



Sut i roi'r gorau i ysmegu

Nid yw hi byth yn rhy hwyr i roi'r gorau iddi

Os allwch chi roi'r gorau i ysmegu, fe wnewch chi fyw'n hirach a theimlo'n well. A hynny waeth beth yw eich oedran, na pha mor hir rydych chi wedi bod yn ysmegu. Nid yw'n hawdd rhoi'r gorau iddi, ond dyma'r peth pwysicaf allwch chi wneud i ofalu am eich iechyd. Fe fyddwch chi hefyd yn amddiffyn y bobl o'ch cwrmpas rhag anadlu eich mwg chi.

Mae rhoi'r gorau i ysmegu yn ffordd effeithiol o drin cyflwr ar yr ysgyfaint, ac arafu datblygiad y cyflwr. Fe deimlwch chi'n well hefyd – yn llai allan o wynt, a ddim yn pesychu gymaint. Mae dipyn o gymorth ar gael i roi'r gorau iddi. Fe **allwch** chi roi'r gorau iddi.

A yw e-sigaréts yn ddrwg i mi?

Y consensws yw bod defnyddio e-sigarét neu fepio yn llawer llai peryglus nag ysmegu. Mae'n ffordd lai niweidiol o gael nicotin, ac ychydig o'r cemegion niweidiol sydd i'w cael mewn mwg sigarét sydd ynddynt. Os ydy'r cemegion yno, yna mae eu lefelau yn is o lawer. Bellach, mae tystiolaeth dda hefyd fod e-sigaréts yn gallu helpu ysmygwyr i roi'r gorau iddi.

Pam bod ysmegu yn ddrwg i mi?

Mewn mwg tybaco, mae dros 5,000 o gemegau gan gynnwys nicotin. Mae nicotin yn gaethiwus iawn. Mae ysmygwyr yn ysmegu er mwyn y nicotin, ond y tar a'r cemegion eraill sy'n gwneud niwed iddynt.

Gall llawer ohonynt achosi canser. Mae eraill, fel hydrogen syanid, carbon monocsid ac amonia, yn wenwynig. Wrth ysmegu, gall y cemegion hyn ddifrodi eich ysgyfaint a hefyd pasio i'ch gwaed a lledaenu drwy eich corff. Gall ysmegu effeithio ar bob rhan o'r corff – o'ch croen i'ch ymennydd. Y tu allan i'r ysgyfaint, mae ysmegu yn achosi trawiad ar y galon, strôc, a chanser. Ar gyfartaledd, mae ysmygwyr yn byw 10 mlynedd yn llai na phobl sydd ddim yn ysmegu. Ysmegu tybaco yw'r achos mwyaf o farwolaeth y gellir ei osgoi.

'Does dim ffordd ddiogel i ysmegu tybaco:

- Mae rhai brandiau sigaréts yn cael eu marchnata drwy ddweud eu bod nhw'n isel mewn tar, yn ysgafn, neu'n fenthol – nid ydynt yn fwy diogel na sigaréts eraill. Mae ysmygwyr yn cael yr un faint o dar a chemegau eraill.
- Mae tybaco wedi'i rollo yr un mor beryglus â sigaréts wedi'u gwneud, a gallant fod yn beryclach heb hidlydd.
- Mae ysmegu sigâr a phibell hefyd yn ddrwg i'ch iechyd.
- Mae tybaco mewn ysmegu Shisha hefyd, a elwir hefyd yn hwca neu bibell ddŵr. Aiff y mwg drwy ddŵr, ond mae'r un cemegion peryglus ynddo ac mae'r un mor niweidiol â mwg sigarét arferol.

Mae tybaco di-fwg, neu dybaco a gaiff ei gnoi, yn cael ei ddefnyddio gan gymunedau Asiaidd. Gall hefyd fod yn niweidiol, a'r un mor gaethiwus. Mae'r cynnyrch tybaco hyn yn cael eu galw wrth eu henwau yn Ne Asia, fel betel quid, paan neu gutkha, a bydd pobl yr un mor gaeth iddyn nhw.

Gallant fod yn niweidiol, ac mae cysylltiad rhyngddynt â chanser y geg, clefyd y galon a phroblemau mewn beichiogrwydd. Yn ogystal â thybaco, mae cynhwysion eraill ynddynt nad ydynt yn iach, fel cnau betel neu gnau areca, sy'n achosi canser ynddynt eu hunain.

Dyma enghreifftiau o'r cynnyrch hyn:

- tybaco efo blas, neu heb flas, fel tybaco mishri India wedi'i bowdro a qimam, sydd hefyd yn cael ei alw yn kimam
- tybaco efo calch slac neu bâst calch a chnau areca, fel paan, gutkha, zarda, mawa, manipuri a jou fetel efo tybaco
- tybaco efo cynhwysion eraill wedi'u hychwanegu, fel kahini, gul, a naswar, a elwir hefyd yn niswar neu nas.

Mae anadlu unrhyw fwg yn niweidiol.

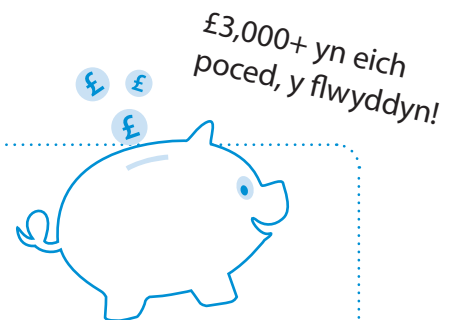
Mae hyn yn cynnwys, yn arbennig, ysmegu sylweddau eraill fel cannabis. Mae ysmegu cannabis yn cael ei gysylltu efo datblygu emffysema. Gallwch fod yn gaeth i ganabis, ac mae cemegion sy'n achosi canser i'w cael mewn mwg cannabis, yn yr un modd â mwg tybaco. Os wnewch chi gymysgu cannabis a thybaco a'i ysmegu, rydych chi mewn perygl o fynd yn gaeth i nicotin hefyd.

Pam bod rhoi'r gorau iddi mor anodd?

Mae'r rhan fwyaf o ysmygwyr eisiau rhoi'r gorau iddi oherwydd eu bod nhw'n gwybod am y peryglon i'w hiechyd. Ond, mae llawer yn dal ati i ysmegu oherwydd eu bod nhw'n gaeth i nicotin, yn aml ers pan roedden nhw'n ifanc. Mae'r ochr farchnata wedi'i hanelu at bobl ifanc, ac mae'r diwydiant tybaco wedi cynllunio ac addasu sigarêts i'ch gwneud chi'n gaeth. Mae'r nicotin mewn tybaco yn cyrraedd eich ymennydd yn sydyn ac yn creu angen i barhau i ysmegu. Wrth i lefel y nicotin yn eich ymennydd ostwng, mae'n creu ysfa i ysmegu. Rheoli'r ysfa hon sy'n allweddol er mwyn rhoi'r gorau iddi.

Mae ysmegu yn aml yn rhan o'ch patrwm dyddiol, ac mae'n 'arferiad'. Gall eich clinig stopio smygu lleol eich cefnogi chi i reoli'r ochr hon ar ysmegu, yn ogystal â mynd i'r afael â'r ysfa corfforol.

Os ydych chi'n ysmegu 20 sigarét y dydd, fe allwch arbed mwy na £275 y mis drwy roi'r gorau iddi – dros £3,000 y flwyddyn!



Pam ddylwn i roi'r gorau iddi?

Fe wnewch chi fyw yn hirach, teimlo'n well a bydd gennych chi fwy o arian i'w wario ar bethau rydych chi'n hoffi eu gwneud, fel mynd ar wyliau. Fe fyddwch chi hefyd yn amddiffyn y bobl o'ch gwmpas oedd yn arfer anadlu eich mwg chi.

- Os oes gennych gyflwr ar yr ysgyfaint, rhoi'r gorau i ysmegu yw'r **cam gorau er lles eich iechyd** ac ansawdd eich bywyd. Drwy roi'r gorau iddi, fe fyddwch chi'n gallu ymdopi'n well efo'ch symptomau, a rhwystro eich cyflwr rhag gwaethygu. Er enghraifft, mae ysmygwyr bum gwaith yn fwy tebygol o gael ffliw.
- Tydi hi byth yn rhy hwyr i roi'r gorau iddi, waeth pa mor hir rydych chi wedi bod yn ysmegu. Bydd eich ysgyfaint yn gweithio'n well, hyd yn oed os wnewch chi roi'r gorau iddi pan fyddwch chi dros 60. Os wnewch chi roi'r gorau i ysmegu yn 30 oed, **rydych chi'n debygol o fyw 10 mlynedd yn hirach**.
- Bydd eich **ffrindiau a'ch teulu yn fwy iach** hefyd. Mae pobl sy'n anadlu mwg ail law mewn perygl o gael yr un clefydau ag ysmygwyr. Mae mwg ail law yn arbennig o beryglus i fabis a phlant gan fod eu hysgyfaint nhw'n dal i ddatblygu, a'u bod nhw mewn mwy o berygl o anadlu sylweddau gwenwynig.

Sut alla' i roi'r gorau iddi?

Mynnwch gymorth. Mae'n anodd newid arferiad oes, boed hynny'n beth rydych chi'n fwyta, faint rydych chi'n ymarfer, neu'n ysmegu. 'Does dim rhaid i chi wneud hyn ar eich pen eich hun. Rydych chi'n fwy tebygol o lwyddo gyda chymorth ffrindiau, teulu a phobl broffesiynol.

Rydach chi tua tair gwaith fwy tebygol o lwyddo i roi'r gorau iddi os wnewch chi ddefnyddio cyfuniad o feddyginiaeth stopio smygu a chymorth arbenigol. Am wasanaethau stopio smygu arbenigol wrth ymyl chi, ewch ar [nhs.uk/smokefree/help-and-advice/local-support-services-helplines](https://www.nhs.uk/smokefree/help-and-advice/local-support-services-helplines)

Cynllun at pan fyddwch chi'n barod

- Dewiswch ddyddiad i roi'r gorau iddi, a pheidio ag ysmegu o'r diwrnod hwnnw. Dywedwch wrth eich teulu a'ch ffrindiau a chynllunio rhywbeth hwyliog i dynnu'ch meddwl oddi arno.
- Gofynnwch i'ch teulu a'ch ffrindiau am gefnogaeth. Os oes rhywun agos atoch chi yn ystyried rhoi'r gorau iddi, beth am roi'r gorau iddi yr un pryd er mwyn cefnogi'r naill a'r llall?
- Meddyliwch am sefyllfaoedd sy'n debygol o greu tentasiwn i chi, a meddwl am ffyrdd o ymladd yn erbyn yr ysfa. Er enghraifft: 'Os ydw i efo ffrindiau sy'n ysmegu, mi wnâi adael yr ystafell.'
- Tynnwch bob dim yn eich cartref neu'r swyddfa sy'n eich atgoffa o ysmegu.
- Galwch eich hun yn rhywun sydd ddim yn ysmegu, a meddwl amdanoch eich hun felly.
- Meddyliwch am y symptomau posibl o roi'r gorau iddi, a sut wnewch chi ymdopi.

Os ydych chi'n meddwl am gael sigarét, ceisiwch dynnu eich meddwl oddi arno fel hyn:

- Siarad efo rhywun – ffoniwch ffrind am gymorth.
- Mynd am dro sydyn – i glirio eich pen a'ch ysgyfaint.
- Cadw'n brysur – edrychwch ar yr ap Di-Fwg/Smokefree neu chwarae gêm ar eich ffôn symudol.
- Yfed diod o ddŵr – cadwch eich hun yn brysur am y munudau tyngedfennol hynny.
- Symud – gall symud i ystafell arall helpu, neu fynd allan i gael awyr iach.

Pa mor sydyn fydda' i'n teimlo'n well?

Bydd eich iechyd yn gwella ymhen ychydig o oriau:

ar ôl 20 munud	Bydd eich pwls yn ôl i normal
ar ôl 8 awr	Mae lefelau nicotin a charbon monocsid yn eich gwaed yn disgyn o hanner. Mae lefelau ocsigen yn dechrau mynd yn ôl i normal.
ar ôl 24 awr	Caiff carbon monocsid ei waredu o'ch corff. Mae eich ysgyfaint yn dechrau clirio gweddillion.
ar ôl 48 awr	Nid oes nicotin yn eich corff. Mae eich synnwyr arogli a blasu yn gwella.
ar ôl 72 awr	Daw hi'n haws i chi anadlu. Mae gennych fwy o egni.
Rhwng 2 a 12 wythnos	Mae cylchrediad y gwaed o gwmpas eich corff yn gwella
o 3 i 9 mis	Mae eich ysgyfaint yn gweithio'n well o 10% felly mae'n haws i chi anadlu
ar ôl blwyddyn	Mae eich risg o gael trawiad ar y galon hanner hwnnw i rywun sy'n dal i ysmegu
ar ôl deng mlynedd	Mae eich risg o gael canser yr ysgyfaint hanner hwnnw i rywun sy'n ysmegu
ar ôl 15 mlynedd	YMae eich risg o gael trawiad ar y galon yr un fath â hwnnw i rywun heb ysmegu

Beth am symptomau rhoi'r gorau i ysmegu?

Bydd eich corff yn dechrau gwella o'r eiliad y gwnewch chi roi'r gorau i ysmegu. Efallai y cewch chi rai symptomau wrth beidio â chael nicotin yn yr wythnosau cyntaf. Efallai y cewch chi'r ysfa i ysmegu, neu efallai y byddwch chi'n teimlo ychydig yn aflonydd, yn bigog, yn rhwystredig neu'n flinedig. Mae rhai pobl yn ei chael hi'n anodd cysgu neu ganolbwyntio.

Cofiwch mai dros dro fydd y symptomau – a bod llawer o bethau y gallwch chi fod yn eu gwneud i'w rheoli nhw yn y cyfamser.

Triniaethau stopio smygu

Therapi disodli nicotin

Daw therapi disodli nicotin (NRT) mewn llawer o wahanol ffurfiau ac mae'n eich helpu chi i ddod dros yr ysfa i ysmegu. Mae'r therapi i'w gael ar bresgripsiwn gan eich meddyg teulu, neu wasanaeth stopio smygu lleol, neu i'w brynu gan fferyllfa. Mae'r holl therapiau yn rhyddhau nicotin yn ddiogel i lif y gwaed.

Mae therapiau yn dod ar ffurf patsh, gwm, chwistrell, tabled a phwmp. Mae patsh yn rhyddhau nicotin yn araf. Mae therapiau eraill yn gweithio'n gyflymach. Gall y gwasanaethau stopio smygu, eich meddyg teulu, neu'r fferylllydd eich helpu i ddewis y cynnyrch gorau i chi. Mae e-sigaréts yn fath o driniaeth disodli nicotin hefyd. Maent yn fwy effeithiol na'r cynnyrch eraill, ond mae angen i chi eu prynu nhw eich hun, ac efallai bod rhywfaint o beryg o'u defnyddio yn y tymor hir. Nid oes unrhyw beryg efo cynnyrch therapi disodli nicotin eraill.

I'r rhan fwyaf, y ffordd orau yw **cyfuno dau fath o therapi disodli nicotin**. Fel arfer, mae hyn yn golygu patsh i roi lefel gefndirol o therapi disodli nicotin, a chynnyrch sy'n gweithio'n gyflymach, fel gwm, pwmp neu chwistrell trwyn i'w ddefnyddio pan gewch chi ysfa. Fel arfer, bydd y therapi yn para dros 8 i 12 wythnos cyn i chi leihau'r dos yn raddol, a rhoi'r gorau iddo yn gyfan gwbl.

Meddyginiaethau stopio smygu eraill

Mae dwy feddyginiaeth arall ar gael gan y GIG: varenicline (Champix) a bupropion (Zyban). Gall y ddau fath ddyblu eich siawns o roi'r gorau iddi. Yn ôl gwaith ymchwil yn ddiweddar, varenicline yw'r feddyginiaeth fwyaf effeithiol, ac mae'n fwy effeithiol na therapi disodli nicotin. Holwch eich meddyg teulu am hyn.

Beth am ddefnyddio e-sigaréts (fepio)?

Mae defnyddio e-sigaréts (fepio) 20 gwaith yn llai niweidiol i'ch iechyd nag ysmegu. Gallwch fynd ati eich hun i chwilio am fath o e-sigarét ac e-hylif sy'n addas i chi, ond gall eich gwasanaeth stopio smygu lleol hefyd roi cyngor i chi, a rhoi cymorth a meddyginiaethau ychwanegol i chi.

Pan fyddwch chi'n **newid yn gyfan gwbl** o ysmegu i fepio, bydd eich iechyd yn gwella'n sylweddol, mae'n debyg. Bellach, mae mwy na 1.5 miliwn o bobl yn y DU wedi llwyddo i roi'r gorau iddi efo cymorth e-sigaréts.

Os allwch chi, mae'n well i chi roi'r gorau i fepio hefyd, yn enwedig os oes gennych chi gyflwr ar yr ysgyfaint. Ar hyn o bryd, nid yw'n amlwg a yw'r gwahanol fathau o e-sigaréts yn achosi unrhyw niwed os wnewch chi eu defnyddio nhw am amser hir. Ond, **mae'n llawer gwell i'ch iechyd os wnewch chi barhau i fepio na dechrau ysmegu eto!**

Beth os ydw i'n dechrau ysmegu eto?

Mae'n iawn i chi lithro. Peidiwch â phoeni. Nid ydych chi wedi methu. Cam bach yn ôl yw hyn, ac mae'n werth dal ati.

Beth os ydw i'n cael sigarét?

- Os gewch chi sigarét, rhwch y gorau iddi eto ar unwaith.
 - Taflwch weddill y paced.
 - Ewch am dro, yfwch ddŵr a chymerwch anadl ddofn.
 - Gofynnwch i'ch hun os ydych chi wir eisiau bod yn ysmygwr eto.
- Meddyliwch beth wnaeth i chi lithro.
 - Byddwch yn bositif a rhoi hyn tu cefn i chi.
 - Cofiwch pam eich bod chi eisiau rhoi'r gorau iddi.
 - Os nad yw'r dull yn gweithio i chi, rhwch gynnig ar rywbeth arall.
 - Atgoffwch eich hun nad ydych chi'n ysmygwr.

Pan fydd yr amser yn iawn, treuliwch fwy o amser yn cynllunio. Meddyliwch beth weithiodd i chi, a beth wnaeth i chi lithro. Siaradwch efo'ch meddyg teulu neu wasanaeth stopio smygu lleol i gael mwy o gymorth efo ymdopi efo'r ysfa y tro hwn.

Cofiwch: efallai mai'r tro nesaf fydd y tro diwethaf i chi orfod trio. Ewch amdani!

Rhagor o wybodaeth a chymorth

Eich cynllun rhoi'r gorau iddi

Am gynllun rhad ac am ddim, ewch ar: www.nhs.uk/oneyou/for-your-body/quit-smoking

Lloegr- Smokefree 0300 123 1044

Mae'r llinellau ar agor pob diwrnod, 9am tan 8pm yn ystod yr wythnos, a 11am tan 4pm ar y penwythnos.

www.smokefree.nhs.uk

Yr Alban - Quit your way 0800 84 84 84

Mae'r llinellau ar agor pob diwrnod, 8am tan 10pm yn ystod yr wythnos, a 9am tan 5pm ar y penwythnos.

www.nhsinform.scot/campaigns/quit-your-way-scotland

Cymru - Helpa fi i stopio 0808 278 4105

Mae'r llinellau ar agor dydd Llun i ddydd Iau, 8am tan 8pm, dydd Gwener 8am tan 5pm a dydd Sadwrn 9am tan 4pm.

www.helpafiistopio.cymru/

Gogledd Iwerddon - Want to Stop

Am gyngor, neu i chwilio am eich gwasanaeth stopio smygu lleol, ewch ar www.want2stop.info neu anfon y neges 'Quit' i **70004**.

Byddwch yn ddi-fwg efo'ch ffôn

Ewch ati i lawr lwytho yr ap Di-Fwg/Smokefree. Rhaglen pedair wythnos yw hon sy'n rhoi cymorth, anogaeth a chyngor personol i chi. www.smokefreeapp.com

Ydw i'n barod i roi'r gorau iddi?

Os ydych chi'n ystyried rhoi'r gorau iddi, mae'n bwysig eich bod chi'n teimlo'n barod am y newid hwnnw.

Llenwch y dudalen i weld os ydych chi'n barod:

Rydw i'n ysmegu oherwydd...

Rydw i eisiau rhoi'r gorau iddi oherwydd...

Rydw i'n gwario £ yr wythnos ar sigaréts

Mae hyn yn £ y flwyddyn

Wrth roi gorau iddi, gallwn ddefnyddio'r arian hwn i.....

Sut fyddai'n teimlo pan fyddai wedi rhoi'r gorau iddi....

Ydw i'n barod i roi'r gorau iddi? **Ydw/Nac Ydw**

Torrwch hwn a'i roi yn rhywle amlwg, ar eich oergell efallai.

Mae ein llinell gymorth yna i'ch helpu chi, ar **03000 030 555**.

**Cysylltwch â ni er mwyn darganfod
cymorth yn agos i chi.**

Llinell gymorth: **03000 030 555**

Dydd Llun i ddydd Gwener, 9yb-5yh

Ni fydd galw ein llinell gymorth fyth yn costio mwy
na galwad lleol ac mae'r galwad fel arfer yn rhad ac
am ddim, hyd yn oed ar ffôn symudol.

helpline@blf.org.uk

blf.org.uk

Cod: BK10 **Fersiwn:** 4.2

blf.org.uk/smoking

Adolygiad diwethaf: February 2019

Adolygiad nesaf: February 2021

Rydym ni'n gwerthfawrogi adborth ar ein gwybodaeth. Er mwyn mynegi eich barn, ac am y fersiwn diweddaraf o'r wybodaeth hon a chyfeirnodau, galwch y llinell gymorth neu ymwelwch â **blf.org.uk**