



British Heart
Foundation
Cymru

bhf.org.uk

Taclo Pwysedd Gwaed Uchel: Llofrudd Tawel Cymru



Mae 'pwysedd gwaed' yn cyfeirio at bwysedd y gwaed yn y rhydweliâu, sef y pibellau sy'n cludo gwaed o'r galon i'r ymennydd a rhannau eraill o'r corff. Mae angen rhywfaint o bwysedd er mwyn i'r gwaed symud o gwmpas y corff ac mae'n beth normal i bwysedd gwaed fynd i fyny ac i lawr yn ystod y dydd.

Wrth fesur pwysedd gwaed, cyflwynir y darlleniad ar ffurf dau rif. Y rhif cyntaf yw'r pwysedd systolig, sef pwysedd y gwaed yn erbyn eich rhydweliâu pan fydd eich calon yn pwmpio gwaed o gwmpas eich corff. Yr ail rif yw'r pwysedd diastolig, sy'n dangos faint o bwysedd sydd yn eich rhydweliâu pan fydd eich calon yn ymlacio/llaesu rhwng curiadau. Caiff y darlleniad ei fesur mewn milimetrau o fercwri (mmHg).

Mae pwysedd gwaed yn achosi pryder pan fydd yn dal yn uchel, yn gyson uwch na 140/90mmHg, hyd yn oed pan fydd rhywun yn gorffwys. Mae hyn yn golygu bod y galon yn gweithio'n galetach i bwmpio gwaed o gwmpas y corff a gall hynny gulhau'r rhydweliâu a'u niweidio. Y term meddygol am bwysedd gwaed uchel yw 'gorbwysedd', ac mae'n golygu bod eich pwysedd gwaed bob amser yn rhy uchel.

140/90 mmHg

Pwysedd
systolig

Pwysedd
diastolig

Milimetrau
o fercwri



Beth sy'n ein gwneud yn fwy tebygol o gael pwysedd gwaed uchel?

Gan amlaf, nid un peth penodol sy'n achosi pwysedd gwaed uchel, ond gall rhywun fod yn fwy tebygol o'i gael:

- Os ydynt dros 65 oed; (er y gall effeithio ar unrhyw un, o unrhyw oed)
- Os oes pwysedd gwaed uchel ar rywun arall yn eu teulu
- Os ydynt yn smygu
- Os ydynt yn cael gormod o halen neu alcohol
- Os nad ydynt yn cael digon o ymarfer corff
- Os ydynt dros bwysau, yn enwedig o gwmpas y canol.

Mae gwneud newidiadau i'ch ffordd o fyw yn ffordd effeithiol o ostwng pwysedd gwaed a'i gadw ar lefel iach. Gan amlaf, os yw pwysedd gwaed rhywun yn uchel neu'n uchel iawn, bydd meddyg teulu'n cynnig meddyginiaethau yn ogystal ag awgrymu newidiadau i'w ffordd o fyw.



Yng Nghymru,
amcangyfrifir bod

750,000

o oedolion â phwysedd gwaed uchel ond gallai cynifer â 220,000 o'r rhain fod heb gael diagnosis¹



Mae dros hanner yr achosion o drawiad ar y galon a strôc yng Nghymru yn gysylltiedig â phwysedd gwaed uchel²



Pwysedd gwaed uchel yw'r prif ffactor risg addasadwy ar gyfer clefydau cardiofasgwlaidd yng Nghymru³

Pa fath o rwystrau sy'n cadw pwysedd gwaed pobl Cymru rhag gwella?



Diffyg gwybodaeth

Un o'r prif rwystrau rhag canfod, diagnosio a thrin pwysedd gwaed uchel yw nad yw pobl yn sylweddoli pa mor bwysig i iechyd y galon yw gwybod lefelau eu pwysedd gwaed. Yn aml, nid oes symptomau gan bwysedd gwaed uchel ac mae hynny'n un rheswm dros y camsyniad nad yw'n achos pryder mawr.^{4,5} Ond mewn gwirionedd gall achosi digwyddiadau cardiofasgwlaidd difrifol, fel trawiad ar y galon neu strôc.



Pwysau ar y system iechyd

Mae canfod, diagnosio a thrin pwysedd gwaed uchel yn her gan fod mwy a mwy o bwysau ar ein system iechyd. Oherwydd y camsyniad nad yw pwysedd gwaed uchel yn broblem iechyd ddifrifol, ynghyd â'r pwysau sydd ar feddygon teulu, nid yw pobl yn ceisio cymorth er bod ganddynt bryderon. Mae grwpiau ffocws a gynhelir gan BHF Cymru gyda chleifion yn dangos bod ar lawer o bobl ofn bod yn faich ar eu meddygon teulu.



Data

Nid yw'r data ar bwysedd gwaed uchel yng Nghymru yn ddigon cadarn. Ar hyn o bryd, ni wyddom faint o bobl sydd heb ddiagnosis. Mae'r BHF yn amcangyfrif y gallai fod cynifer â 220,000 o bobl yng Nghymru heb gael diagnosis. Yn ogystal, nid oes gennym wybodaeth am y ffordd y mae pobl â phwysedd gwaed uchel yn cael eu trin. Er mwyn achub a gwella bywydau a lleihau'r pwysau ar ein system iechyd i'r dyfodol, mae arnom angen gwell data. Byddai hyn yn ein galluogi i ddeall yn iawn beth yw maint a natur yr her a pharhau i ddangos pwysigrwydd buddsoddi mewn gwell prosesau ar gyfer canfod, diagnosio a thrin pobl sydd â phwysedd gwaed uchel yng Nghymru.



Anghydraddoldebau iechyd

Mae ymchwil yn dangos bod mwy o risg i rai poblogaethau gael pwysedd gwaed uchel – er enghraifft, mae gryn dipyn yn fwy cyffredin mewn cymunedau Du yn y Deyrnas Unedig.⁶ Gall gwahaniaethau economaidd-gymdeithasol amharu ar y gwaith o atal pwysedd gwaed uchel hefyd. Gall bwyta'n iach, ymarfer corff, bwyta dim ond ychydig o halen a pheidio â smygu leihau'r risgiau; ond yng Nghymru, mae smygu bron deirgwaith yn fwy cyffredin yn yr ardaloedd mwyaf amddifadus ag yn yr ardaloedd lleiaf amddifadus.⁷ Mae anghydraddoldebau o ran oedran hefyd, yn rhannol oherwydd y camsyniad cyffredin mai dim ond ar bobl hŷn mae pwysedd gwaed uchel yn effeithio.⁸ Yn ôl data'r Swyddfa Ystadegau Gwladol (SYG) ar gyfer Lloegr, o blith y bobl sydd â phwysedd gwaed uchel, mae pobl iau (rhwng 25 a 34 oed) yn fwy tebygol o fod heb eu diagnosio na phobl hŷn (75 oed a throsodd).⁹



Cymryd y meddyginiaethau cywir

Pan fydd rhywun wedi cael diagnosis o bwysedd gwaed uchel, mae'n hanfodol cymryd y feddyginiaeth gywir ar yr amser cywir ('cadw at eich meddyginiaethau') er mwyn atal digwyddiadau cardiofasgwlaidd difrifol fel trawiad ar y galon neu strôc. Ar ôl cael diagnosis o bwysedd gwaed uchel, mae astudiaethau'n amcangyfrif mai dim ond 50% o oedolion sy'n cadw'n llwyr at eu meddyginiaethau.¹⁰ Mae'r rhesymau dros beidio â gwneud hynny'n gymhleth, ond mae rhai'n sôn am sgîl-effeithiau neu, yn syml, yn dweud eu bod yn anghofio.¹¹ Mae angen dull wedi'i bersonoli o drin pwysedd gwaed uchel, gyda'r gweithiwr proffesiynol gofal iechyd cywir, yn y lleoliad cywir.

Sut mae taclo'r 'llofrudd tawel' yng Nghymru?

Cyn i BHF Cymru gyhoeddi adroddiad ar bwysedd gwaed yn haf 2025, mae ein canfyddiadau interim wedi nodi y byddai'r camau a ganlyn yn help i symud ymlaen i daclo pwysedd gwaed uchel yng Nghymru.

Rhaid datblygu a gweithredu **Rhaglen Atal Clefydau Cardiofasgwlaidd ar gyfer Cymru Gyfan**, a fydd yn canolbwyntio'n benodol ar bwysedd gwaed uchel. Dylid rhoi blaenoriaeth i:



1. Gwybodaeth a chyfathrebu

Gallai hyn gynnwys ymgyrch eang i godi ymwybyddiaeth y cyhoedd ac ymarferiad mapio er mwyn deall pa wybodaeth sydd ar gael a beth sydd ar gael yn hawdd.



2. Trawsnewid y modelau gofal cyfredol

Rhaid i hyn ystyried ym mha ffordd mae mesur pwysedd gwaed yn y gymuned ac yn y cartref yn cyd-fynd â phrosesau meddygon teulu a fferyllfeydd cymunedol ar gyfer diagnosis a thrin pwysedd gwaed uchel. Rhaid iddo ganolbwyntio hefyd ar y rhan a chwaraeir gan gyngor ac arweiniad ehangach ar ffordd o fyw.



3. Data

Mae angen inni ddeall yn iawn beth yw maint a natur problem pwysedd gwaed uchel yng Nghymru, yn cynnwys pobl sy'n cael eu trin yn awr a rhai nad ydynt yn cael eu cyrraedd na'u cefnogi ar hyn o bryd.

Os hoffech wybod rhagor, cysylltwch ag edwardsb@bhf.org.uk.

Cyfeiriadau

1. BHF Cymru, 2025. Wales CVD Factsheet.
2. BHF Cymru, 2025. Wales CVD Factsheet.
3. BHF Cymru, 2025. Wales CVD Factsheet.
4. Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2025. Cardiovascular disease.
5. Cross-Party Group on Heart Disease & Stroke, 2019. Beating High Blood Pressure: Scotland's Silent Killer.
6. THIN/IQVIA, 2021. UK age-standardised HBP prevalence data – University of Birmingham analysis for BHF.
7. BHF, 2025. Anghydraddoldebau cardiofasgwlaidd yng Nghymru: dadansoddiad.
8. Hinton, T. C., Adams, Z. H., Baker, R. P., et al., 2020. Investigation and Treatment of High Blood Pressure in Young People: Too Much Medicine or Appropriate Risk Reduction?
9. SYG, 2023. Risk factors for undiagnosed high blood pressure in England: 2015 to 2019.
10. NHS Health Research Authority, 2016. Understanding adherence to blood pressure treatment and statins.
11. NHS Health Research Authority, 2016. Understanding adherence to blood pressure treatment and statins.



**British Heart
Foundation
Cymru**

Mae British Heart Foundation yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (225971), yr Alban (SC039426) ac Ynys Manaw (1295).