



British Heart  
Foundation

CYMRU

# TRAWIAD ARY Y GALON

BRWYDRO  
DROS BOB  
CURIAD CALON

[bhf.org.uk](http://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 .....	<b>2</b>
Beth yw trawiad ar y galon? .....	<b>4</b>
Beth sy'n digwydd pan fydd y parafeddygon neu staff eraill yr ambiwlans yn cyrraedd? .....	<b>8</b>
Os cewch drawiad ar y galon a'ch trin â thrombolysis ..	<b>13</b>
Beth fydd yn digwydd ar ôl cyrraedd yr ysbyty? .....	<b>15</b>
Pa driniaeth a phrofion eraill a gaf i yn yr ysbyty? .....	<b>18</b>
Cyn gadael yr ysbyty .....	<b>27</b>
Y dyddiau cyntaf ar ôl gadael yr ysbyty .....	<b>30</b>
Beth sy'n digwydd i fy nghalon ar ôl trawiad? .....	<b>32</b>
Dod i delerau â thrawiad ar y galon .....	<b>35</b>
Yr wythnosau cyntaf ar ôl trawiad ar y galon .....	<b>41</b>
Sut y gallaf leihau'r risg o gael rhagor o broblemau â'r galon? .....	<b>50</b>
Beth i'w wneud os cewch boen yn y frest .....	<b>52</b>
Trawiad ar y galon? Adnabod y symptomau... a gwybod beth i'w wneud .....	<b>55</b>
Beth yw ataliad ar y galon? .....	<b>59</b>
Sut y gall eich cefnogaeth chi helpu .....	<b>68</b>
I gael gwybod rhagor .....	<b>70</b>
Mynegai .....	<b>74</b>
Dweud eich dweud .....	<b>76</b>

## GAIR AM Y LLYFRYN HWN

Llyfryn yw hwn ar gyfer pobl sydd wedi cael **trawiad ar y galon**, a'u teulu a'u ffrindiau. Enw arall am drawiad ar y galon yw **cnawdnychiant myocardaidd**.

## AI HWN YW'R LLYFRYN GORAU I CHI?

Os cawsoch **angioplasti cychwynnol** fel triniaeth frys ar gyfer trawiad ar y galon, byddai'n well i chi ddarllen ein llyfryn **Primary angioplasty for a heart attack** yn lle'r llyfryn hwn. (Weithiau, gelwir angioplasti cychwynnol yn 'primary PCI'. Mae 'PCI' yn sefyll dros 'percutaneous coronary intervention' sef 'ymyriad coronaidd trwy'r croen').

Efallai y bydd y meddygon wedi dweud wrthy ch bod **syndrom coronaidd aciwt** arnoch – neu **ACS**. Mae'r term syndrom coronaidd aciwt yn cynnwys trawiad ar y galon ac angina ansefydlog. Dim ond trawiad ar y galon sy'n cael ei drafod yn y llyfryn hwn. Os cawsoch wybod eich bod yn dioddef o syndrom coronaidd aciwt ond mai pwl o angina ansefydlog oedd hyn (ac nid trawiad ar y galon), byddai'n well i chi ddarllen ein llyfryn **Angina**.

Mae'r llyfryn hwn yn esbonio:

- beth yw trawiad ar y galon
- pam y mae trawiad ar y galon yn digwydd
- y profion a gewch, i weld a ydych wedi cael trawiad ar y galon
- y driniaeth a gewch os ydych wedi cael trawiad ar y galon
- beth sy'n digwydd i'ch calon ar ôl trawiad ar y galon
- beth y gallwch ei wneud yn y dyddiau a'r wythnosau ar ôl trawiad ar y galon
- beth yw adsefydlu cardiaidd, a
- beth y gallwch ei wneud i leihau'r risg o gael rhagor o broblemau gyda'r galon.

Dydi'r llyfryn hwn ddim yn cymryd lle cyngor meddygon, nyrsys neu weithwyr iechyd proffesiynol eraill sy'n gofalu amdanoch, ond dylai'ch helpu i ddeall beth y maen nhw'n ei ddweud wrthyh.

**BETH YW  
TRAWIAD  
AR Y  
GALON?**

Pan fydd rhywun yn cael trawiad ar y galon, mae'n golygu bod niwed i ran o gyhyr y galon. Cyn i ni esbonio sut y mae'r niwed yn digwydd, mae'n dda cael gwybod 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 gyflenwad ei hunan o ocsigen a maethynnau ar gyhyr y galon fel y gall bwmpio gwaed o gwmpas eich corff. Mae cyhyr y galon yn cael ei gyflenwad gwaed o'r **rhydweiliau coronaidd**, sydd y tu allan i'r galon.

## BETH SY'N DIGWYDD YN YSTOD TRAWIAD AR Y GALON?

Mae trawiad ar y galon yn digwydd pan fydd llif y gwaed i ran o gyhyr y galon yn stopio'n sydyn. Fel rheol, mae'n achosi poen sydyn neu deimlad anghyfforddus yn y frest, a gall achosi symptomau eraill a gaiff eu disgrifio ar dudalen 56.

## BETH SY'N ACHOSI TRAWIAD AR Y GALON?

**Clefyd coronaidd y galon** sy'n achosi trawiad ar y galon bron bob amser. Cyflwr yw hwn lle mae stwff brasterog o'r enw **atheroma** yn crynhoi yn waliau un neu fwy o'r rhydweiliau coronaidd gan wneud y rhydweili'n gul. **Plac** yw'r enw ar y darnau brasterog o atheroma yn wal y rhydweili.

Os bydd plac yn cracio, mae clot gwaed yn ffurfio er mwyn ceisio trwsio'r niwed i wal y rhydweili. Gall y clot flocio'ch rhydweili goronaidd yn llwyr gan atal gwaed rhag cyrraedd rhan o gyhyr y galon. Os yw hyn yn digwydd, bydd y rhan honno o gyhyr y galon yn dechrau marw am nad yw'n cael ocsigen. Dyma beth yw **trawiad ar y galon**.

Yn ystod trawiad ar y galon, mae perygl y cewch **ataliad y galon** hefyd. Pan fydd hyn yn digwydd, mae'r galon yn stopio pwmpio gwaed a dydi'r claf ddim yn anadlu'n normal. Rydym yn esbonio rhagor am hyn ar dudalen 12.

## BETH Y MAE ANGEN EI WNEUD OS CEWCH DRAWIAD AR Y GALON?

Os cewch drawiad ar y galon, mae angen triniaeth cyn gynted ag y bo modd. Y nod yw sicrhau bod y gwaed yn llifo i'r rhan o gyhyr y galon sydd wedi'i difrodi cyn gynted ag y bo modd a cheisio sicrhau nad oes llawer o ddifrod parhaol i'r galon.



Mae angen triniaeth ar frys i glirio'r rhydveli goronaidd ar lawer o bobl sy'n cael trawiad ar y galon.

- Byddwch naill ai yn cael triniaeth o'r enw **angioplasti cychwynnol** (a elwir weithiau'n **primary PCI**) sef triniaeth i ailagor rhydveli goronaidd sydd wedi blocio. (Ystyr PCI yw 'percutaneous coronary intervention' sef 'ymyriad coronaidd trwy'r croen').
- **Neu** byddwch yn cael **thrombolysis**, sy'n golygu y cewch feddyginiaeth i chwalu'r clot sy'n blocio'r rhydveli goronaidd.

Rydym yn esbonio rhagor am thrombolysis ar dudalen 13. **Os cawsoch angioplasti cychwynnol fel triniaeth frys ar gyfer trawiad ar y galon**, byddai'n well i chi ddarllen ein llyfryn *Primary angioplasty for a heart attack* yn lle'r llyfryn hwn.

**Os byddwch yn meddwl unrhyw bryd eich bod yn cael trawiad ar y galon, ffoniwch 999 ar unwaith. Mae gormod o bobl yn peryglu eu bywydau trwy aros yn rhy hir cyn ffonio am ambiwlans. Os na fyddwch yn siwr, ffoniwch 999. Gallai achub eich bywyd.**

**BETH SY’N  
DIGWYDD PAN  
FYDD Y  
PARAFEDDYGON  
NEU STAFF  
ERAILL YR  
AMBIWLANS  
YN CYRRAEDD?**

Os credir eich bod yn cael trawiad ar y galon, mae'n cael ei drin fel argyfwng oherwydd y posibilrwydd y gallai wneud niwed i'r galon, ac y gallech farw. Gall triniaeth sydyn achub eich bywyd a golygu bod llai o niwed i gyhyr y galon.

Y blaenoriaethau yw:

- cael **ECG** i weld a allech fod yn cael trawiad ar y galon
- lleihau'r boen neu'r teimlad anghyfforddus
- dechrau triniaeth i atal neu leihau'r niwed i'ch calon, a'ch
- dadebru os cewch ataliad y galon. (Gall trawiad y galon sbarduno ataliad y galon.)

## ECG

Pan fydd y parafeddygon yn cyrraedd, fe wnan nhw brawf o'r enw ECG (electrocardiogram) i geisio gweld ai trawiad ar y galon sy'n achosi eich symptomau. Mae'n rhaid gwneud hyn yn sydyn er mwyn mynd â chi i'r ysbyty cyn gynted ag y bo modd. Mae'r prawf yn cynnwys glynu patshys bach yn cynnwys 'electrodau' ar eich breichiau, eich coesau a'ch brest. Mae gwifrau'n cysylltu'r rhain â pheiriant cofnodi ECG sy'n cofnodi'r gweithgarwch trydanol yn eich calon.

## LLEIHAU'R BOEN

Os bydd lefel yr ocsigen yn eich gwaed yn isel pan fyddwch ar eich ffordd i'r ysbyty, bydd y parafeddygon yn rhoi **ocsigen** i chi. Er mwyn lleihau'r boen, gallent roi **morffin** i chi trwy un o'r gwythiennau, a **glyseryl trinitrad** (GTN) o dan eich tafod.

## MEDDYGINIAETHAU ERAILL

Bydd pobl yr ambiwlans yn rhoi **aspirin** i chi hefyd, os na fyddant yn gwybod bod gennych alergedd iddo neu na allwch ei gymryd am reswm arall neu'ch bod wedi cymryd digon o aspirin wrth ddisgwyl am yr ambiwlans. Gallent roi meddyginiaeth arall, tebyg i aspirin, i chi hefyd, fel clopidogrel.

## PENDERFYNU PA YSBYTY I FYND Â CHI IDDI

Os yw'r ECG yn cadarnhau eich bod yn cael trawiad ar y galon, bydd angen triniaeth frys arnoch yn yr ysbyty.

Mae'r gwasanaeth ambiwlans yn cydweithio'n agos ag ysbytai yn eu cylch er mwyn ceisio sicrhau bod pobl sydd, o bosib, yn cael trawiad ar y galon, yn cael y driniaeth orau ar eu cyfer.

Felly, bydd y parafeddygon neu staff arall yr ambiwlans yn canfod pa ysbyty i fynd â chi iddo ar sail:

- darlleniad yr ECG
- pa mor sefydlog yw'ch cyflwr, a'r
- pellter o'r ysbyty.

Efallai nad i'ch ysbyty lleol y byddwch yn mynd.

- Os bydd angen **angioplasti cychwynnol** arnoch, byddant yn mynd â chi i ysbyty a all roi'r driniaeth hon i chi ar yr amod nad yw'r ysbyty agosaf a all roi'r driniaeth honno yn rhy bell.
- Os bydd angen **thrombolysis** arnoch, fe gewch y driniaeth hon naill ai yn yr ambiwlans neu yn yr ysbyty agosaf. (Efallai y bydd angen thrombolysis arnoch os bydd yn cymryd gormod o amser i gyrraedd yr ysbyty lle cewch angioplasti cychwynnol.)
- Os ydych mewn cyflwr ansefydlog, gallent fynd â chi i ysbyty sydd â chyfleusterau ar gyfer cynnal angioplasti cychwynnol, rhag ofn y bydd angen hynny arnoch.
- Os na fyddwch yn cael thrombolysis nac angioplasti cychwynnol, bydd y parafeddygon yn mynd â chi i'r ysbyty i gael rhagor o brofion a thriniaeth.

## ATALIAD Y GALON

Mae perygl y bydd trawiad ar y galon yn amharu ar rhythm y galon. Gall hyn achosi ataliad y galon a pheryglu bywyd. Mae ataliad y galon yn digwydd pan fydd y galon yn stopio pwmpio a'r person yn stopio anadlu'n normal. Os bydd hyn yn digwydd, mae angen dadebru ar unwaith. Dyma un rheswm pam y mae mor bwysig ffonio 999 os credwch y gallech fod yn cael trawiad ar y galon.

Bydd diffibriliwr gan y parafeddygon neu staff yr ambiwlans. Os cewch ataliad y galon, gallai un neu fwy o siociau trydan o'r diffibriliwr adfer rhythm normal y galon ac achub eich bywyd. Mae rhagor o wybodaeth am ataliad y galon ar dudalen 60.

## BETH SY'N DIGWYDD NESAF?

Os ydych wedi cael triniaeth thrombolysis, ewch i'r dudalen nesaf. Os nad ydych wedi cael thrombolysis, ewch yn syth i Beth fydd yn digwydd ar ôl cyrraedd yr ysbyty? ar dudalen 16.

**OS CEWCH  
DRAWIAD  
AR Y GALON  
A'CH TRIN Â  
THROMBOLYSIS**

Os bydd y meddygon neu'r parafeddygon yn penderfynu mai thrombolysis yw'r driniaeth orau i chi, fe gewch chi'r driniaeth yn yr ambiwlans neu yn yr ysbyty.

## BETH YW THROMBOLYSIS?

Triniaeth sy'n helpu i doddi'r clot gwaed sy'n blocio'r rhydweli goronaidd ac adfer cyflenwad y gwaed i gyhyr y galon yw thrombolysis. Mae'n golygu chwistrellu cyffur fel **recteplase** neu **tenecteplase** i'r gwaed, trwy wythïen yn y fraich.

Dylid rhoi'r chwistrelliad cyn gynted ag y bo modd ar ôl i rywun ddechrau cael symptomau trawiad ar y galon. Dyma un rheswm pam y mae'n bwysig ffonio 999 ar unwaith os byddwch yn meddwl eich bod yn cael trawiad ar y galon, fel y gellir adfer y cyflenwad gwaed i gyhyr y galon cyn gynted ag sy'n bosibl.



**BETH FYDD  
YN DIGWYDD  
AR ÔL  
CYRRAEDD  
YR YSBYTY?**

Pan gyrhaeddwch yr ysbyty, fe gewch **asesiad cyflym**. Mae hyn yn cynnwys:

- rhagor o ECGs
- asesiad o'ch symptomau a'ch hanes meddygol
- prawf gwaed o'r enw prawf troponin (gweler isod), ac
- archwiliadau corfforol, yn cynnwys mesur eich pwysedd gwaed a monitro rhythm a chyflymder eich calon.

## **PRAWF TROPONINAU**

Proteinau sydd i'w cael yng nghelloedd y galon yw troponinau. Os oes niwed i gyhyr y galon, mae troponinau'n gollwng i'ch gwaed ac mae modd cael prawf gwaed i'w canfod. Maen nhw'n cael eu gollwng i'ch gwaed yn eithaf araf ac felly mae lefel y troponinau yn eich gwaed yn codi'n raddol dros ychydig oriau. Mae hyn yn golygu efallai na fydd modd canfod y troponinau am rai oriau ar ôl i chi ddechrau cael symptomau trawiad ar y galon. Dyna pam nad yw'r prawf troponinau'n cael ei ddefnyddio fel ffordd o benderfynu pa driniaeth i'w rhoi gyntaf.

Gall prawf troponinau helpu i ddangos a oes niwed i gyhwr eich calon.

- **Os yw'ch prawf troponinau yn bositif** – hynny yw, os oes lefel uchel o droponinau yn eich gwaed – mae'n golygu eich bod wedi cael **trawiad ar y galon**.
- Os yw'r prawf troponinau'n negyddol rai oriau ar ôl i chi ddechrau cael y symptomau – hynny yw, os nad yw lefel y troponinau yn eich gwaed yn uchel – mae'n golygu nad yw cyhwr y galon wedi'i niweidio. Byddai hyn yn cadarnhau diagnosis o **angina ansefydlog**. Os hoffech wybod rhagor am angina, darllenwch ein llyfryn *Angina*.

Yn achos rhai pobl y credir eu bod wedi cael trawiad ar y galon, gallai prawf troponinau negyddol awgrymu bod y symptomau wedi'u hachosi gan rywbeth heblaw cyflwr gwaelodol ar y galon.

Efallai y cewch fwy nag un prawf troponinau, yn enwedig os yw'r prawf cyntaf yn negyddol. Gwneir hyn gan y gall gymryd peth amser i'r troponinau gael eu gollwng i'r gwaed.

## PROFION ENSYMAU CARDIAIDD

Gallech gael profion gwaed eraill hefyd, o'r enw profion ensymau cardiaidd. Cewch wybodaeth am y profion hyn yn ein llyfryn *Tests for heart conditions*.

**PA DRINIAETH  
A PHROFION  
ERAILL A  
GAF I YN YR  
YSBYTY?**

## MEDDYGINIAETHAU

Gan eich bod wedi cael trawiad ar y galon, bydd angen i chi ddechrau cymryd meddyginiaethau bob dydd. Os oeddech yn dioddef o gyflwr ar eich calon cyn i chi gael y trawiad, efallai y byddwch yn cymryd o leiaf rai o'r meddyginiaethau hyn yn barod.

Y chwe prif reswm dros gymryd y meddyginiaethau yw:

- helpu i'ch cadw rhag cael trawiad arall
- helpu i leihau ffactorau risg clefyd coronaidd y galon – fel lefelau colesterol uchel neu bwysedd gwaed uchel. (Rhywbeth sy'n eich gwneud yn fwy tebygol o gael clefyd yw ffactor risg)
- atal angina neu drin y symptomau
- helpu i wneud i'r galon bwmpio'n gryfach
- gwarchod eich stents (os oes rhai gennych), a
- helpu i leihau risg methiant y galon. (Mae hyn yn digwydd pan na all cyhyr y galon bwmpio gwaed o gwmpas y corff gystal ag o'r blaen. Cewch wybod rhagor ar dudalen 33.)

Bydd angen i chi gymryd rhai meddyginiaethau o bob un o'r pum grŵp hyn:

- aspirin
- clopidogrel neu rywbeth tebyg
- beta-atalyddion
- naill ai atalyddion ACE neu ARBs (angiotensin receptor blockers – blocwyr derbynyddion angiotensin), a
- statinau.

Bydd angen i chi barhau i gymryd y meddyginiaethau hyn ar ôl gadael yr ysbyty a bydd angen i chi gymryd y rhan fwyaf ohonynt am weddill eich bywyd. Efallai y bydd angen i chi gymryd meddyginiaethau eraill hefyd, yn dibynnu ar eich cyflwr.

I gael gwybod rhagor am y meddyginiaethau y mae'r meddyg am i chi eu cymryd, darllenwch ein llyfryn *Medicines for your heart*. Efallai y byddai'n dda i chi gael sgwrs â'ch fferylllydd am eich meddyginiaethau hefyd.

## PROFION

Gan eich bod wedi cael trawiad ar y galon, bydd angen rhagor o brofion arnoch dros y dyddiau pryd y byddwch yn yr ysbyty.

Fe gewch ragor o **ECGs** i weld a oes newid yng ngweithgarwch trydanol eich calon. Byddwch wedi'ch cysylltu â monitor calon am y rhan fwyaf o'r amser am ddiwrnod neu ddau, i weld a oes problemau â rhythm y galon. Gall trawiad ar y galon achosi problemau â rhythm y galon weithiau.

Efallai y cewch brofion eraill hefyd, i edrych yn fwy manwl ar eich calon a sut y mae'n gweithio ac i helpu i benderfynu ar y driniaeth orau i chi. Gall y profion hyn gynnwys:

- **Prawf pelydr X ar y frest** – Gall hyn ddangos a yw'ch calon wedi chwyddo ac a oes hylif o'i chwmpas. Mae'n dangos eich ysgyfaint hefyd.
- **Ecocardiogram** – Llun uwchsain o'ch calon yw hwn. Gall roi gwybodaeth fanwl am y ffordd y mae'ch calon yn pwmpio ac am strwythur a falfiau'ch calon.
- **ECG Ymarfer** – Dyma fath o ECG sy'n cofnodi'n barhaus, tra byddwch yn cerdded ar felin gerdded fel rheol. Gall ECG ymarfer helpu i benderfynu a oes angen angiogram coronaidd arnoch (manylion ar y dudalen nesaf) ac, yn nes ymlaen, gall helpu

i benderfynu faint o weithgarwch corfforol y gallwch ei wneud wrth gychwyn ar raglen adsefydlu cardiaidd.

- **Ecocardiogram straen** – Weithiau, os bydd angen rhagor o fanylion ar y meddygon, gallant drefnu ecocardiogram straen. Mae hyn yn digwydd tra bydd y galon o dan straen – gwneir iddi guro'n cynt naill ai trwy ymarfer corff neu trwy ddefnyddio meddyginiaeth arbennig. Neu efallai y bydd angen math gwahanol o sgan arnoch.
- **Angiogram coronaidd** – Manylion isod.

Rydym yn disgrifio'r holl brofion hyn yn ein llyfryn *Tests for heart conditions*.

## ANGIOGRAM CORONAIDD

Mae'n debygol y bydd angiogram coronaidd yn un o'r profion a gewch yn yr ysbyty.

Byddwch yn cael anaesthetig lleol yn eich garddwrn neu'ch groin. Gwneir toriad bach yn eich garddwrn neu'ch groin a rhoddir catheter (tiwben fain, hyblyg, wag) i mewn i rydweli. Bydd y meddyg yn pasio'r catheter trwodd i'ch rhydweiliau coronaidd.

Yn ystod broses, rhoddir lliw yn y catheter i wneud i'ch rhydweiliau coronaidd ddangos ar y llun pelydr X. Efallai y teimlwch rywbeth cynnes yn llifo trwoch pan fydd hyn yn digwydd.



Yna, bydd y meddyg yn gallu gweld a yw'ch rhydweliâu coronaidd yn culhau.

Os yw'r angiogram coronaidd yn dangos bod rhan o un neu fwy o'ch rhydweliâu coronaidd wedi culhau'n ddifrifol, gall eich cardiolegydd eich cynghori i gael:

- naill ai **angioplasti coronaidd** – a elwir hefyd yn PCI (percutaneous coronary intervention - ymyriad coronaidd trwy'r croen)
- neu **lawdriniaeth ddargyfeiriol goronaidd**.

Rydym yn esbonio mwy am angioplasti coronaidd ar y dudalen nesaf. Mae rhagor o wybodaeth am lawdriniaeth ddargyfeiriol goronaidd yn ein llyfryn *Having heart surgery*.

## ANGIOPLASTI CORONAIDD

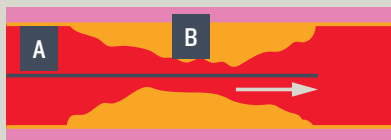
Os oes un neu fwy o'ch rhydweliâu coronaidd yn culhau a'u bod yn addas ar gyfer angioplasti coronaidd, gwneir hyn fel rheol ar yr un pryd â'r angiogram coronaidd (y prawf yr oeddem yn ei ddisgrifio ar dudalen 22).

Mae catheter â balw'n ar ei flaen yn cael ei basio trwy'r rhan o'r rhydveli goronaidd sydd i'w thrin hyd nes bod blaen y catheter yn rhan gul y rhydveli. (Gweler y diagram ar y dudalen nesaf.) Yna, caiff y falw'n ei chwythu i fyny'n ofalus fel ei bod yn gwasgu'r atheroma (y meinwe brasterog) sy'n gwneud i'r rhydveli gulhau, gan ei fflatio yn walïau'r rhydveli. Felly, mae hyn yn lledu'r darn cul fel y gall y gwaed lifo trwyddo'n haws i'r rhan o gyhyr y galon y mae'n ei chyflenwi.

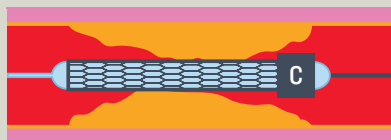
Bron bob amser, mewn angioplasti coronaidd, rhoddir stent yn y rhydveli ar ôl ei lledu. Tiwb byr o rwyll dur gwrthstaen yw stent. Mae stent caeedig yn cael ei roi ar flaen y catheter balw'n pan roddir y catheter yn y rhydveli. Pan gaiff y falw'n ei chwythu i fyny, mae'r stent yn agor. Pan ollyngir y gwynt o'r falw'n, mae'r catheter a'r falw'n fflat yn cael eu tynnu gan adael y stent agored yn y rhydveli i'w chadw'n agored. Os hoffech wybod rhagor am angioplasti coronaidd, darllenwch ein llyfryn *Coronary angioplasty*.

## ANGIOPLASTI CORONAIDD A STENT

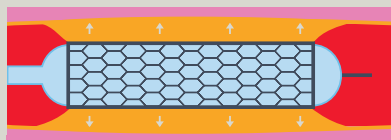
MAE GWIFREN ARWEINIOL  
Y CATHETER YN MYND Y TU  
HWNT I RAN GUL Y RHYDWELI.



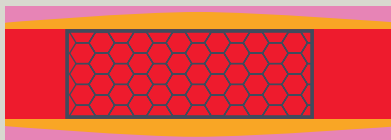
RHODDIR Y FALŴN A'R STENT  
YN Y MAN CUL.



CAIFF Y FALŴN EI CHWYTHU  
I FYNY'N OFALUS AC MAE'R STENT  
YN EHANGU, GAN FFLATIO'R  
ATHEROMA YN WAL Y RHYDWELI.



YNA, GOLLYNGIR Y GWYNT  
O'R FALŴN A'I THYNNU GAN  
ADAEL Y STENT I GADW'R  
RHYDWELI AR AGOR.



**A** RHYDWELI

**B** MAE ATHEROMA (STWFF BRASTEROG) YN WAL  
Y RHYDWELI YN ATAL GWAED RHAG LLIFO

**C** STENT

## **RHAGOR O WYBODAETH AM EICH TRINIAETH**

Os hoffech wybod rhagor am y driniaeth yr ydych yn ei chael a pham yr ydych yn ei chael, holwch y meddygon a'r nyrsys sy'n gofalu amdanoch.

## **SYMUD I WARD ARALL**

Os byddwch mewn uned gofal y galon i ddechrau, pan fydd y meddygon a'r nyrsys yn hyderus eich bod yn dod ymlaen yn dda, efallai y cewch eich symud i ward arall lle mae llai o nyrsys. Cewch eich annog i wneud mwy drosoch eich hunan ac i symud o gwmpas mwy.

## **AM BA HYD Y BYDD RAID I MI AROS YN YR YSBYTY?**

Fel rheol, mae pobl sydd wedi cael trawiad ar y galon ac wedi cael y driniaeth a ddisgrifir ar dudalennau 9 i 26 yn aros yn yr ysbty am ryw dri i bum diwrnod.

**CYN  
GADAEL  
YR  
YSBYTY**

Cyn i chi adael yr ysbyty, bydd meddygon, nyrsys, gweithwyr proffesiynol gofal iechyd eraill ac, weithiau, weithiwr cymdeithasol, yn asesu'ch anghenion gofal ac yn cynllunio i'ch rhyddhau o'r ysbyty. Dylech gael eich cyfeirio at wasanaeth **adsefydlu cleifion y galon** hefyd (gweler isod).

Bydd staff yr ysbyty yn rhoi llythyr rhyddhau i chi i'w roi i'ch meddyg teulu a chopi i chi ei gadw. Bydd y llythyr yn rhoi manylion eich diagnosis, y profion a'r driniaeth a gawsoch tra buoch yn yr ysbyty, a'r meddyginiaethau y bydd angen i chi eu cymryd. Dylai ddweud lle a phryd y bydd eich apwyntiad nesaf hefyd, neu sut i gael gwybod hynny.

## ADSEFYDLU CARDIAIDD

Gelwir hyn hefyd yn "**cardiac rehab**".

Pan fyddwch yn gadael yr ysbyty ar ôl cael trawiad ar y galon, dylech gael eich cyfeirio i gael cyngor arbenigol ac ymarfer corff at wasanaeth **adsefydlu cleifion y galon**, os oes un ar gael yn eich ardal. Mae anghenion pawb yn wahanol a bydd y gwasanaeth a gynigir i chi yn dibynnu ar beth sydd wedi digwydd i chi. Ceisiwch dderbyn lle ar raglen adsefydlu. Os gwrthodwch ef, efallai y byddwch yn difaru ac yn methu cael lle yn nes ymlaen.

Mae gwaith ymchwil yn dangos y gall rhaglen adsefydlu cardiaidd helpu i leihau'r perygl o farw ar ôl trawiad ar y galon ac mae'n helpu i leihau rhai o ffactorau risg clefyd coronaidd y galon. Mae rhaglen adsefydlu'n ceisio'ch helpu i wella ac i ddechrau byw bywyd llawn eto cyn gynted ag y bo modd ar ôl trawiad ar y galon. Mae hefyd yn ceisio hybu'ch iechyd a'ch cadw'n iach.

Cewch ragor o wybodaeth yn ein llyfryn *Cardiac rehabilitation*.

**Y DYDDIAU  
CYNTAF AR ÔL  
GADAEL  
YR YSBYTY**



Mae'n dda cael bod gartref ar ôl bod yn yr ysbyty. Fodd bynnag, efallai y byddwch yn teimlo'n bryderus o adael diogelwch yr ysbyty lle mae rhywun yn cadw golwg arnoch trwy'r amser. Gorau oll os bydd rhywun gyda chi i'ch helpu yn y tŷ am rai dyddiau neu wythnosau, yn dibynnu sut rydych yn gwella. Bydd hyn yn hwb i'ch hyder.

Mae'n well peidio â gwneud gormod am rai dyddiau ar ôl cyrraedd adref ar ôl trawiad ar y galon. Gofalwch gael digon o orffwys ond mae'n well i chi godi, ymolchi a gwisgo.

Hefyd, gallwch wneud pethau ysgafn o gwmpas y tŷ, fel gwneud diodydd a phrydau ysgafn, mynd i fyny ac i lawr y grisiau weithiau, a cherdded yn hamddenol. Os yw pethau fel hyn yn gwneud i chi deimlo'n sâl, cysylltwch â'ch meddyg teulu. Neu, os ydych eisoes mewn cysylltiad â thîm adsefydlu cardiaidd, gallech gysylltu ag un o'r staff yno.

Cofiwch fynd i drefn ar gyfer cymryd eich meddyginiaethau. A dilynwch y cyfarwyddiadau sydd ar y pecyn ynglŷn â phryd i'w cymryd. Efallai'ch bod wedi cael rhestr o'ch holl feddyginiaethau yn y llythyr rhyddhau a gawsoch wrth adael yr ysbyty.

Cyn gynted ag y bo modd, dylech chi, neu berthynas neu ffrind, fynd â'ch llythyr rhyddhau at eich meddyg teulu. Bydd angen yr wybodaeth sydd yn y llythyr hwn ar eich meddyg er mwyn trefnu eich bod yn cael y meddyginiaethau y mae arnoch eu hangen.

**BETH SY'N  
DIGWYDD I FY  
NGHALON AR  
ÔL TRAWIAD?**

Mae trawiad ar y galon bob amser yn gwneud peth niwed parhaol i gyhyr y galon ond, po gyntaf y cewch driniaeth, mwyaf yn y byd o gyhyr y gellir ei arbed. Mae llawer o bobl yn mwynhau ansawdd bywyd da ac iechyd da ar ôl trawiad ar y galon.

Os yw trawiad yn niweidio llawer o gyhyr y galon, gall effeithio ar y ffordd y mae'r galon yn pwmpio. Gall hyn arwain at **fethiant y galon**, cyflwr sy'n gallu achosi symptomau fel bod yn fyr eich gwynt, yn flinedig a bod eich pigyrnau'n chwyddo. Cewch ragor o wybodaeth am hyn yn ein llyfryn *Byw gyda methiant y galon*.

Hefyd, mae rhai pobl yn dal i gael **angina** ar ôl iddynt gael triniaeth ar gyfer trawiad ar y galon, gan fod un neu fwy o'r rhydweliâu coronaidd yn dal i gulhau (clefyd coronaidd y galon), ac mae angina'n un o symptomau clefyd coronaidd y galon. Gwaetha'r modd, does dim ffordd o wella clefyd coronaidd y galon – dim ond triniaethau i helpu i leihau'r symptomau.

Cysylltwch â'ch meddyg teulu os:

- cewch unrhyw un o symptomau methiant y galon – os byddwch yn fyr eich gwynt, yn flinedig neu fod eich pigyrnau wedi chwyddo
- os cewch unrhyw symptomau newydd, neu

- os dywedodd y meddygon ei bod yn annhebygol y byddech yn cael angina ar ôl y drawiad ar eich calon ond eich bod yn dal i'w gael.

**DOD I  
DELERAU  
Â THRAWIAD  
AR Y GALON**

Gall trawiad ar y galon fod yn brofiad dychrynlyd, yn enwedig os ydych wedi bod mewn iechyd da tan hynny. Tra byddant yn yr ysbyty, mae llawer o bobl yn ofnus ac yn bryderus ac maent yn teimlo'n waeth oherwydd y boen ac am fod llawer o beiriannau o'u cwmpas mewn lle dieithr.

Mae'r rhan fwyaf o'r perygl i fywyd yn digwydd yn yr oriau cyntaf ar ôl y trawiad. Dyna pryd y mae'r galon fwyaf tebygol o gael problemau difrifol gyda'i rhythm. (Mae gwybodaeth am ataliad y galon ar dudalen 12.)

Ar ôl cyrraedd adref, mae'n normal i chi boeni am gael eich gadael ar eich pen eich hunan neu beth i'w wneud os daw'r boen yn ôl. Mae angen i'r bobl sy'n byw gyda chi gadw cydbwysedd rhwng eich 'lapio mewn gwllân cotwm' a gadael i chi wneud gormod. Os nad ydych yn siwr beth y gallwch ei wneud, siaradwch ag un o'r tîm adsefydlu cardiaidd neu'ch meddyg teulu. Mae pawb yn wahanol a dylech gael cyngor sy'n berthnasol i chi.

Mae'n siwr y cewch ddyddiau da a dyddiau drwg. Mae hyn yn normal. Efallai y byddwch yn teimlo'n ddigalon neu'n isel ar ôl dod adref. Mae hyn yn ymateb naturiol i straen afiechyd difrifol ac mae'n eithaf cyffredin. Os bydd y teimladau hyn yn parhau, soniwch wrth eich meddyg neu nyrs y practis, neu wrth un o staff y tîm adsefydlu cardiaidd.

Gall pryder a straen effeithio ar eich bywyd gan wneud i chi deimlo'n bryderus, yn dueddol o fynd i banic neu'n isel eich ysbryd. Gall pryder,

straen ac iselder achosi problemau cysgu – fel dihuno'n gynnar yn y bore a methu mynd yn ôl i gysgu. Gall rhai meddyginiaethau achosi problemau cysgu hefyd. Os byddwch yn teimlo bod pryder yn amharu ar ansawdd eich bywyd, soniwch wrth eich meddyg teulu.

Mae ofnau a newid yn eich emosiynau yn normal ar ôl trawiad ar y galon. Mae rhai pobl yn poeni am gael trawiad arall, neu am farw. Neu maent yn poeni na fyddant yn gallu gwneud cymaint ag o'r blaen.

### **'A FYDD YN DIGWYDD ETO?'**

Mae llawer o bobl yn poeni am gael trawiad arall. Mae pobl sy'n cael un trawiad yn fwy tebygol o gael un arall ond mae triniaeth addas yn lleihau'r risg yn fawr. Os cymerwch y meddyginiaethau a gewch gan y meddyg a byw bywyd iachus, gall hynny'n lleihau'r risg yn fawr hefyd. Mae llawer o bobl yn teimlo bod mynd i grwpiau adsefydlu cardiaidd yn rhoi hyder a chymorth iddyn nhw a'u partneriaid i feddwl am ffyrdd o fyw bywyd iachach. Cewch ragor o wybodaeth am fyw yn iach ar dudalen 41.

## 'MAE ARNA I OFN GWNEUD GORMOD RHAG OFN Y CAF I DRAWIAD ARALL.'

Mae'n naturiol i chi deimlo braidd yn bryderus ynghylch ymarfer corff ar ôl trawiad. Ond cyhyr yw'ch calon ac, fel unrhyw gyhyr arall yn y corff, mae angen ymarfer arno i'w gadw mewn cyflwr da.

Tra byddwch yn yr ysbyty, bydd y nyrsys, y ffisiotherapyddion a'r meddygon yn eich cynghori – sut ymarfer corff a faint ohono sy'n addas i chi. I ddechrau, ychydig y byddwch yn ei wneud. Ond, yn raddol, byddwch yn gwneud mwy o ymarfer corff am fwy o amser, wrth i chi ddod yn gryfach ac yn fwy hyderus.

Efallai y byddwch chi'n cael cyngor gwahanol am ymarfer corff i'r cyngor y mae pobl eraill sydd wedi cael trawiad ar y galon yn ei gael. Y rheswm yw bod pawb yn wahanol. Ar ôl i chi ddod adre o'r ysbyty, mae'n bwysig eich bod yn parhau i wneud ymarfer corff fel y cawsoch eich cynghori yn yr ysbyty.

Mae'n bwysig eich bod chi a'r rhai sydd o'ch cwmpas yn gallu siarad am eich teimladau. Cewch ragor o wybodaeth yn ein llyfryn *Caring for someone with a heart condition.*



## WYNEBU'R DYFODOL

Ar ôl eich trawiad, a thra byddwch yn yr ysbyty ac yn gwella gartref, cewch gyfle i feddwl am eich ffordd o fyw. Efallai y byddwch am wneud rhai newidiadau er mwyn lleihau'r risg o gael trawiad arall. Rydym yn trafod rhai o'r camau cadarnhaol y gallwch eu cymryd ar dudalen 51. I lawer o bobl, gall bywyd ar ôl trawiad ar y galon fod yn well nag yr oedd o'r blaen.

## STORI LEO

Cafodd Leo drawiad ar ei galon pan oedd yn 47 oed. Dechreuodd deimlo'n anghysurus o boeth a chwyslyd yn sydyn, a chafodd boen yn e frest. Ond doedd e ddim yn credu ei fod yn cael trawiad ar y galon ac arhosodd 45 munud cyn galw am help.

“Roeddwn mewn sioc yn llwyr. Pobl eraill sy'n cael trawiad ar y galon. Doeddwn i ddim yn credu y gallai ddigwydd i mi. Dangosodd angiogram fod tair rhydweli goronaidd wedi culhau'n fawr ac argymhellodd y meddygon fy mod yn cael llawdriniaeth ddargyfeiriol ar y rhydweiliau.

Roedd arna i ofn gadael yr ysbyty ar ôl y driniaeth. Roeddwn i'n poeni y byddai'r graith yn agor ac y byddai'r boen yn dod nôl. Dim ond rhyw 10 i 20 llath y gallwn i gerdded heb golli ngwynt ac allwn i ddim codi dim byd trymach na thegell.

Roeddwn i'n teimlo'n isel ond rhoddodd y cynllun adsefydlu cardiaidd hwb i mi, a'nghael i nôl i'r gwaith. Adeiladwr ydw i ac rwy'n gallu gwneud bron popeth yr oeddwn i'n ei wneud cyn y drawiad. Rwy'n teimlo'n dda iawn nawr.”

**YR  
WYTHNOSAU  
CYNTAF AR ÔL  
TRAWIAD AR  
Y GALON**

## DECHRAU GWNEUD MWY

Gwnewch fwy o bethau corfforol yn raddol wrth i'r wythnosau fynd heibio. Ceisiwch wneud ychydig bach mwy bob dydd os gallwch.

Ar ôl ychydig ddyddiau neu wythnosau, gobeithio y gallwch weld eich bod yn symud ymlaen a'ch bod yn gallu gwneud mwy a mwy.

Ar ôl dod dros y drawiad, ceisiwch wneud ychydig o weithgarwch corfforol bob dydd.

Mae llawer o bobl yn dweud eu bod yn blino'n hawdd yn yr wythnosau ar ôl trawiad.

Mae hyn yn normal ac, fel rheol, mae'n pasio wrth i chi adennill eich nerth a'ch hyder.

## BETH BYNNAG YW'R YMARFER CORFF A WNEWCH...

- Cychwynnwch yn araf a dechrau gwneud mwy yn raddol.
- Gorffwyswch os byddwch yn teimlo'n flinedig iawn neu'n fyr o wynt neu os cewch boen yn y frest. Ewch at eich meddyg teulu os ydi'r rhain yn symptomau newydd i chi.
- Peidiwch â gwneud ymarfer corff ar ôl pryd mawr o fwyd, pan fydd yn oer neu'n boeth iawn nac ar uchder mawr.
- Os ydych wedi cael GTN gan y meddyg, ewch ag ef gyda chi pan fyddwch yn gwneud ymarfer corff.

Os hoffech ragor o wybodaeth am GTN, darllenwch ein llyfryn *Medicines for your heart*.

## GWAITH TŶ

Gallwch ddechrau gwneud gwaith tŷ ysgafn cyn gynted ag y byddwch yn teimlo y gallwch – e.e. golchi llestri a dystio. Ymhen rhai wythnosau, efallai y byddwch yn teimlo'n ddigon da i wneud gwaith tŷ trymach, fel hwfro.

Gallwch wneud gwaith garddio ysgafn hefyd, ond peidio â phalu na chodi pethau trwm am yr wythnosau cyntaf. Os na fyddwch yn siwr, holwch eich nyrs adsefydlu cardiaidd, eich meddyg teulu neu nyrs y practis.

## GYRRU

Bydd eich nyrs adsefydlu cardiaidd neu nyrs ar ward y galon yn dweud wrthyhych ymhen faint o amser ar ôl eich trawiad y cewch chi yrru eto, ac a oes angen i chi ddweud wrth y DVLA (yr Asiantaeth Trwyddedu Gyrwyr a Cherbydau) eich bod wedi cael trawiad ar y galon.

Wrth benderfynu pryd y cewch ailddechrau gyrru, byddant yn ystyried pa driniaeth a gawsoch yn dilyn y trawiad, pa mor sefydlog yw'ch cyflwr a pha fath o drwydded sydd gennych.

Os bydd angen i chi ddweud wrth y DVLA am eich trawiad neu driniaeth a gawsoch, ewch i [www.gov.uk/heart-attacks-and-driving](http://www.gov.uk/heart-attacks-and-driving). Neu ysgrifennwch atynt yn DVLA, Abertawe SA99 1TU.

Efallai y gofynnir i chi lenwi holiadur meddygol a'i anfon i'r 'Drivers Medical Group' yn y DVLA.

## DWEUD WRTH Y CWMNI YSWIRIANT MODUR AM YR AFIECHYD AR EICH CALON

Does dim ots pa fath o drwydded yrru sydd gennych, bydd angen dweud wrth eich cwmni yswiriant modur am unrhyw afiechyd sydd ar eich calon ac am unrhyw driniaeth a gawsoch. Os na wnewch hynny, efallai na fydd eich yswiriant yn ddilys.

## MYND YN ÔL I'R GWAITH

Os ydych yn gweithio, efallai y bydd angen i chi gael tystysgrif feddygol o'r ysbyty neu gan eich meddyg teulu i'w rhoi i'ch cyflogwr. Mae hon yn nodi os nad ydych yn ffit i weithio a phryd y byddwch yn ffit i fynd yn ôl i'r gwaith. Fel rheol, mae'r ysbyty'n rhoi tystysgrif am y cyfnod y byddwch yn yr ysbyty a'r meddyg teulu'n rhoi tystysgrif am y cyfnod wedyn.

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn gallu mynd yn ôl i'w gwaith o fewn pedair i chwe wythnos ar ôl cael trawiad ar y galon, yn dibynnu pa mor dda y mae eu calon yn gweithio a pha fath o waith sydd ganddynt. Mae rhai pobl yn mynd yn ôl yn gynt na hyn. Os oes gennych waith corfforol trwm, efallai y byddwch gartref am o leiaf dri mis. Neu efallai y byddwch yn penderfynu newid eich gwaith neu ymddeol yn gynnar.

Cewch drafod pryd i fynd yn ôl i'r gwaith gyda'ch meddyg neu un o'r staff yn y gwasanaeth adsefydlu cardiaidd.

Gall mynd i sesiynau adsefydlu cardiaidd (tudalen 28) eich helpu i fynd yn ôl i'r gwaith yn llwyddiannus. Cewch ragor o wybodaeth yn ein llyfryn *Returning to work with a heart condition*.

## RHYW

Mae pobl sydd â chlefyd y galon a'u partneriaid yn aml yn poeni am y ffordd y bydd rhyw yn effeithio ar y galon. Mae hyn yn ddealladwy ond gall y rhan fwyaf o bobl fynd yn ôl i gael rhyw ar ôl trawiad ar y galon. Fel unrhyw weithgarwch corfforol arall, gall rhyw achosi i gyfradd curo'r galon a'r pwysedd gwaed godi dros dro. Mae hyn yn golygu bod y galon yn gweithio'n galetach a gall pobl sydd â chlefyd coronaidd y galon fynd yn fyr o wynt weithiau neu gael poen yn y frest. Ond mae rhyw yr un mor ddiogel a mathau eraill o weithgarwch corfforol sy'n defnyddio'r un faint o egni.

Weithiau mae dynion a menywod yn colli'r awydd am ryw neu'n ei chael yn anodd cael rhyw ar ôl trawiad ar y galon. Er enghraifft, efallai y bydd dyn yn methu cael neu'n methu cadw codiad/min. Gall straen emosiynol achosi hyn neu gall ddigwydd i ganlyniad i effaith y trawiad ar y berthynas. Weithiau, gall rhai meddyginiaethau, yn cynnwys beta-atalyddion, effeithio ar awydd rhywiol, yn enwedig mewn dynion. Neu gall ddigwydd o ganlyniad i diabetes neu anhwylder ar y cylchrediad. Os ydych yn cael anawsterau, soniwch wrth eich meddyg teulu neu'r tîm adsefydlu cardiaidd.

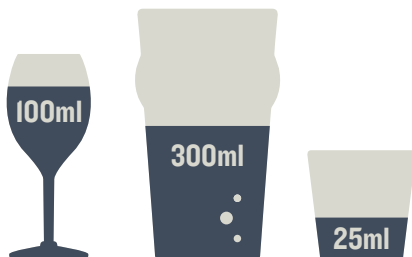
Os ydych yn defnyddio GTN neu'n cymryd nitradau, ddylech chi ddim cymryd atalyddion PDE-5, fel Viagra.



## ALCOHOL

Yn ystod yr wythnosau ar ôl trawiad ar y galon, mae'n well peidio ag yfed llawer o alcohol. Gofynnwch i'ch meddyg faint y mae'n iawn i chi ei yfed.

Y cyngor cyffredinol yw na ddylai dynion yfed mwy na 3 neu 4 uned o alcohol y dydd yn rheolaidd ac na ddylai menywod yfed mwy na 2 i 3 uned y dydd. (1 uned o alcohol = hanner pint o gwrw cryfder cyffredin, neu gwydraid bach o win neu fesur tafarn o wirodydd.)



## GOFALWYR

Yn aml, mae partner yr un sydd wedi cael trawiad ar y galon, neu rywun arall sy'n gofalu amdano/amdani, yn blino'n ofnadwy a gall gollu ei iechyd. Cewch wybodaeth ar gyfer gofalwyr yn ein llyfryn *Caring for someone with a heart condition*.

## GWYLIAU

Mae'r rhan fwyaf o bobl yn dewis aros nes eu bod wedi gwella'n llwyr o drawiad ar y galon cyn mynd ar wyliau. Mae eraill yn teimlo bod gwyliau'n gyfle i ymlacio a bod hyn yn help iddynt wella.

Pan fyddwch yn mynd ar wyliau, efallai y byddai'n well aros mewn llety lle mae'n hawdd mynd a dod. Gwell peidio â mynd i lefydd sy'n uchel iawn yn y mynyddoedd na gwledydd poeth neu oer iawn. Peidiwch â mynd i lefydd lle ceir llawer o riwiau/elltydd os nad ydych yn ddigon ffit i'w dringo.

## HEDFAN

Fel rheol, gall pobl sydd wedi cael trawiad ar y galon heb gymhlethdodau deithio mewn awyren rai wythnosau ar ôl y trawiad. Fodd bynnag, efallai y byddai'n well peidio â hedfan os nad oes raid nes eich bod wedi gwella'n llwyr. Y peth gorau yw gofyn i'ch cardiolegydd, nyrs yn y tîm adsefydlu cardiaidd neu'ch meddyg teulu pryd y gallwch hedfan gan y bydd y cyngor yn dibynnu ar eich iechyd a sut yr ydych yn gwella.

Os byddwch yn hedfan, efallai y bydd angen gofyn i'r cwmni awyrennau a oes angen dweud wrthynt am yr anhwylder ar eich calon. Gofalwch fod gennych ddigon o amser yn y maes awyr cyn hedfan, rhag i chi orfod rhuthro.

## MEDDYGINIAETHAU AC YSWIRIANT TEITHIO

Ewch â digon o'ch meddyginiaethau gyda chi a rhestr o'ch holl feddyginiaethau, rhag ofn i chi gollu rhai ohonynt. Hefyd, ewch â chrynodeb ysgrifenedig o'ch afiechydon ac unrhyw alergeddau sydd arnoch. Yn olaf, gofalwch fod gennych yswiriant teithio. Os hoffech restr o gwmnïau yswiriant, gweler isod.

### YSWIRIANT

Os cewch broblem â'ch polisïau yswiriant, gall y BHF roi rhestr i chi o gwmnïau yswiriant a allai fod o ddefnydd i gleifion y galon. Mae'r rhestr yn rhoi manylion cwmnïau sy'n cynnig yswiriant teithio, yswiriant bywyd, yswiriant iechyd ac yswiriant ceir. I gael copi o'r rhestr, ewch i wefan y BHF, **bhf.org.uk**. Neu gallwch archebu copi trwy ffonio Llinell Gymorth y Galon ar **0300 330 3311** neu ysgrifennu atom yn y cyfeiriad y tu mewn i'r clawr blaen.

**SUT Y GALLAF  
LEIHAU'R  
RISG O GAEL  
RHAGOR O  
BROBLEMAU  
A'R GALON?**

Mae'n hanfodol cadw'ch calon yn iach ar ôl trawiad ar y galon oherwydd mae'n helpu i'ch cadw rhag cael problemau yn y dyfodol. Mae'r pethau isod yn bwysig iawn.

- Os ydych yn smygu, rhowch y gorau iddi.
- Ceisiwch gael digon o ymarfer corff.
- Ceisiwch gadw pwysau a siâp iachus.
- Cadwch lefel cyfanswm eich colesterol o dan 4mmol/l a'ch pwysedd gwaed o dan 130/80mmHg. Mae'n bwysig mynd i'r feddygfa'n rheolaidd i gael profion colesterol a phwysedd gwaed.
- Bwytwch ddeiet cytbwys, iachus, yn cynnwys o leiaf bum dogn o ffrwythau a llysiau y dydd a dau neu dri dogn o bysgod olewog bob wythnos – er enghraifft penwaig, mecryll, penwaig Mair (pilchards), sardîns, eog neu frithyll.
- Os oes diabetes arnoch, ceisiwch reoli lefel y glwcos yn y gwaed.

I gael rhagor o fanylion am hyn i gyd, darllenwch ein llyfryn *Cardiac rehabilitation*, neu ein llyfrynnau a'n hadnoddau eraill (gweler tudalen 70).

**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. Weithiau, angina fydd hwn ac fe allwch ei reoli gartref gyda'ch GTN. Ond gallai fod yn symptom o drawiad ar y galon. (Rydym yn esbonio mwy am symptomau trawiad ar y galon ar dudalen 56.)

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.

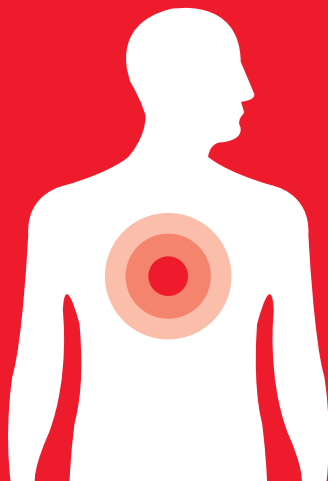
**Os nad yw'ch symptomau'n cyfateb i'r rhai a ddisgrifiwyd uchod ond eich bod yn meddwl eich bod yn cael trawiad ar y galon, ffoniwch 999 ar unwaith.**



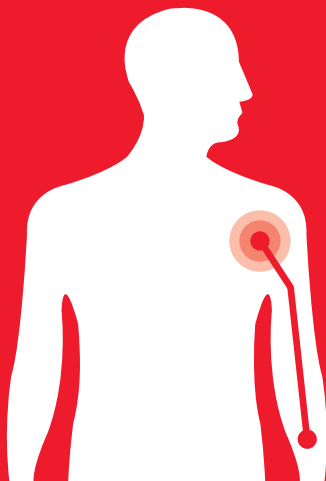
**TRAWIAD AR  
Y GALON?  
ADNABOD Y  
SYMPTOMAU...  
A GWYBOD  
BETH I'W  
WNEUD**

## **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.**

MEDDYLIWCH YN SYDYN...

GWEITHREDWCH YN GYFLYM.

FFONIWCH 999 AR UNWAITH.



...NEU I'R GWDDF  
NEU'R ÊN.



GALLECH DEIMLO  
FEL CHWYDU NEU'N  
FYR EICH GWYNT.

## 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, rhwch 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.

# 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 64.

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 72).

## 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 person yn ofalus, gan sicrhau'ch bod chi, y claf, a phawb gerllaw yn ddiogel.

**Y = YMATEB**

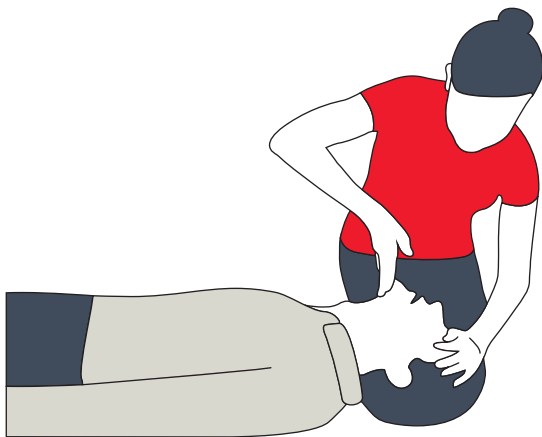
**Ceisiwch gael ymateb.** I weld ydi'r person yn ymwybodol, ysgwydwch hi/ef yn ysgafn a gweiddi'n uchel, 'Ydych chi/Wyt ti'n iawn?'

**G = GWEIDDI**

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

## DECHRAU 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.

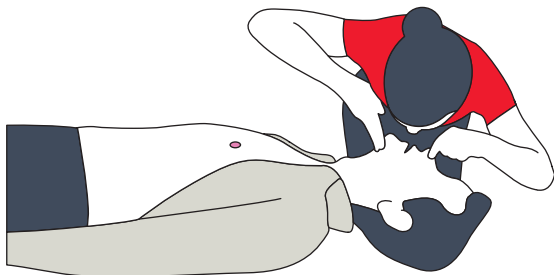


## 2 ANADLIADAU ACHUB

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
- bod 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.

**SUT Y  
GALL EICH  
CEFNOGAETH  
CHI HELPU**

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. Rydym yn ennill y frwydr yn erbyn clefyd y galon oherwydd mae rhagor o bobl yn dod dros drawiad ar y galon erbyn hyn. Ond mae hyn yn golygu bod rhagor o bobl yn byw gyda'r clefyd, ac felly mae llawer i'w wneud o hyd. Mae trawiad ar y galon yn gwneud niwed parhaol i gyhyr y galon a gall hynny olygu bod y galon yn llai effeithlon wrth bwmpio gwaed o gwmpas y corff. Dyna yw 'methiant y galon'.

Ar hyn o bryd, all y galon ddim gwella'i hunan. Ond mae gobaith, oherwydd rydyn ni'n credu y gallwn ganfod ffordd o wella methiant y galon. Rydym yn ariannu gwaith ymchwil arloesol i 'feddyginiaeth atffurfiol' – canfod ffyrdd o drwsio a chyfnewid rhannau o'r galon sydd wedi'u hanafu. Mae'r gwaith ymchwil cynnar wedi bod yn llwyddiannus. Ond gyda'ch cefnogaeth chi, rydym yn gobeithio defnyddio'r datblygiadau rhyfeddol a welsom yn y labordy i helpu cleifion.

Ewch i'n gwefan [bhf.org.uk/findthecure](http://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.

# 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 llyfrynnau neu'n DVDs:**

- ffoniwch Linell Archebu BHF ar **0870 600 6566**, neu
- 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 llyfrynnau, ond byddem yn croesawu cyfraniad. (Cewch weld sut i wneud cyfraniad y tu mewn i'r clawr blaen.)



## HEART INFORMATION SERIES

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

Angina (ar gael yn Gymraeg a Saesneg)  
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/Byw gyda methiant y galon  
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 wybod rhagor am unrhyw rai o'n gwasanaethau, cysylltwch â Llinell Gymorth y Galon ar 0300 330 3311 neu ewch i [bhf.org.uk](http://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](http://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](http://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, sgysiaau 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 gynrychiolwyr 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

ACS .....	2
adsefydlu .....	28
alcohol .....	47
angina .....	19, 33, 53
angina ansefydlog .....	2, 17
angiogram .....	21, 22
angiogram coronaidd .....	21, 22, 24
angioplasti .....	24
angioplasti coronaidd .....	24
angioplasty cychwynnol .....	11
ataliad ar y galon .....	59
atheroma .....	6, 24, 25
clefyd coronaidd y galon .....	53, 56
crawdnychiant myocardaidd .....	2
colesterol .....	19, 51
CPR .....	63, 65, 67
dadebru cardio-anadlol (CPR) .....	60
diabetes .....	46, 51, 71
diffibriliwr .....	12, 60
ECG .....	9, 21
ecocardiogram .....	21
grwpiau cymorth .....	72
gwaith (mynd yn ôl i weithio) .....	43, 45
gweithgarwch corfforol .....	42, 45, 46
gwyliau .....	48
gyrru .....	44
llawdriniaeth ddargyfeiriol .....	23, 40

llythyr rhyddhau .....	28, 31
meddyginiaethau .....	10, 19, 49
methiant y galon .....	19, 33
PCI .....	7, 23
plac .....	6
poen .....	5, 36, 46, 56
poen yn y frest .....	46
prawf troponinau .....	16
profion .....	16, 21, 51
profion gwaed .....	17
pwysau .....	51
pwysedd gwaed .....	16, 46, 51
rhyw .....	46
smygu .....	51
stent .....	19, 24, 25
straen .....	22, 36, 46
symptomau trawiad ar y galon .....	53
syndrom coronaidd aciwt .....	2
teimladau .....	36, 38
thrombolysis .....	11, 14
ymarfer corff .....	38, 43
ymyriad coronaidd trwy'r croen .....	7, 23
yswiriant .....	44, 49

## 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](http://bhf.org.uk/contact). Neu ysgrifennu atom yn y cyfeiriad 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 gynnigiodd sylwadau am y testun a'r dyluniad.

Hoffem ddiolch yn arbennig i'r bobl isod am eu gwaith ar y llyfryn hwn:

- Kay Hyde, Nyrs Arweiniol/Nyrs Glinigol Arbenigol mewn Adsefydlu Cardiaidd, Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Athrofaol Brighton a Sussex
- Dr Bernard Prendergast, Cardiolegydd Ymgynghorol a Chyfarwyddwr Clinigol, Yr Adran Gardioleg, Ysbyty John Radcliffe, Rhydychen, a
- Dr Ian Simpson, Llywydd Cymdeithas Gardiofasgwlaidd Prydain, a Chardiolegydd Ymgynghorol, Ymddiriedolaeth Sefydledig GIG Ysbyty Athrofaol Southampton.





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](http://bhf.org.uk)

Mae hwn yn wasanaeth cyfraniadau elusennol 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 gofrestrdedig yng Nghymru a Lloegr (rhif 225971) ac yn yr Alban (SC039426).  
HIS7W/0415