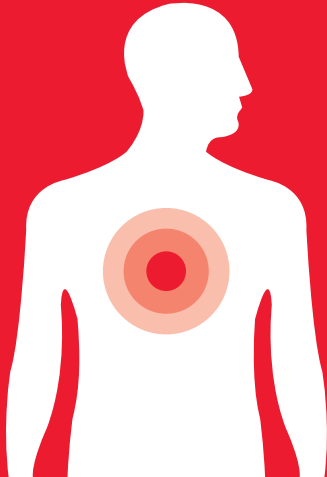
- 1 **Stopio** beth rydych yn ei wneud.
- 2 **Eistedd** a gorffwys.
- 3 **Defnyddio'ch chwistrell neu dabledi GTN.** Cymerwch y GTN fel y mae'r meddyg neu'r nyrs wedi dweud wrthy'ch. Dylai'r boen leddfu ar ôl rhai munudau. Os nad yw hynny'n digwydd, cymerwch eich GTN eto.
- 4 Os nad yw'r boen yn lleddfu ymhen ychydig funudau ar ôl cymryd y GTN yr ail waith, **ffoniwch 999 ar unwaith.**
- 5 Os nad oes gennych alergedd i aspirin, cnöwch dabled aspirin oedolion (300mg) os oes un ar gael yn hwylus. Os nad oes gennych aspirin wrth law, neu os nad ydych yn gwybod a oes arnoch alergedd i aspirin, gorffwyswch tan i'r ambiwlans gyrraedd.

Os nad yw'ch symptomau'n cyfateb i'r rhai a ddisgrifiwyd uchod ond eich bod yn meddwl eich bod yn cael trawiad ar y galon, ffoniwch 999 ar unwaith.

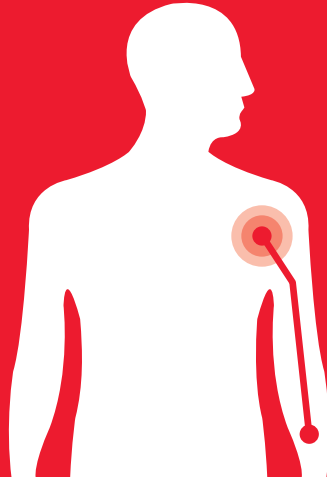
**TRAWIAD AR
Y GALON?
ADNABOD Y
SYMPTOMAU...
A GWYBOD
BETH I'W
WNEUD**

SYMPTOMAU TRAWIAD AR Y GALON

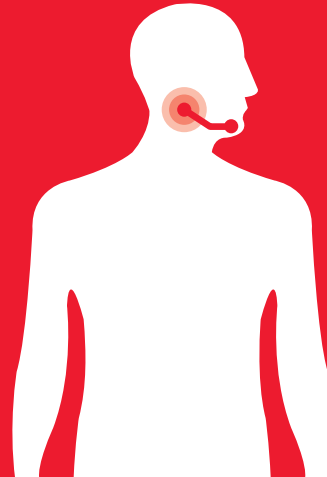
Mae trawiad ar y galon yn digwydd pan fydd rhan o gyhyr y galon yn colli ei chyflenwad gwaed yn sydyn. Fel rheol, clefyd coronaidd y galon sy'n achosi hyn.



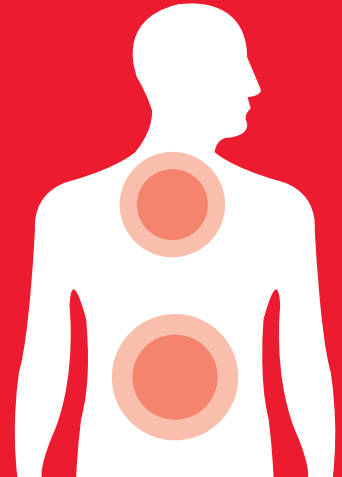
POEN NEU DEIMLAD
ANGHYFFORDDUS
PARHAUS YN Y FREST.



GALL Y BOEN YMESTYN
I'R FRAICH CHWITH
NEU'R FRAICH DDE



...NEU I'R GWDDF
NEU'R ÊN.



GALLECH DEIMLO
FEL CHWYDU NEU'N
FYR EICH GWYNT.

MEDDYLIWCH YN SYDYN...

GWEITHREDWCH YN GYFLYM.

FFONIWCH 999 AR UNWAITH.

BETH I'W WNEUD OS YDYCH YN MEDDWL BOD RHYWUN ARALL YN CAEL TRAWIAD AR Y GALON

- 1 Anfonwch rywun i ffonio 999 am ambiwlans yn syth.
- 2 Os ydych ar eich pen eich hunan, ewch i ffonio 999 ar unwaith a dewch yn ôl yn syth at y claf.
- 3 Ceisiwch gael y claf i eistedd yn gyfforddus. Arhoswch gydag ef/hi a cheisio sicrhau nad yw'n cynhyrfu.
- 4 Os nad oes gan y claf alergedd i aspirin, rhowch dabled aspirin oedolyn (300mg) i'w chnoi os oes un wrth law. Os nad oes gennych aspirin wrth law, neu os nad ydych yn gwybod a oes ar y claf alergedd i aspirin, ceisiwch sicrhau ei fod/bod yn gorffwys tan i'r ambiwlans gyrraedd.

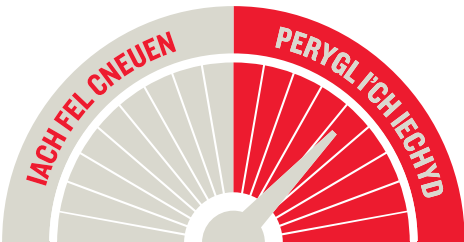
PAM Y MAE POBL YN CAEL ANGINA?

Mae rhai pethau am eich ffordd o fyw neu hanes eich teulu sy'n golygu y gallech fod yn fwy tebygol o gael clefyd coronaidd y galon, sy'n gallu achosi symptomau angina.

Gelwir y rhain yn **ffactorau risg**. Rydych yn fwy tebygol o gael clefyd coronaidd y galon:

- os ydych yn smygu unrhyw fath o dybaco
- os oes pwysedd gwaed uchel arnoch
- os oes lefel uchel o golesterol yn eich gwaed
- os nad ydych yn cael digon o ymarfer corff
- os ydych yn rhy drwm neu'n ordew
- os oes diabetes arnoch, neu
- os oes hanes o glefyd y galon ar bobl ifanc yn y teulu. (Mae hyn yn golygu os cafodd eich tad neu frawd angina neu drawiad ar y galon o dan 55 oed, neu os cafodd eich mam neu chwaer angina neu drawiad ar y galon o dan 65 oed.)

Clefyd coronaidd y galon yw'r peth mwyaf cyffredin sy'n achosi angina, fel y soniwyd ar dudalen 10. Fe soniwn ni am bethau eraill sy'n achosi angina ar dudalen 63.



SUT Y CAIFF ANGINA EI DDIAGNOSIO?

Efallai y gall eich meddyg ddweud wrthyhych a oes angina arnoch wrth wrando ar y symptomau rydych yn eu disgrifio a pha mor aml y maent yn digwydd.

Bydd y meddyg yn gwranddo ar eich calon i glywed ei chyflymder a'i rhythm, yn mesur eich pwysedd gwaed ac yn asesu eich cyflwr cyffredinol. Bydd yn eich holi am eich ffordd o fyw i weld a ydych mewn perygl o gael clefyd coronaidd y galon. Gall wneud profion gwaed i fesur lefel y colesterol a'r glwcos yn eich gwaed. A gall drefnu i chi gael ECG (electrocardiogram) i edrych ar weithgarwch trydanol eich calon.

O ganlyniad i'r archwiliad hwn, gall eich meddyg neu nyrs:

- benderfynu bod angen i chi fynd i'r ysbyty mewn ambiwlans ar frys, neu
- benderfynu bod arnoch angen apwyntiad gyda nyrs neu feddyg arbenigol mewn clinig poen brest yn yr ysbyty, neu
- eich cyfeirio at gardiologgydd (arbenigwr ar y galon) fel claf allanol i gael rhagor o brofion ac archwiliadau.

PA BROFION A GAF I?

Er mwyn helpu i ddiagnosisio'ch cyflwr a phenderfynu ar y driniaeth orau i chi, gall y meddyg, y cardiologgydd neu'r nyrs arbenigol eich anfon i gael un neu ragor o'r profion hyn:

- electrocardiogram (ECG)
- ECG ymarfer
- sgan darlifiad myocardiaidd (myocardial perfusion scan)
- sgan CT goronaidd
- ecocardiogram
- angiogram coronaidd
- prawf CT sgorio calsiwm coronaidd.

Rydym yn rhoi tipyn o wybodaeth am y profion hyn ar y tudalennau nesaf. Cewch wybodaeth fanylach yn ein llyfryn *Tests for heart conditions*.

ELECTROCARDIOGRAM (ECG) NEU ECG YMARFER

Mae electrocardiogram – neu ECG yn fyr – yn cofnodi'r gweithgarwch trydanol yn eich calon. Mae'n brawf di-boen ac yn cymryd tua phum munud.

Yn aml, daw angina pan fyddwch yn gwneud rhywbeth egniol. Mae hynny'n golygu, os gwneir yr ECG pan fyddwch yn gorffwys, gall y darlleniad

fod yn normal. Felly, gall fod gofyn i chi wneud **ECG ymarfer**. Cynhelir yr ECG hwn tra byddwch yn pedlo beic ymarfer neu'n defnyddio melin gerdded.

Bydd y prawf hwn yn dangos sut y mae'ch calon yn gweithio pan fyddwch yn fwy egniol a faint o waed sy'n cyrraedd cyhyr y galon trwy'r rhydweiliau coronaidd tra byddwch yn gwneud ymarfer corff. Mae'r patrwm ar yr ECG ac unrhyw newidiadau yn y patrwm tra byddwch yn egniol yn rhoi'r wybodaeth hon i'r meddygon. Bydd yn helpu'r meddygon i wybod a oes clefyd coronaidd y galon arnoch ac ai angina sy'n achosi'ch symptomau.

Gall yr ECG ddangos hefyd a ydych wedi cael trawiad ar y galon yn y gorffennol ac a oes rhan o gyhyr y galon wedi'i niweidio.

SGAN DARLIFIAD MYOCARDIAIDD (MYOCARDIAL PERFUSION SCAN)

Gelwir hon yn **sgan radionwclid**, **sgan myoview** neu'n **sgan thaliwm** hefyd.

Mae'r prawf hwn yn helpu i ddiagnosio clefyd coronaidd y galon. Gall ddangos llif y gwaed i'ch calon a sut mae'ch calon yn ymdopi pan fydd yn gweithio'n galetach – er enghraifft, pan fyddwch yn gwneud rhywbeth egniol. Cewch chwistrelliad o ychydig bach o isotôp (stffwff ymbelydrol). Yna, rhoddir camera mawr ger eich brest i dynnu lluniau o'ch calon.

SGAN CT GORONAIDD

Gelwir hon yn **sgan tomograffeg gyfrifedig** neu'n **sgan CAT goronaidd** hefyd.

Math soffistigedig o brawf pelydr-X sy'n gallu rhoi lluniau manwl o'ch calon yw Sgan CT goronaidd. Ymhlith pethau eraill, gall ddangos llif y gwaed trwy eich rhydweiliau coronaidd a bydd yn rhoi 'sgôr calsiwm' i chi, sy'n dangos faint o galsiwm sydd yn waliau'r rhydweiliau. Rydym yn esbonio mwy am sgoriau calsiwm ar dudalen 29. Po uchaf yw'ch sgôr calsiwm, uchaf yw'r perygl y cewch glefyd coronaidd y galon.

Er mwyn cael y prawf hwn, bydd angen i chi orwedd yn fflat ar wely o dan sганиwr. Caiff stffwff lliw (o'r enw 'lliw cyferbyniol') ei chwistrellu i'ch braich a bydd y sганиwr yn tynnu lluniau o'ch calon. Mae'r stffwff lliw yn golygu bod eich calon a'ch rhydweiliau coronaidd i'w gweld yn glir yn y lluniau.

ECOCARDIOGRAM

Sgan o'r galon sy'n defnyddio uwchsain i greu llun manwl o'r galon yw ecocardiogram. Mae'r edrych ar strwythur eich calon a pha mor dda mae'r galon yn gweithio ac mae'n galluogi'r meddygon i weld falfiau'r galon. Mae'r sgan yn debyg i'r rhai a roddir i ferched beichiog. Rhoddir jel ar eich brest ac yna rhoddir stiliwr

(cofnodydd) ar eich brest. Mae'r stiliwr yn codi 'atseiniau' o'r galon ac yn eu dangos fel llun ar y sgrin.

Mewn 'ecocardiogram straen', mae'r ecocardiogram yn cael ei gofnodi ar ôl rhoi'r galon o dan straen – naill ai gydag ymarfer corff neu ar ôl rhoi math arbennig o foddion i chi sy'n cyflymu'r galon yn yr un modd â phe baech wedi bod yn gwneud ymarfer corff. Gall y prawf ddangos a oes rhannau o'ch calon sy'n cael llai o waed pan fydd eich calon yn gweithio'n galed.

ANGIOGRAM CORONAIDD

Math arbennig o lun pelydr-X o'r gwaed yn llifo trwy'ch rhydweiliau coronaidd yw'r angiogram coronaidd. Mae'r lluniau pelydr-X fel 'map ffordd' o'ch holl rydweiliau coronaidd, yn dangos lle maen nhw wedi culhau a pha mor gul ydynt erbyn hyn. Hwn yw'r prawf mwyaf manwl ar gyfer diagnosis clefyd coronaidd y galon.

Cynhelir angiogram coronaidd mewn 'lab catheter', sy'n edrych yn debyg i theatr lawdriniaethau. Byddwch ar ddihun yn ystod y driniaeth. Cewch anaestetig lleol a rhoddir catheter (tiwb plastig gwag, hyblyg, hir) mewn rhydveli yn eich braich neu dop eich coes, a'i basio trwy'r pibelli gwaed i'ch calon. Yna rhoddir stwff lliw i mewn ac fe dynnir y lluniau pelydr X. Mae'r stwff lliw yn dangos yr holl rydweiliau coronaidd ar y lluniau pelydr X.

Gan fod hon yn driniaeth fewnwthiol, efallai yr hoffai'ch meddyg i chi gael profion eraill, llai mewnwthiol, cyn ystyried y dewis hwn.

Weithiau, bydd rhydveli yr ochr draw i'r galon o'r blociad yn tyfu, dros amser, ac yn dechrau cyflenwi'r rhan o gyhyr y galon yr effeithiwyd arno. Gelwir hon yn 'rhydveli atodol'. Os bydd hyn yn digwydd a bod cyhyr y galon yn cael cyflenwad da o waed o'r rhydveli atodol, efallai na fydd angen triniaeth fel angioplasti neu lawdriniaeth ddargyfeiriol arnoch, hyd yn oed os oes gennych rydveli wedi blocio.

PRAWF CT SGORIO CALSIWM CORONAIDD

Mae mesur sgôr calsiwm yn golygu cael sgan CT arbennig i asesu pa mor debygol ydyw bod clefyd coronaidd y galon arnoch. Nid yw'r sgan yn fewnwthiol ac nid oes angen defnyddio lliw cyferbyniol. Mae'r prawf yn cymryd rhyw bum munud.

BETH Y GELLIR EI WNEUD I DRIN ANGINA?

Mae llawer y gallwch ei wneud i atal angina neu glefyd coronaidd y galon rhag gwaethygu, ac i'w gwneud yn llai tebygol y cewch drawiad ar y galon.

- Efallai y bydd angen i chi **newid eich ffordd o fyw** (gweler tudalen 32).
- Efallai y bydd angen i chi gymryd **meddyginiaethau** – er enghraifft i reoli'ch pwysedd gwaed a lefel y colesterol yn eich gwaed (gweler tudalen 45).
- Efallai y bydd arnoch angen **angioplasti coronaidd** neu **lawdriniaeth ddargyfeiriol ar rydweli goronaidd** i wella llif y gwaed i gyhyr y galon. Byddwn yn sôn mwy am y triniaethau hyn ar dudalen 53.

Bydd y math o driniaeth y cewch ei chynnig yn dibynnu pa mor ddirifol yw'ch angina, a yw'r angina yn sefydlog ai peidio, canlyniadau'ch profion, a chyflwr cyffredinol eich iechyd. Os yw'ch angina yn sefydlog, efallai mai meddyginiaethau fydd y driniaeth orau, yn hytrach na thriniaeth fel angioplasti coronaidd neu lawdriniaeth ddargyfeiriol.

Nid yw'r triniaethau uchod yn gwella clefyd coronaidd y galon nac yn cael gwared â'r atheroma sydd wedi casglu, ond maent yn helpu i leihau'r symptomau y maent yn eu hachosi.

PA NEWIDIADAU DDYLWN I EU GWNEUD I'M FFORDD O FYW?

Ar dudalen 22, fe sonion ni am y ffactorau risg a all achosi clefyd coronaidd y galon. Hyd yn oed os oes clefyd coronaidd y galon neu angina arnoch eisoes, gall newid eich ffordd o fyw eich helpu i atal eich cyflwr a'ch symptomau rhag gwaethygu.

Dros y tudalennau nesaf, fe soniwn ni am rai o'r pethau y gallwch eu gwneud i helpu'ch hunan. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu nyrs y practis. Gallan nhw'ch helpu i benderfynu pa newidiadau y mae angen i chi eu gwneud a sut i'w gwneud.

Dydi newid hen arferion ddim yn hawdd. Gall ein llyfryn *My progress record* eich helpu i ganfod pa newidiadau y mae angen i chi eu gwneud a'ch helpu i bennu nodau realistig (gweler tudalen 78). Hefyd, gallwch ymuno â'n gwasanaeth Heart Matters am ddim a chael gwybodaeth wedi'i pharatoi'n arbennig i chi a gwybodaeth sut i wneud y newidiadau angenrheidiol (gweler tudalen 80).

OS YDYCH YN SMYGU, RHOWCH Y GORAU IDDI

Mae smygu yn un o brif achosion clefyd coronaidd y galon. Bydd smygu unrhyw beth yn gwneud i'ch cyflwr waethygu. Mae hyn yn cynnwys sigaréts, pibell a sigârs, a phob math arall o dybaco fel smygu shisha.

Os ydych yn smocio, rhoi'r gorau iddi yw'r cam unigol pwysicaf y gallwch ei gymryd er mwyn byw'n hirach.

Os yw rhywun sydd wedi cael trawiad ar y galon yn rhoi'r gorau i smygu, yn fuan wedyn maen nhw gryn dipyn yn llai tebygol o farw o drawiad arall ar y galon.

Os ydych wedi ceisio rhoi'r gorau iddi ac wedi ailddechrau smygu, mae 'na bethau a all helpu. Mae nwyddau ar gael i'ch helpu i stopio smocio, neu gallech ymuno â grŵp o bobl sy'n ceisio rhoi'r gorau iddi. Holwch eich meddyg neu'ch nyrs am y rhain. Os oes gennych gysylltiad â'r rhyngwyd, ewch i www.dimsmygucymru.com/hafan neu www.quit.org.uk. Neu gallwch ffonio llinell gymorth fel Quitline ar **0800 00 22 00** neu'r NHS Smokefree Helpline on **0800 022 4 332**. Mae ein llyfryn *Stop smoking* yn rhoi rhagor o wybodaeth am roi'r gorau iddi.

RHEOLWCH BWYSEDD GWAED UCHEL

Mae pwysedd gwaed uchel yn gwneud i'ch calon weithio'n galetach a gall ddifrodi leinin y rhydweiliau. Os oes angina arnoch eisoes, gallai pwysedd gwaed uchel wneud eich symptomau'n waeth a'ch gwneud yn fwy tebygol o gael trawiad ar y galon. Os yw'ch pwysedd gwaed yn uchel, mae'n hanfodol eich bod yn ceisio'i ostwng.

Os oes clefyd coronaidd y galon neu ddiabetes arnoch, bydd eich meddyg yn ceisio cael eich pwysedd gwaed i lawr **o dan 130/80 mmHg**. (Milimedrau o arian byw yw ystyr mmHg.)

Mae'n debygol y bydd eich meddyg yn rhoi meddyginiaeth i chi i leihau llwyth gwaith eich calon a helpu i reoli eich pwysedd gwaed.

Gallwch helpu i ostwng eich pwysedd gwaed trwy sicrhau bod eich pwysau a siâp eich corff yn iachus, eich bod yn cael digon o ymarfer corff o fewn eich terfynau, a'ch bod yn cymryd llai o halen ac alcohol.

Cewch ragor o wybodaeth am bwysedd gwaed uchel yn ein llyfryn *Blood pressure*.

RHEOLWCH EICH COLESTEROL

Stwff brasterog sydd yn eich gwaed yw colesterol. Os yw lefel y colesterol yn eich gwaed yn uchel, gallwch fod yn fwy tebygol o gael clefyd y galon.

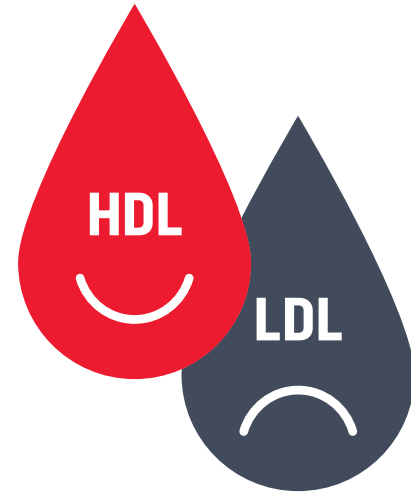
Un o brif achosion colesterol uchel yw cael gormod o fraster dirlawn yn eich deiet. Fodd bynnag, mae gan rai pobl lefel uchel o golesterol yn eu gwaed er eu bod yn bwyta'n iach. Er enghraifft, efallai eu bod wedi etifeddu cyflwr o'r enw gorgolesterolemia teuluol (FH). Mae rhagor o wybodaeth am hyn yn ein llyfryn *Inherited heart conditions – Familial hypercholesterolaemia*. Mae'n dweud sut i archebu copi ar dudalen 78.

Os oes clefyd coronaidd y galon, angina neu FH arnoch, dylech anelu at gael lefel colesterol o lai na 4mmol/l. (Milimolau i'r litr yw ystyr mmol/l.) I helpu i wella lefel eich colesterol, dyma beth mae angen ei wneud:

- Bwyta cyn lleied o fraster dirlawn ag y gallwch gan gymryd braster monoannirlawn a braster amlannirlawn yn lle hynny.
- Peidio â bwyta bwydydd sy'n cynnwys trawfrasterau hyd y gallwch.
- Gwneud ymarfer corff yn rheolaidd.

Cewch wybod rhagor am golesterol a bwyta'n iach, yn cynnwys gwybodaeth am y gwahanol fathau o frasterau, yn ein llyfrynau *Reducing your blood cholesterol* ac *Eating well* a **Byw yn iach, calon iach**.

Os oes clefyd coronaidd y galon, angina neu FH arnoch, mae'n debygol y bydd y meddyg yn rhoi meddyginiaeth fel statin i chi i helpu i ostwng lefel y colesterol a gwarchod eich calon. Rydym yn esbonio mwy am y meddyginiaethau hyn ar dudalen 52.



DILYNWCH DDEIET ARDAL MÔR Y CANOLDIR

Mae tystiolaeth y gall deiet o ardal Môr y Canoldir helpu i atal clefyd y galon a strôc. Mae deiet ardal Môr y Canoldir yn cynnwys elfennau sylfaenol bwyta'n iach ond mae'n rhoi pwyslais ar fwyta llai o gig a mwy o bysgod, ffrwythau, llysiau, grawn, cnau, codlyisiau (pulses) a ffa.

Er mwyn cael blas ar y ddeiet hon, gofawch fwyta digon o ffrwythau, salads (yn cynnwys tomatos), llysiau, ffa a chodlyisiau. Bwytwch fwy o bysgod a llai o gig. Ceisiwch fwyta pysgod ddwywaith yr wythnos ac o leiaf un o'r rhain yn bysgod olewog. Rhowch gynnig ar sardins ar dost, mecryll mewn salad neu eog a phasta.

Hefyd, bwytwch lai o fwydydd sy'n rhoi llawer o fraster dirlawn yn eich deiet, fel cynnyrch llaeth a menyf. Yn lle hynny, defnyddiwch soia, olew llysiau ac olew blodau haul, a sbreds wedi'u gwneud o'r olewau hyn, a chnau a hadau fel cnau Ffrengig a hadau sesame. Mae'r rhain i gyd yn cynnwys brasterau amlannirlawn sy'n helpu i gadw lefel y colesterol yn eich gwaed yn iach ac yn rhoi asidau brasterog hanfodol i chi. Mae pobl ardal Môr y Canoldir yn bwyta brasterau monoannirlawn hefyd; olew olewydd yw'r olew mwyaf cyffredin yno.

RHEOLWCH EICH PWYSAU A SIÂP EICH CORFF

Bydd cadw'ch pwysau'n iachus yn helpu i gadw'ch calon yn iach a'ch pwysedd gwaed ar lefel iach gan olygu nad yw'ch calon yn gorfod gweithio mor galed.

Mae siâp eich corff yn bwysig hefyd. Mae cario gormod o bwysau o gwmpas eich canol – gwast o dros 94 centimetr (tua 37 modfedd) i ddyinion, neu 90 centimetr (35½ modfedd) i ddyinion o dras De Asiaidd, neu 80 centimetr (tua 31½ modfedd) i fenywod – yn eich gwneud yn fwy tebygol o gael diabetes, sy'n un o ffactorau risg clefyd coronaidd y galon.

Os nad ydych yn siwr a ydych yn rhy drwm neu a yw siâp eich corff yn peryglu eich iechyd, holwch eich meddyg neu nyrs y practis.

Mae colli pwysau neu leihau maint eich gwast yn golygu bwyta'n iach a gwneud rhagor o ymarfer corff.

Mae gwybodaeth am sut i gollu pwysau yn ein llyfrynnau *So you want to lose weight... for good* a *Taking control of your weight*.

CEISIWCH GAEL DIGON O YMARFER CORFF

Mae ymarfer corff yn helpu i gadw'ch calon yn iach ac i atal eich cyflwr rhag gwaethygu. Yn ogystal, mae'n:

- helpu i reoli lefelau'r glwcos yn eich gwaed a'ch pwysedd gwaed
- helpu i wella lefelau'r colesterol yn eich gwaed
- eich helpu i gyrraedd pwysau iachus ac aros yno, ac yn
- gostwng lefelau straen.

FAINT O YMARFER CORFF I'W WNEUD A PHA FATH

Argymhellir bod oedolion yn gwneud cyfanswm o 150 munud o weithgarwch cymedrol yr wythnos o leiaf. Er enghraifft, gallech wneud hanner awr y dydd, o leiaf bum diwrnod yr wythnos.

Mae 'gweithgarwch corfforol cymedrol' yn golygu gweithio'n ddigon caled i wneud i chi deimlo'n gynnes ac anadlu'n drymach nag arfer neu deimlo'n fyr eich gwynt ond yn dal yn gysurus. Mae'r gweithgareddau a argymhellir er lles y galon yn cynnwys cerdded, beicio, dawnsio neu ddringo'r grisiau.

Gallwch wneud hanner awr ar y tro neu mewn pyliau byrrach o ddeng munud, o leiaf, ar y tro. Mae cerdded a seiclo'n arbennig o dda gan y gallwch eu cynnwys yn eich trefn ddyddiol.

Os na allwch wneud 30 munud y dydd, ceisiwch wneud cymaint ag y gallwch. Mae hyd yn oed ychydig yn well na dim. Gwnewch fwy'n raddol dros gyfnod nes cyrraedd y lefel a argymhellir.

Os oes angina sefydlog arnoch ac nad ydych yn disgwyl am ragor o brofion neu archwiliadau, mae'n bwysig cadw'n egniol ond dylech gadw o fewn terfynau symptomau'r angina a pheidio â mynd yn rhy fyr eich gwynt. Dylech fod yn gallu 'cerdded a siarad'. Os ydych yn rhy fyr eich gwynt i siarad, stopiwch am dipyn. Peidiwch â cheisio 'cerdded trwy' boen. Efallai y bydd eich meddyg wedi rhoi chwistrell neu dabledi GTN i chi eu cadw gyda chi. Cadwch nhw gyda chi bob amser rhag ofn y bydd arnoch eu hangen.

Os yw'ch symptomau'n ei gwneud yn anodd i chi gerdded i fyny rhiw, ceisiwch gerdded ar dir fflat i ddechrau. Os yw'n braf, cerddwch i'r siop. Fel hyn, cewch awyr iach a chodi'ch calon. Gall cerdded gyda ffrind neu berthynas fod yn dda. Mae'n werth trefnu rhaglen o ymarfer corff wythnosol wedi'i seilio ar gerdded. Gallwch gadw dyddiadur cerdded i weld sut y byddwch yn dod ymlaen.

CYNHESU AC OERI

Wrth wneud ymarfer corff, cychwynnwch yn araf am rai munudau a chynyddu'n raddol. Bydd hyn yn paratoi'ch cyhyrau a'ch calon ar gyfer yr ymarfer. Ar y diwedd, arafwch yn raddol a pheidwch â stopio'n sydyn.

YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'W HOSGOI

Yn dibynnu ar eich cyflwr, efallai y byddai'n well i chi osgoi gweithgareddau trwm o ddydd i ddydd, fel cario pethau trwm neu wneud gwaith llafurus o gwmpas y tŷ neu'r ardd.

Mae'n well peidio â gwneud ymarferion fel codi pwysau a press-ups os oes cyflwr gennych ar y galon. Fodd bynnag, os oeddech yn arfer gwneud hynny cyn dechrau cael angina neu cyn cael trawiad ar y galon, efallai yr hoffech ofyn i'ch tîm adsefydlu cardiaidd a yw'n iawn ailddechrau. Holwch nhw hefyd cyn cymryd rhan mewn chwaraeon egniol cystadleuol fel sboncen, yn enwedig os ydych wedi cael rheolydd calon (pacemaker) neu ICD fel rhan o'r driniaeth ar gyfer y cyflwr ar eich calon.

Mae'n bwysig trafod faint o ymarfer corff y gallwch ei wneud a sut i'w gynyddu gyda'ch meddyg neu'ch nyrs. Gallwch holi hefyd pa fathau o weithgareddau sy'n addas ac yn ddiogel i chi. Holwch bob amser cyn dechrau ar weithgaredd newydd.

OS CEWCH SYMPTOMAU ANGINA WRTH WNEUD YMARFER CORFF

Os cewch symptomau angina neu fynd yn fyr eich gwynt wrth wneud ymarfer corff neu os byddwch yn meddwl eich bod ar fin cael pwl o angina, mae'n bwysig stopio, eistedd a gorffwys. Defnyddiwch eich chwistrell neu dabledi GTN fel y nodwyd. Mae'n dweud ar dudalen 14 beth i'w wneud os cewch boen yn y frest.

CYNGHORION

- Peidiwch â gwneud ymarfer corff ar ôl pryd mawr o fwyd, pan yw'n oer iawn neu'n boeth iawn, nac ar uchder mawr.
- Os byddwch yn gwneud ymarfer corff yn yr awyr iach mewn oerfel neu wynt, gwisgwch yn gynnes gyda het neu sgarff.
- Pan fydd yn boeth, gwisgwch het a dillad ysgafn, arafwch ac yfwch ddigon o ddŵr.
- Gofalwch fod eich dillad a'ch esgidiau yn gyfforddus ac yn ffitio'n dda.
- Peidiwch â gwneud ymarfer corff os na fyddwch yn hwylus a stopiwch os cewch boen neu os byddwch yn teimlo'n benysgafn neu'n chwydlyd. Os na fydd y symptomau'n stopio, galwch am ambiwlans.

CEISIWCH LEIHU STRAEN

Os oes angina arnoch, mae'n bwysig dysgu ymlacio. Mae rhai pobl o'r farn fod gweithgarwch corfforol a ioga neu dechnegau ymlacio eraill yn helpu. Bydd angen i chi ganfod ym mha sefyllfaoedd rydych yn teimlo straen a dysgu sut i ymdopi â nhw'n effeithiol. Cewch wybod rhagor yn ein llyfryn *Coping with stress*.

TRIN Â MEDDYG- INIAETHAU

Mae'n fwy na thebyg y bydd angen i chi gymryd cyfuniad o feddyginaethau bob dydd am weddill eich oes. Mae rhai meddyginaethau y byddwch ddim ond yn eu cymryd os cewch symptomau – fel GTN.

Hefyd, dangosir i rai pobl sut i ddefnyddio GTN i atal pwl o angina. Cewch wybod rhagor ar dudalen 50.

Nid yw pawb sydd ag angina yn cael yr un meddyginaethau. Bydd eich meddyg yn dewis y meddyginaethau sy'n gweithio orau i chi.

Mae'r meddyginaethau'n gweithio mewn gwahanol ffyrdd. Efallai y cewch feddyginaethau sy'n:

- ei gwneud yn llai tebygol y bydd ceuladau gwaed yn datblygu (meddyginaethau gwrth-blatennau ac atalyddion platennau)
- cynyddu'r cyflenwad gwaed i'ch calon (nitradau ac actifadyddion sianelau potasiwm)
- golygu nad yw'ch calon yn gorfod gweithio mor galed (beta-atalyddion a rhai atalyddion sianelau calsiwm), ac yn
- helpu i reoli lefelau'r colesterol yn eich gwaed a'ch pwysedd gwaed.

Mae pob meddyginaeth yn gallu cael rhyw sgil effaith. Fodd bynnag, yn aml, mae'r sgil effeithiau hyn yn stopio neu'n lleihau ar ôl i chi gymryd y feddyginiath am beth amser, ac ychydig ohonyn nhw sy'n achosi problemau difrifol. Os cewch sgil effeithiau neu os oes rhai ohonynt yn para'n hir, soniwch wrth eich meddyg. Peidiwch â rhoi'r gorau i gymryd eich meddyginaethau heb ddweud wrth eich meddyg gan y gallai hyn waethygu'r sefyllfa. Cewch wybodaeth am feddyginaethau a'r sgil-effeithiau mwyaf cyffredin yn ein llyfryn *Medicines for your heart*.

MEDDYGINIAETHAU I ATAL Y GWAED RHAG CEULO

Mae meddyginaethau sy'n helpu i atal y gwaed rhag ceulo yn gweithio mewn gwahanol ffyrdd. Gallant wneud hyn:

- naill ai trwy wneud y platennau'n llai 'sticlyd' – y platennau yw'r celloedd gwaed bach sy'n gallu crynhoi at ei gilydd i ffurfio clot/ceulad (meddyginaethau gwrth-blatennau)
- neu trwy eu hatal rhag crynhoi at ei gilydd i ffurfio ceulad (atalyddion platennau).

Felly gall y meddyginaethau hyn helpu i atal trawiad ar y galon a strôc.

ASPIRIN

Meddyginiaeth gwrth-blatennau yw aspirin. Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd ag angina neu glefyd coronaidd y galon yn cael dôs isel o aspirin gan eu meddyg. Os na allwch gymryd aspirin am fod gennych alergedd iddo neu os ydych yn debygol o waedu, gall eich meddyg drefnu i chi gael meddyginiaeth gwrth-blatennau arall (gweler isod).

Os cewch aspirin ar bresgripsiwn fel meddyginiaeth gwrth-blatennau, mae'n bwysig i chi beidio â chymryd meddyginiaethau eraill sy'n cynnwys aspirin. Mae hyn yn cynnwys unrhyw feddyginiaeth a brynwch dros y cownter at beswch neu annwyd. Holwch eich meddyg neu'r fferyllydd cyn cymryd unrhyw beth nad yw wedi'i roi i chi ar bresgripsiwn.

CLOPIDOGREL

Meddyginiaeth gwrth-blatennau yw Clopidogrel hefyd. Efallai y cewch ef os na allwch gymryd aspirin. Yn aml, caiff ei roi i bobl sydd wedi cael triniaeth o'r enw angioplasti coronaidd â stent. Bydd eich arbenigwr yn penderfynu am faint o amser mae angen i chi gymryd clopidogrel, yn dibynnu pa fath o stent sydd gennych a'ch hanes meddygol.

PRASUGREL

Atalydd platennau yw Prasugrel. Mae hyn yn golygu ei fod yn atal platennau rhag crynhoi at ei gilydd a ffurfio ceulad gwaed. Gallech gael prasugrel ac aspirin yn lle clopidogrel.

TICAGRELOR

Atalydd platennau yw Ticagrelor. Gallech gael hwn ac aspirin yn lle clopidogrel neu prasugrel.

NITRADAU

Mae nitradau'n gweithio trwy lacio'r cyhyrau yn waliau'r pibellau gwaed fel bod y pibellau'n ehangu ac yn gadael i ragor o waed lifo trwyddynt. Mae hyn yn lleddfu symptomau angina. Gallech gael nitradau mewn chwistrell neu dabledi sy'n gweithio'n sydyn, mewn tabledi sy'n rhyddhau'r feddyginiaeth yn araf, neu mewn patshys ar y croen.

CHWISTRELL NEU DABLEDI NITRAD SY'N GWEITHIO'N GYFLYM

Bydd eich meddyg yn rhoi chwistrell neu dabledi nitrad i chi. Glyseryl trinitrad (GTN) yw'r chwistrell fel rheol. Dylech gadw'r chwistrell neu'r tabledi gyda chi trwy'r amser. Os cewch bwl o angina, defnyddiwch y chwistrell neu'r dabled o dan eich tafod. Bydd yn dechrau gweithio ar ôl ychydig eiliadau a dylai'r symptomau stopio ar ôl ychydig funudau.

Gallwch ddefnyddio'r chwistrell neu'r tabledi GTN hefyd cyn i chi wneud rhywbeth y gwyddoch y gallai achosi pwl o angina, fel cerdded i fyny rhiw. Gelwir hyn yn defnyddio GTN fel atalydd. Dim ond os ydych chi meddyg neu'ch nyrs wedi dweud wrthy'ch am wneud hynny y dylech ddefnyddio GTN fel atalydd ac os ydych chi gwybod beth sy'n debygol o achosi angina.

Os gwelwch eich bod yn gorfod cymryd eich meddyginiaethau GTN yn amlach nag arfer, dywedwch wrth eich meddyg.

Cadwch y tabledi yn eu blwch gwreiddiol. Byddant yn iawn am wyth wythnos ar ôl i chi agor y blwch. Ar ôl hynny, byddant yn colli eu nerth ac felly bydd angen rhai eraill arnoch yn eu lle. Gallwch gadw chwistrellau GTN am hyd at ddwy flynedd ar ôl eu defnyddio am y tro cyntaf, ond darllenwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn.

Mae'n dweud ar dudalen 14 beth i'w wneud os cewch boen yn y frest neu bwl o angina.

TABLEDI SY'N RHYDDHAU NITRAD YN ARAF

Os ydych chi cael pyliau o angina yn rheolaidd, gallai'ch meddyg roi meddyginiaeth i'ch helpu i beidio â chael y pyliau angina. Mae'r feddyginiaeth hon yn para'n hirach na chwistrellau neu dabledi GTN a gallwch eu cymryd unwaith neu ddwywaith y dydd, yn dibynnu ar eich cyflwr.

PATSHYS CROEN GTN

Mae patshys glynu yn cynnwys glyseryl trinitrad i'w rhoi ar y croen yn gweithredu'n debyg i'r tabledi sy'n rhyddhau nitradau yn araf ond mae'r feddyginiaeth yn cael ei sugno trwy'ch croen yn hytrach na'i chymryd fel tabled. Fel rheol, byddech chi rhoi patshyn newydd bob bore ac yn ei dynnu cyn mynd i'r gwely.

CYNGOR CYFFREDINOL AR GYFER POBL SY'N CYMRYD NITRADAU

Os ydych chi cymryd unrhyw fath o feddyginiaeth sy'n cynnwys nitradau, ddylech chi ddim cymryd meddyginiaethau i hybu'ch chwant am ryw neu gynnal min/codiad (atalyddion PDE-5 fel Viagra) heb drafod y mater gyda'ch meddyg yn gyntaf.

BETA-ATALYDDION

Mae beta-atalyddion yn gweithio trwy arafu curiad y galon. Mae hyn yn golygu nad yw'r angen yn gweithio mor galed ac felly mae arni angen llai o ocsigen, gwaed a maethynnau. Mae beta-atalyddion yn effeithiol iawn yn atal pyliau o angina.

ATALYDDION SIANELAU CALSIWM

Caiff atalyddion sianelau calsiwm eu defnyddio i'ch helpu i gael pyliau angina yn llai aml.

Os oes asthma, bronchitis neu ddiabetes arnoch, gallai'ch meddyg roi atalyddion sianelau calsiwm i chi yn hytrach na beta-atalyddion.

ACTIFADYDDION SIANELAU POTASIWM

Mae actifadyddion sianelau potasiwm yn cael effaith debyg i nitradau gan eu bod yn llacio waliau'r rhydweiliau coronaidd ac felly'n gwella llif y gwaed i'r galon.

MEDDYGINIAETHAU I OSTWNG LEFELAU COLESTEROL

Statinau yw'r meddyginiaethau mwyaf cyffredin a ddefnyddir i ostwng lefelau colesterol. Bydd statinâu'n helpu i ostwng lefel eich colesterol a'ch gwneud yn llai tebygol o gael trawiad ar y galon. Os oes angina neu glefyd coronaidd y galon arnoch, gallai cymryd statinâu wneud lles i chi hyd yn oed os nad yw lefel eich colesterol yn uchel.

Mae mathau eraill o feddyginiaethau y gallech eu defnyddio os nad yw statinâu'n addas, neu y gellir eu defnyddio yn ogystal â statinâu. Mae'r rhain yn cynnwys **ffibradau** ac **ezetimibe**. Gallai'r meddyg roi ezetimibe i chi yn ogystal â statin. Neu, os na allwch gymryd statin, gallai'ch meddyg roi ezetimibe i chi ar ei ben ei hunan.

Os hoffech wybod rhagor am golesterol, darllenwch ein llyfryn *Reducing your blood cholesterol*.

ANGIOPLASTI CORONAIDD A LLAWDRINIAETH DDARGYFEIRIO CORONAIDD

Os nad yw meddyginiaethau a newidiadau yn eich ffordd o fyw yn lleddfu symptomau angina, gallech gael eich cynghori i gael:

- angioplasti coronaidd, neu
- lawdriniaeth i ddargyfeirio'r rhydwelïau coronaidd.

Nid yw angioplasti na llawdriniaeth ddargyfeirio yn gwella clefyd coronaidd y galon. Nod y triniaethau hyn yw gwella'r cyflenwad gwaed i gyhyr eich calon. Dylai hyn helpu i wella'r symptomau. Fodd bynnag, dydi'r symptomau i gyd ddim yn diflannu bob amser.

ANGIOPLASTI CORONAIDD

Efallai y cewch wybod bod angen angioplasti coronaidd gyda stent arnoch, i ledw rhydweli sydd wedi culhau. Mae'r driniaeth hon yn gwella'r cyflenwad gwaed i gyhyr y galon a gall helpu i leddfu'ch symptomau. Cewch wybod rhagor yn ein llyfryn *Coronary angioplasty*.

LLAWDRINIAETH I DDARGYFEIRIO RHYDWELI GORONAIDD

Mae hon yn llawdriniaeth fawr ac mae'r rhan fwyaf o gleifion yn aros yn yr ysbyty am ryw bum neu saith diwrnod ar ôl y driniaeth. Efallai y byddai angen i chi aros ychydig yn fwy os oes cyflwr meddygol arall, fel diabetes, arnoch. Mae llawdriniaeth i ddargyfeirio rhydweli goronaidd yn gallu bod yn effeithiol iawn yn lleihau symptomau angina. Cewch ragor o wybodaeth am lawdriniaeth i ddargyfeirio rhydweli goronaidd a beth sy'n digwydd yn yr ysbyty cyn ac ar ôl y driniaeth yn ein llyfryn *Having heart surgery a'n DVD Lifelines*.

ANGIOPLASTI CORONAIDD NEU LAWDRINIAETH I DDARGYFEIRIO RHYDWELI GORONAIDD YN ACHOS ANSEFYDLOG?

Os oes modd trin eich cyflwr ag angioplasti, bydd eich cardiogydd yn argymhell hynny yn hytrach na llawdriniaeth ddargyfeirio. Mae angioplasti coronaidd yn llai mewnwthiol, mae'n golygu nad oes raid cael llawdriniaeth fawr, a does dim raid aros yn yr ysbyty mor hir.

Serch hynny, does dim modd gwneud angioplasti bob amser – er enghraifft os yw'r darn o'r rhydweli sydd wedi culhau yn hir iawn

neu'n rhy gul ar gyfer yr offer. Os felly, neu os nad yw angioplasti wedi gwella'ch symptomau, bydd eich cardiolegydd yn eich cyfeirio at lawfeddyg y galon i drafod y posibilrwydd o gael llawdriniaeth ddargyfeirio.

Gellir rhoi angioplasti eto wedyn os bydd y rhydweli'n blocio eto ac, yn aml, gellir ei wneud os oes rhywun wedi cael llawdriniaeth ddargyfeirio a bod y grafft wedi blocio wedyn.

Os yw'ch cardiolegydd yn argymhell llawdriniaeth ddargyfeirio, efallai y gallech gael angioplasti yn y dyfodol os bydd rhannau eraill o'ch rhydweliâu coronaidd yn cael eu heffeithio.

Fel rheol, y ffordd orau o reoli angina sefydlog yw cymryd meddyginiaethau i leihau'r symptomau ac i leihau'r perygl o gael trawiad ar y galon.

Cewch wybod mwy am fanteision ac anfanteision angioplasti coronaidd a llawdriniaeth ddargyfeirio yn ein llyfryn *Coronary angioplasty*.

STORI MOLLY

"Cefais ddiagnosis o angina yn 2002, pan oeddwn i'n 67. Ar ôl llawdriniaeth fechan, fe soniais i wrth fy meddyg fy mod i'n mynd yn fyr o wynt wrth gerdded o gwmpas a 'mod i'n cael poenau yn fy mreichiau. Anfonodd hi fi am ECG ymarfer ac yna dywedwyd bod angen angiogram arnaf. Roedd hynny'n dipyn o sioc oherwydd doeddwn i ddim yn meddwl bod y symptomau'n gysylltiedig â'r galon. Dangosodd yr angiogram fod angen llawdriniaeth ddargyfeiriol driphlyg ar y galon. Roedd y driniaeth honno'n llwyddiant ac yn anaml iawn y caf i angina erbyn hyn. Dwi'n dal i golli 'ngwynt wrth gerdded i fyny'r allt weithiau ond mae fy chwistrell GTN yn fy helpu.

Flwyddyn ar ôl y llawdriniaeth ddargyfeiriol, es i i China gyda ffrind a cherdded ar hyd y Wal Fawr. Ers hynny, dw i wedi bod i Rwsia ac i'r Aifft ac wedi bod am wyliau gyda fy merch sy'n byw yn Ffrainc. Mae'n rhaid gafael mewn bywyd â'r ddwy law a gwneud y gorau ohoni. Mae'n biti pan fydd pobl yn clywed bod afiechyd arnyn nhw ac yn meddwl bod pethau ar ben."

BYWYD BOB DYDD GYDA CHLEFYD CORONAIDD Y GALON AC ANGINA

Os gwnewch newidiadau i'ch ffordd o fyw, cymryd y meddyginiaethau a gewch gan y meddyg, cael triniaethau eraill ac addasu i'ch symptomau, dylai olygu eich bod yn gallu byw bywyd eithaf normal. Fodd bynnag, os yw'ch symptomau'n ddifrifol, efallai y bydd angen i chi wneud newidiadau sy'n effeithio arnoch chi a'ch teulu.

GWAITH

Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd â chlefyd coronaidd y galon ac angina yn gallu dal ati i weithio. Ond os ydych chi'n gwneud gwaith corfforol neu gwaith â llawer o straen, efallai y bydd angen addasu rhywfaint ar y gwaith. Efallai y byddai'n well i chi weithio llai o oriau am dipyn ac yna fynd yn ôl i weithio llawn amser yn nes ymlaen. Soniwch wrth eich meddyg a'ch cyflogwr am eich gwaith a beth y mae'n rhesymol i chi allu ei wneud.

Cewch wybod rhagor yn ein llyfryn
Returning to work with a heart condition.

GOFALU AM ERAILL, A BYWYD Y TEULU

Os ydych yn gofalu am bartner, perthynas neu ffrind, efallai y bydd angen i chi drafod y mater gydag aelodau eraill o'r teulu neu asiantaethau eraill. Efallai y bydd eich symptomau'n golygu na allwch ymdopi â rhai o'r cyfrifoldebau. Efallai y gallwch ddal i ofalu os gallwch rannu'r gwaith.

Os ydych yn gofalu am blant neu wyrion yn rheolaidd, efallai y bydd angen meddwl sut y mae hyn yn effeithio ar eich cyflwr a'ch symptomau. Os cewch bwl o flinder neu os byddwch yn meddwl eich bod am gael pwl o angina pan fyddwch gyda'ch plant neu'ch wyrion, ceisiwch eistedd yn dawel gyda nhw a darllen llyfr neu chwarae cardiau.

GYRRU

OS MAI TRWYDDED CAR NEU FEIC MODUR SYDD GENNYCH

Os mai trwydded i yrru car neu feic modur sydd gennych, mae'n debygol y cewch barhau i yrru os yw'ch angina o dan reolaeth dda. Does dim rhaid i chi ddweud wrth y DVLA bod angina arnoch ond rhaid i chi beidio â gyrru os ydych yn cael symptomau wrth orffwys neu wrth yrru. Holwch eich meddyg a yw'n iawn i chi yrru ai peidio.

OS OES GENNYCH DRWYDDED BWS NEU LORI

Os oes gennych drwydded bws neu lori, mae 'na reolau arbennig. Bydd angen i chi ddweud wrth y DVLA am eich cyflwr ac unrhyw driniaeth a gawsoch.

Ewch i www.gov.uk/angina-and-driving neu ysgrifennwch atynt yn DVLA, Abertawe SA99 1TU.

GWYLIAU A THEITHIO

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

Wrth ddewis gwyliau, gofalwch ddewis lle mae'n hawdd mynd a dod. Dylech osgoi llefydd sydd ar dir uchel iawn neu wledydd poeth iawn neu oer iawn. Byddai'n well osgoi ardaloedd bryniog os nad ydych yn ddigon ffit i ddringo brynau ac ati. Cadwch restr gyfredol o'ch holl feddyginiaethau gyda chi, rhag ofn i chi gollu rhai. A gofalwch fod gennych yswiriant teithio. Os hoffech restr o gwmnïau yswiriant, ffoniwch Linell Gymorth y BHF ar **0300 330 3311**.

Gallech fod yn fwy tebygol o ddatblygu thrombosis gwythien ddofn (DVT) ar deithiau pell. Felly, os byddwch yn teithio, cofiwch gael toriad pryd y cewch godi a cherdded o gwmpas yn aml. Sut bynnag y byddwch yn teithio, cynlluniwch eich taith yn ofalus, gadewch ddigon o amser a pheidiwch â chario bagiau trwm.

RHYW

Mae pobl ag angina a'u partneriaid yn aml yn bryderus am gael rhyw. Ond mae llawer o bobl ag angina yn dal 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 arwain at symptomau angina mewn rhai pobl sydd â chlefyd coronaidd y galon. Ond mae rhyw yr un 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.

Er mwyn bod yn llai tebygol o gael symptomau angina, peidiwch â chael rhyw ar ôl pryd mawr o fwyd a cheisiwch beidio â bod yn rhy egniol pan fyddwch yn dechrau cael rhyw. Os oes gennych chwistrell neu dabledi GTN, cadwch nhw wrth law rhag ofn.

Nid yw'n anghyffredin i bobl ag angina gollir' 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, soniwch 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.

PETHAU ERAILL SY'N ACHOSI ANGINA

Gall afiechydon heblaw clefyd coronaidd y galon achosi angina. Yn eu plith mae **gwingiad (spasm) rhydweli goronaidd a syndrom cardiaidd X**. Gall symptomau'r ddau gyflwr hyn fod yn debyg iawn i symptomau angina a achosir gan glefyd coronaidd y galon. Dyma pam y mae'n bwysig dweud wrth eich meddyg os ydych yn cael poen yn y frest, a beth sy'n arwain ato fel rheol, fel y gall wneud diagnosis cywir.

GWINGIAD RHYDWELI GORONAIDD

Enwau eraill arno yw **angina annodweddiadol** (variant angina) ac **angina Prinzmetal**.

SYMPTOMAU

Mae'r boen a achosir gan wingiad rhydweli goronaidd yn dod pan fyddwch yn gorffwys fel rheol ac nid ar ôl i chi fod yn gwneud rhywbeth egniol bob amser. (Gall angina ansefydlog achosi poen pan fyddwch yn gorffwys hefyd. Felly mae'n bwysig cael profion i wybod ai clefyd coronaidd y galon ynteu wingiad rhydweli goronaidd sy'n achosi'r angina.)

Anaml y mae gwingiad rhydweli goronaidd yn arwain at drawiad ar y galon.

Gall y boen fod yn ddifrifol a gall ddigwydd mewn 'clystyrau' o ddau neu dri phwl. Yn aml, mae'r boen yn digwydd yn hwyr yn y nos neu'n gynnar yn y bore.

Gall y boen achosi rhythmau annormal yn y galon weithiau a gall fod angen trin hyn. Os teimlwch fod eich calon yn colli curiadau neu'ch bod yn cael curiadau ychwanegol, neu os cewch grychguriadau (palpitations), dylech fynd i weld y meddyg.

Pan fydd y rhydweli goronaidd yn gwingo, gall atal gwaed ac ocsigen rhag cyrraedd cyhyr y galon, yn debyg i'r hyn sy'n digwydd gyda chlefyd coronaidd y galon. Does dim atheroma (stfiff brasterog yn crynhoi yn y rhydweliâu coronaidd) gan bobl sydd â gwingiad rhydweli goronaidd bob amser ond os oes ganddynt atheroma, mae'n gallu gwneud y cyflwr yn waeth.

BETH SY'N GALLU ACHOSI PWL O WINGIAD RHYDWELI GORONAIDD?

Gwyddom fod meddyginiaethau fel ergotamine (a ddefnyddir i drin migraine) yn achosi pyliau o wingiad rhydweli goronaidd. Gall defnyddio cyffuriau adloniadol, camddefnyddio alcohol, a diddyfnu o alcohol achosi pwl hefyd.

TRINIAETH

Gellir rheoli gwingiad rhydweli goronaidd trwy gymryd meddyginiaethau a gewch gan y meddyg.

SYNDROM CARDIAIDD X

SYMPTOMAU

Ym aml, gyda syndrom cardiaidd X, mae gweithgarwch corfforol neu emosiwn eithafol yn achosi poen angina. Gallech gael poen difrifol a theimlo'n chwyslyd ac yn chwydlyd. Gallech gael eich derbyn i'r ysbyty fel y gall y meddygon reoli'r boen ac ymchwilio i'r achos.

Os oes syndrom cardiaidd X arnoch, fel rheol bydd y profion – sy'n cynnwys angiogram coronaidd gan amlaf – yn dangos bod eich rhydweiliau coronaidd yn normal ac nad clefyd coronaidd y galon sy'n achosi'r boen. Credir mai pibellau gwaed bach iawn (microfasgwlaidd) yn y galon yn gwingo neu fynd i spasm sy'n achosi'r boen.

Nid yw'r ffaith fod syndrom cardiaidd X arnoch yn golygu eich bod yn fwy tebygol o gael clefyd coronaidd y galon na thrawiad ar y galon.

BETH SY'N ACHOSI SYNDROM CARDIAIDD X?

Credir bod cysylltiad rhwng symptomau syndrom cardiaidd X a lefel isel o'r hormon benywaidd oestrogen. Mae oestrogen yn chwarae rhan bwysig yn amddiffyn pibellau gwaed a chredir bod y gostyngiad mewn oestrogen ar ôl llawdriniaeth i dynnu un ofari neu'r ddau ohonynt neu tua adeg y menopos yn gallu achosi syndrom cardiaidd X.

Ychydig iawn o ddynion sy'n cael syndrom cardiaidd X ond credir ei fod yn gysylltiedig â newid mewn lefelau hormonau mewn dynion hefyd.

TRINIAETH

Weithiau, mae therapi amnewid hormonau (HRT) yn helpu i leddfu'r symptomau mewn menywod, ond nid yw'n gwella'r cyflwr yn llwyr.

Gall cyfuniad o feddyginiaethau helpu i reoli'r symptomau.

SUT Y GALL EICH CEFNOGAETH CHI HELPŪ

Ers dros 50 mlynedd, bu'r British Heart Foundation (BHF) yn arloesi gyda gwaith ymchwil sydd wedi trawsnewid bywydau pobl sy'n byw gyda chlefydau'r galon a chylchrediad y gwaed. Er enghraifft, canfu astudiaeth ymchwil a gydariannwyd gennym ni fod angioplasti balŵn yn help mawr i wella symptomau angina ac i alluogi cleifion i wneud mwy o ymarfer corff. Dangosodd astudiaeth ddilynol fod cynnig asesiad cynnar i bobl ag angiogram yn ffordd well o asesu angina nag anfon y claf adref gyda meddyginiaethau a pheidio â gwneud rhagor o archwiliadau os nad oedd eu symptomau'n gwaethygu. Mae'r gwaith ymchwil hwn wedi helpu i hybu newidiadau pwysig sydd wedi gwella'r ffordd o drin angina.

Rydym yn ceisio chwarae rhan flaenllaw trwy ddal i gefnogi gwaith ymchwil hanfodol. Erbyn hyn, mae llai o bobl yn marw o glefyd y galon a chylchrediad y gwaed bob blwyddyn yn y Deyrnas Unedig. Ond mae hyn yn golygu bod mwy o bobl yn byw gyda'r clefyd, ac felly mae llawer i'w wneud o hyd.

Ein her fawr nesaf yw canfod sut i helpu cyhyr y galon i drwsio'i hunan, a chanfod ffordd o wella methiant y galon. Ewch i'n gwefan **bhf.org.uk/findthecure** i gael gwybod am Apêl Hwb i'r Galon (Mending Broken Hearts) a gweld sut y gall eich cymorth chi wneud gwahaniaeth.

BETH YW ATALIAD Y GALON?

Mae **ataliad y galon** yn digwydd pan fydd calon rhywun yn stopio pwmpio gwaed o gwmpas eu corff ac maen nhw'n peidio ag anadlu'n normal.

Os yw rhywun yn cael trawiad ar y galon, gall y galon ddechrau curo'n beryglus o gyflym a gall hyn achosi ataliad y galon a marwolaeth.

Weithiau, gellir siocio'r galon yn ôl i rhythm normal trwy **ddiffibrilio**. Mae hyn yn golygu rhoi sioc drydanol i'r galon gan ddefnyddio diffibriliwr. Am bob munud ar ôl i rywun gael ataliad y galon, cyn dechrau diffibrilio, mae'r tebygolrwydd y daw drwyddi'n gostwng tua 10%. Ond os gallwch wneud CPR (dadebru cardio-anadlol), gall y claf fod ddwywaith yn fwy tebygol o ddod trwyddi. Rydym yn esbonio sut i wneud hyn ar dudalen 75.

Efallai bod diffibriliwr allanol awtomatig (**AED**) yn eich gweithle y gellir ei ddefnyddio i siocio calon rhywun yn ôl i rhythm normal os bydd angen. Dylech gael gwybod lle mae'r AEDs a phwy sydd wedi'u hyfforddi i'w defnyddio. Mae'r BHF yn cynnig cwrs Heartstart di-dâl ar CPR (dadebru cardio-anadlol) a defnyddio AEDs (gweler tudalen 80).

BETH I'W WNEUD OS OES RHYWUN WEDI COLAPSIO AC NAD YW'N YMATEB AC Y GALLAI FOD WEDI CAEL ATALIAD Y GALON

Meddyliwch am PYG a LIAC.

P = PERYGL

Meddyliwch a oes **perygl**. Ewch at y claf yn ofalus, gan sicrhau'ch bod chi, y claf, a phawb gerllaw yn ddiogel.

Y = YMATEB

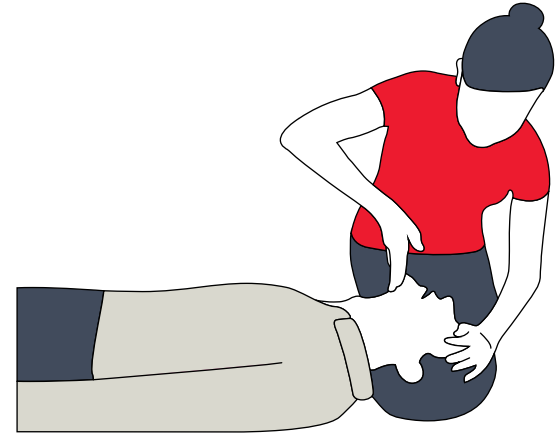
Ceisiwch gael **ymateb**. I weld ydi'r person yn ymwybodol, ysgwydwch hi/ef yn ysgafn a gweiddi'n uchel, 'Ydych chi/Wyt ti'n iawn?'

G = GWEIDDI

Os nad oes ymateb, gwaeddwch am help. Bydd angen i chi asesu'r person a chymryd camau addas. Nawr, cofiwch **LIAC – llwybr gwynt, anadlu, CPR**.

LL = LLWYBR GWYNT

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



A = ANADLU

Edrychwch, gwrandewch a theimlwch i weld a oes arwyddion anadlu arferol. Peidiwch â threulio mwy na 10 eiliad yn gwneud hyn. Peidiwch â drysu rhwng ebychiadau ac anadlu normal. Os nad ydych yn siwr a yw'r anadlu yn normal, gweithredwch fel pe na bai'n normal.

C = CPR

Os yw'r person yn anymwybodol ac nad yw'n anadlu'n normal, mae wedi cael ataliad y galon. **Ffoniwch 999 ar unwaith.**

- Anfonwch rywun arall i ffonio 999 tra byddwch chi'n dechrau CPR.
- **Neu, os mai dim ond chi sydd yno, ffoniwch 999 cyn dechrau CPR.**

SUT I WNEUD CPR

Os na chawsoch eich hyfforddi i wneud CPR neu'ch bod yn methu neu'n anfodlon rhoi anadliadau achub, gallwch wneud CPR dwylo-yn-unig.

Caiff hyn ei ddisgrifio yng ngham 1 ar y dudalen nesaf. Daliwch ymlaen i gywasgu'r frest – tua 100 neu 120 gwaith y funud – hyd nes:

- y daw criw'r ambiwlans a chymryd drosodd, neu
- fod y person yn dechrau dangos arwyddion ei fod/bod yn ymwybodol, fel peswch, agor y llygaid, siarad, neu symud yn fwriadol ac yn dechrau anadlu'n normal, neu
- eich bod wedi blino'n lân.

CPR

I 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 ar y frest 30 gwaith fel bod y frest yn cael ei gwasgu rhwng 5 a 6 centimetr bob tro. Gwnewch hyn tua 100 neu 120 o weithiau bob munud – hynny yw, tua dwywaith bob eiliad.

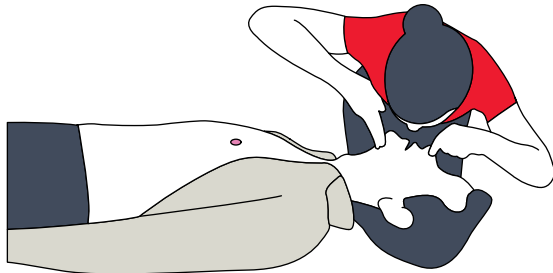


2 ANADLIADAU ACHUB

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

I wneud hyn, pinsiwch rannau meddal trwyn y person i'w gau. Anadlwch yn normal, seliwch o gwmpas geg y person â'ch ceg chi, ac yna anadlu allan yn raddol. Dylai brest y person godi a gostwng gyda phob anadliad. Ni ddylai gymryd mwy na 5 eiliad i roi'r ddau anadliad achub.

Yna cywasgwch y frest eto 30 o weithiau a rhoi 2 anadliad achub arall.



3 PARHAU Â'R CPR

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

- y daw criw'r ambiwlans a chymryd drosodd, neu
- fod y person yn dechrau dangos arwyddion ei fod/bod yn ymwybodol, fel peswch, agor y llygaid, siarad, neu symud yn fwriadol ac yn dechrau anadlu'n normal, neu
- eich bod wedi blino'n lân.

I GAEL GWYBOD RHAGOR

GWEFAN Y BRITISH HEART FOUNDATION

bhf.org.uk

I gael yr wybodaeth ddiweddaraf am glefyd y galon, y BHF a'i wasanaethau.

LLINELL GYMORTH Y GALON

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

Am wybodaeth a chymorth ar unrhyw beth sy'n ymwneud â'r galon.

GWASANAETH GWYBODAETH ENETIG

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

Am wybodaeth a chymorth am gyflyrau etifeddol ar y galon.

LLYFRYNNAU A DVDS

Os hoffech archebu ein llyfrynau neu'n DVDs:

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

Gallwch lawrlwytho nifer o'n cyhoeddiadau o'n gwefan. I gael rhestr o'r adnoddau sydd ar gael gan y BHF, gofynnwch am gopi o'n catalog *Take heart*. Nid ydym yn codi tâl am ein llyfrynau, ond byddem yn croesawu cyfraniad. (Cewch weld sut i wneud cyfraniad ar y dudalen y tu mewn i'r clawr blaen.)

HEART INFORMATION SERIES

Mae'r llyfryn hwn yn un o lyfrynau'r *Heart Information Series*. Dyma'r teitlau eraill sydd i'w cael yn y gyfres.

Angina
 Atrial fibrillation
 Blood pressure
 Cardiac rehabilitation
 Caring for someone with a heart condition
 Coronary angioplasty
 Diabetes and your heart
 Having heart surgery
 Heart attack/Trawiad ar y galon
 Heart rhythms
 Heart transplantation
 Heart valve disease
 Implantable cardioverter defibrillators (ICDs)
 Keep your heart healthy/Byw yn iach, calon iach
 Living with heart failure
 Medicines for your heart
 Pacemakers
 Peripheral arterial disease
 Physical activity and your heart
 Primary angioplasty for a heart attack
 Reducing your blood cholesterol
 Returning to work with a heart condition
 Tests for heart conditions

EIN GWASANAETHAU

Os hoffech ragor o wybodaeth am unrhyw rai o'n gwasanaethau ni, cysylltwch â **Linell Gymorth y Galon** ar **0300 330 3311** neu ewch i **bhf.org.uk**

SGILIAU CYNNAL BYWYD BRYD

I gael gwybodaeth am Heartstart – cwrs dwy awr, di-dâl, mewn sgiliau cynnal bywyd brys, yn cynnwys beth i'w wneud os ydych yn meddwl bod rhywun yn cael trawiad ar y galon – ffoniwch **Linell Gymorth y BHF** ar **0300 330 3311** neu ewch i **bhf.org.uk**

HEART MATTERS

Gwasanaeth personol, di-dâl y BHF sy'n rhoi cymorth a gwybodaeth i bobl sydd am wella iechyd eu calon yw *Heart Matters*. Ymunwch heddiw a mwynhau'r manteision, yn cynnwys cylchgrawn heart matters a lle ar y we i aelodau. Ffoniwch **Linell Gymorth y Galon** ar **0300 330 3311**, neu ymunwch ar-lein yn **bhf.org.uk/heartmatters**

GRWPIAU CYMORTH Y GALON

Mae grwpiau lleol cymorth y galon yn rhoi cyfle i chi siarad am eich profiad chi gyda chleifion eraill y galon a'u gofalwyr. Gallant gynnwys dosbarthiadau ymarfer corff, sgysiau gan siaradwyr gwadd a chyfle i gwrdd yn gymdeithasol. I gael gwybod a oes grŵp cymorth y galon yn eich ardal chi, ffoniwch **Linell Gymorth y Galon** ar **0300 330 3311**.

CODI'CH LLAIS – HEART VOICES

Mae Heart Voices yn rhoi'r sgiliau, yr hyder a'r wybodaeth y mae arnoch eu hangen i ddylanwadu ar wasanaethau iechyd er budd cleifion y galon a'u teuluoedd ledled y Deyrnas Unedig. Y nod yw datblygu rhwydwaith cenedlaethol o gynyrchiolwyr i siarad ar ran cleifion y galon a'u gofalwyr ac i roi hyfforddiant a chyfleoedd iddynt i ddweud eu dweud a chymryd rhan.

MYNEGAI

actifadyddion sianelau potasiwm	52
achosion angina	12, 21, 34
angina annodweddiadol	64
angina ansefydlog	5
angina Prinzmeta	64
angina sefydlog	5
angiogram	25, 28
angioplasti	54
aspirin	48
ataliad ar y galon	71
atalyddion platennau	46
atalyddion sianelau calsiwm	51
atheroma	10
atherosclerosis	10
beta-atalyddion	51
clefyd coronaidd y galon	10
clopidogrel	48
colesterol	31, 36
diabetes	22
ECG	25
ecocardiogram	27
electrocardiogram	25
FH	36
ffactorau risg clefyd coronaidd y galon	22
gorgolesterolemia teuluol	36
GTN	49
gwaith	59

gwingiad rhydweli goronaidd	64
gwyliau	61
gyrru	60
llawdriniaeth ddargyfeiriol	55
meddyginiaethau	46
meddyginiaethau gwrth-blatennau	47
meddyginiaethau i ostwng lefel colesterol ..	36, 52
nitradau	49
poen yn y frest	4, 12, 15
prawf sgôr calsiwm coronaidd CT	29
profion	24
pwysau	22, 39
pwysedd gwaed	22, 35
rhyw	62
sgan CT goronaidd	27
sgan darlifiad myocardiaidd	26
smygu	22, 34
statinau	52
straen	44
symptomau: trawiad ar y galon	18
syndrom cardiaidd X	66
syndrom coronaidd aciwt	13
trawiad ar y galon	12, 19
ymarfer corff	22, 40

DWEUD EICH DWEUD

Byddem yn croesawu'ch sylwadau chi i'n helpu i roi'r wybodaeth orau i chi. Beth am ddweud eich barn? Gallwch gysylltu â ni trwy ein gwefan, **bhf.org.uk/contact** neu ysgrifennu atom yn y cyfeiriad ar y dudalen y tu mewn i'r clawr blaen.

DIOLCHIADAU

Hoffai'r British Heart Foundation ddiolch i'r holl feddygon teulu, cardiolegwyr, nyrsys a gweithwyr proffesiynol eraill ym maes iechyd a helpodd i ddatblygu'r llyfrynnau yn yr *Heart Information Series*, a'r holl gleifion a gynigiodd sylwadau am y testun a'r dyluniad. Hoffem ddiolch yn arbennig i'r bobl isod am eu gwaith ar y llyfryn hwn:

- Danie Bax, Nyrs Gardioleg Arbenigol, Ymddiriedolaeth GIG Surrey a Sussex
- Karen Dunn, Nyrs Arweiniol Adsefydlu Cardiaidd Cymunedol, Gwasanaethau Iechyd Cymunedol Swydd Derby
- Yr Athro Gill Furze, Athro Nyrsio a Gofal Iechyd Oedolion, Y Gyfadran Iechyd a Gwyddorau Bywyd, Prifysgol Coventry
- Simon Redwood: Athro Cardioleg Ymyriadol, King's College Llundain / Ysbyty St Thomas; a Llywydd Cymdeithas Triniaethau Cardiofasgwlaidd Ymyriadol Prydain.



British Heart
Foundation

CYMRU

Ers dros 50 mlynedd, rydym wedi arloesi gyda gwaith ymchwil sydd wedi trawsnewid bywydau miliynau o bobl sy'n byw gyda chlefyd cardiofasgwlaidd. Bu gennym ran ganolog yn y gwaith o ddarganfod triniaethau pwysig i newid y frwydr yn erbyn clefyd y galon.

Ond mae clefyd cardiofasgwlaidd yn dal i ladd tuag un o bob pedwar person yn y Deyrnas Unedig, gan eu dwyn oddi wrth eu teuluoedd a'u hanwyliaid.

O fabanod sy'n cael eu geni â phroblemau ar y galon sy'n bygwth eu bywydau, i lu o famau, tadau, neiniau a theidiau sy'n dod dros drawiad ar y galon ac sy'n gorfod wynebu brwydrau methiant y galon o ddydd i ddydd.

Ymunwch yn ein brwydr dros bob curiad calon yn y Deyrnas Unedig. Bydd pob punt a godir, pob munud o'ch amser a phob cyfraniad i'n siopau yn helpu i wneud gwahaniaeth i fywydau pobl.

Tecstiwch FIGHT i 70080 i roi £3

**BRWYDRO
DROS BOB
CURIAD CALON**

bhf.org.uk

Mae hwn yn wasanaeth cyfraniadau elusenol i'r BHF. Mae'r negeseuon testun yn costio £3 + 1 neges cyfradd safonol. Bydd y BHF yn cael 100% o'ch rhodd i ariannu ein gwaith ymchwil sy'n achub bywydau. I optio allan o alwadau ac SMS tecstiwch NOCOMMS BHF i 70060, neu os oes gennych gwestiynau am eich rhodd, ffoniwch 02032827862.

© British Heart Foundation 2015, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (rhif 225971) ac yn yr Alban (SC039426). HIS6W/0415