Cyflwyno Pwysedd Gwaed Uchel

Blood Pressure UK

Ceir pwysedd gwaed uchel ei adnabod fel yr achos mwyaf o anabledd a marwolaethau cynnar yn y Deyrnas Unedig drwy drawiad, drawiad y galon a chlefyd y galon. Mae un mewn pob 3 yn dioddef ô bwysedd gwaed uchel a phob dydd, mae 350 o bobl yn dioddef trawiad neu drawiad yn ddiangen o achos y cyflwr hwn.

Beth yw pwysedd gwaed?

Pan mae'ch calon yn curo, mae'n pwmpio gwaed o amgylch eich corff, i'w ddarparu â'r egni a'r ocsigen sydd ei angen. Wrth i'r gwaed symud, mae'n gwthio yn erbyn orchau'r pibellau gwaed. Nerth y gwythio hwn yw eich pwysedd gwaed.

Fel rheol, nid yw pwysedd gwaed yn rywbeth y byddwch yn ei deimlo neu sylwi arno. Yr unig ffordd i wybod beth yw eich pwysedd gwaed yw iw fesur.

Ceir pwysedd gwaed ei fesur mewn milimedrau o fercwri (mmHg). Pan geir ei fesur, fe'i ysgrifennu'r fel dau rif. Er enghraifft, os yw eich darlleniad yn dangos120/80mmHg, golygir fod eich pwysedd gwaed yn '120 dros 80'.

Dengys y tabl isod ystir darlleniadau.

Darlleniad pwysedd gwaed	Ystir	Beth ddyslech wneud
Llau na 120 dros 80	Mae eich pwysedd gwaed yn normal ac iach	Dilynwch ffordd o fyw iach er mwyn cynnal eich pwysedd gwaed ar y lefel hwn
Rhwng 121 dros 81 a 139 dros 89	Mae eich pwysedd gwaed ychydig yn uwch nag y dylau fod a dylech drio ei ostwng	Gwnewch newidiadau iach i'ch ffordd o fyw
140 dros 90, neu uwch (dros gyfnod o wythnosau)	Mae gennych bwysedd gwaed uchel	Newidiwch eich ffordd o fyw – ewch i ymweld â'ch doctor neu nyrs a cymrwch unrhyw feddygyniaeth y cewch gennynt

Beth yw pwysedd gwaed uchel?

Os yw eich darlleniad yn gyson yn 140 dros 90, neu uwch, dros gyfnod o wythnosau, mae gennych, mwy na thebyg, bwysedd gwaed uchel. Gall eich pwysedd gwaed hefyd fod yn uchel os yw un o'r darlleniadau yn uwch nag y dylai fod.

Fel rheol, nid oes arwyddion neu symptomau ynghlwm â phwysedd gwaed uchel, yr unig ffordd i wybod os oes gennych bwysedd gwaed uchel yw iw fesur. Serch hynny, nid yw un darlleniad uchel yn golygu fod gennych bwysedd gwaed uchel. Gall nifer o ffactorau effeithio eich pwysedd gwaed yn ystod y dydd, felly bydd rhaid ei arolygu i weld os yw'n cadw'n uchel dros gyfnod o amser.

Pam for pwysedd gwaed yn bwysig?

Os yw eich pwysedd gwaed yn rhy uchel, mae'n rhoi straen ychwanegol ar eich calon a phibellau gwaed. Dros gyfnod o amser, gall y straen ychwanegol hwn achosu niwed i organau'r corff a hynny'n creu perygl o broblemau iechyd.

Os nag ydych yn rheoli pwysedd gwaed uchel, cynyddur perygl trawiad y galon. Gall bwysedd gwaed uchel hefyd achosu clefyd y galon ac aren, ynghyd â bod yn gysylltiedig â rhai agweddau o orddryswch.

Beth sy'n achosu pwysedd gwaed uchel?

I'r mwyafrir, nid oes un achos pendant iw pwysedd gwaed uchel. Ni wyddir yn union achos bwysedd gwaed uchel. Er, gwyddwn fod y perygl o'i ddatblygu yn gysylltiedig â'ch ffordd o fyw. Mae'r perygl yn uwch os:

- ychych yn bwyta gormod o halen;
- nag ydych yn bwyta digon o ffrwythau a llysiau;
- nag ydych yn ddigon heini;
- ydych yn dioddef ô orbwysedd; neu
- os ydych yn yfed gormod o alcohol.

Gall rai pobl ddioddef pwysedd gwaed uchel sydd yn gysylltiedig â chyflwr meddygol hollol wahanol, problemau aren er engrhaifft. I'r rhain, gall trîn y broblem feddygol hon ostwng ei pwysedd gwaed i level normal unwaith eto.

Ffactorau eraill a all effeithio eich pwysedd gwaed

Oedran: wrth heneiddio, gall effaith ffordd o fyw afiach gynnyddu eich pwysedd gwaed.

Tarddiad ethnig: mae perygl datblygu pwysedd gwaed uchel pobl o gymunedau Affrig – Y Caribî a De Asia yn uwch nag eraill.

Hanes teuluol: mae'r peryg yn uwch os oes aelodau eraill o'ch teulu yn dioddef, neu wedi dioddef o bwysedd gwaed uchel.

Ffordd o fyw iachus i ostwng eich pwysedd gwaed

Os yw eich pwysedd gwaed yn rhy uchel, mae'n bwysig gwneud newidiadau iachus i'ch ffordd o fyw i helpu ei ostwng. Gall y newidiau canlynol i'ch deiet a'ch gweithgaredd gael effaeth mawr ar eich pwysedd gwaed.

1 Bwytwch lau o halen

Mae gormod o halen yn cynyddu eich pwysedd gwaed, felly, mae'n bwysig bywta cyn lleied a phosib. Nid yw'r rhan fwyaf or halen yr ydych yn ei fwyta yn halen yr ychwanegwch i'ch bwyd, ond yn hytrach, halen mewn bywdydd tebyg i fara, grawnfwyd a phrydiau parod.

Peidiwch âg ychwanegu halen i'ch bwyd pan yn coginio neu wrth y bwrdd. Pan yn siopa bwyd, gwnewch yn siwr eich bod yn ystyried y label a cymaint a phosib, yn dewis bwyd heb lawer o halen.

2 Bwytwch fwy o ffrwythau a llysiau

Gall fwyta ffrwythau a llysiau helpu i ostwng eich pwysedd gwaed. Dylai oedolion fwyta o leiaf pum darn o ffrwythau a llysiau bob dydd. Golygir darn 80 gram, tua maint eich dwrn.

Ceisiwch fwyta amrwyiaeth o ffrwythau a llysiau. Mae ffrwythau a llysiau sych, wedi eu rhewi neu o'r tin yn dderbyniol, ond byddwch yn wyliadwrus o halen ychwanegol, siwgwr neu fraster.

3 Yfwch lau o alcohol

Os yfwch alcohol yn ormodol, dros gyfnod o amser, fe welwch eich pwysedd gwaed yn cynnyddu o'r herwydd. Y lefelau cyfredol â geir eu hargymell yw 14 uned o alcohol yr wythnos i ddynion a 14 uned yr wythnos i ferched. Golygur uned tua hanner peint o gwrw neu seidr, gwydryn bach o wîn, neu fesuriad sengl o wirod.

Drwy ymlynu at y lefelau â geir eu hargymell, dylai hyn gadw eich pwysedd gwaed i lawr.

4 Cynnal pwysau iachus

Gall colli pwysau, os oes angen arnoch, helpu ostwng pwysedd gwaed a helpu i ostwng perygl problemau iechyd. Y ffordd orau o golli pwysau yw i ddewis bwydydd gyda llau o fraster neu galorîau a chynnyddu eich gweithgaredd corfforol. Mae'n bosib gwneud hyn heb 'fynd ar deiet'.

Gosodwch nôd realistig i'ch hun. Gwnewch newidiadau bach i'ch deiet a'ch lefelau gweithgaredd, newidiadau a allwch gadw am oes.

5 Ceisich fod yn fwy heini

Gall 30 munud o ymarfer corff cymhedrol pum gwaith yr wythnos gynnal calon iachus a gostwng eich pwysedd gwaed. Os na allwch ffeindio 30 munud sbar yn eich diwrnod, gall gynyddu eich gweithgaredd ond ychydig helpu.

Meddyliwch sut y gallwch fod yn fwy heini yn eich bywyd dyddiol. Y gweithgaredd delfrydol fyddai un sy'n eich cadw'n teimlo'n gynnes ac ychydig yn fyr eich gwynt.

Meddygyniaeth i bwysedd gwaed uchel

Gall newid eich deiet a chadw'n fwy heini helpu'n fawr i reoli eich pwysedd gwaed, er nad ydy'r ddau efallau'n ddigon iw ostwng ar ben eu hunain. Mae'n bosib y bydd angen cymryd meddygyniaeth iw ostwng ymhellach.

Mae amrywiaeth eang o feddygyniaethau ar gael i drîn pwysedd gwaed uchel. Ceir y mwyafrif eu rhannu i bedwar prif grŵp o feddygyniaethau:

- ACE inhibitors
- Angiotensin receptor blockers
- Calcium channel blockers
- Thiazide diuretics

Mae meddygyniaeth eraill ar gael, ond y pedwar math yma a geir eu defnyddio fwyaf heddiw.

Er fod doctoriaid yn dilyn canllawiau, fe all gymryd tipyn o amser i ddod o hyd i'r meddygyniaeth cywir.

Darganfod y meddygyniaeth cywir i chi

Mae pawb yn wahanol, ac mae rhai meddygyniaeth yn gweithio i rai, a dim i eraill. Efallai y bydd meddygyniaeth sy'n gweddu'n dda i ffrind neu berthynas ddim yn gweddu mor dda i chi.

Gwelir llawer o bobl nag yw un math o feddygyniaeth yn ddigon i ostwng eu pwysedd gwaed. Ceir gwahanol math o feddygyniaeth effaith gwahanol ar systemau'r corff, felly, wrth gymryd mwy nag un, fe ddylsai hyn gael mwy o effaith ar eich pwysedd gwaed.

Cael y gorau o'ch moddion

Ni cheir iachâd o bwysedd gwaed, ac os oes angen i chi gymryd meddygyniaeth, mae'n debygol y byddwch yn eu cymryd am oes. Os na gymerwch eich meddygyniaeth, bydd eich pwysedd gwaed yn esgyn unwaith eto.

Mae'n bwysig iawn parhau i gymryd eich meddygyniaeth, hyd yn oed os nag ydych yn teimlo'n anhwylus. Drwy gadw eich pwysedd gwaed yn isel, rydych yn diogelu eich calon a'ch pibellau gwaed rhag niwed ac afiechyd.

Cymerwch eich moddion yn ddyddiol – yr un amser bob dydd, a dewch i arfer eu cymryd. Bydd hyn yn eich cynorthwyo i gael y gorau ohonynt.

Cydweithio gyda'ch doctor neu nyrs

Bydd eich doctor neu nyrs angen eich gweld yn fuan wedi i chi ddechrau cymryd eich moddion er mwyn cadarnhau eu bod yn eich siwtio ac nad ydynt yn cael unrhyw effaith ddrwg arnoch.

Os ydych yn dechrau teimlo'n wahanol wedi i ddechrau cymryd eich moddion, gwêl rhestr o effeithiau posib ar daflen amgaeedig. Efallai, er hynny, y byddai'n fwy defnyddiol i chi siarad â'ch doctor neu nyrs, neu eich fferyllydd. Maent yn arbenigwyr ym myd meddyginiaeth ac fe allant eich cynghori.

Os ydych yn teimlo unrhyw effaith o'r meddygyniaeth, gall eich doctor neu nyrs newid eich dôs, neu drio moddion gwahanol a all fod yn fwy effeithiol.

Mesur eich pwysedd gwaed yn y cartref

Efallai y byddai'n ddefnyddiol i fesur eich pwysedd gwaed yn y cartref rhwng apwyntiadau doctor neu nyrs. Gall hyn fod yn ddull defnyddiol i arolygu eich pwysedd gwaed yn ddyddiol.

Trafodwch mesur eich pwysedd gwaed yn y cartref gyda'ch doctor neu nyrs. Mae'n bosib iawn y byddant â diddordeb gwybod eich pwysedd gwaed pan nag ydych yn y clinig.

Monitorau pwysedd gwaed

Os ydych yn bwriadu mesur eich pwysedd gwaed yn y cartref, mae'n bwysig dewis y monitor cywir. Mae monitorau sy'n cymryd darlleniad o dop eich braich fel arfer yn fwy cywir a chyson.

Gwnewch yn siwr fod y monitor wedi cael prawf clinigol, pryn bynnag yr ydych am ddewis. Mae hyn yn golygu fod y monitor wedi cael prawf a'ch bod â hyder yn y canlyniadau.

Pryd a sut i fesur eich pwysedd gwaed

Ymgynhorwch â'ch doctor neu nyrs ynglyn â pha mor aml y dylech fesur eich pwysedd gwaed. Efallai y byddai'n syniad da i fesur yn eithaf aml i ddechrau, ond yn fwy anaml wrth i amser fynd heibio.

Ymgeisiwch fesuro eich pwysedd gwaed yr un amser bob dydd, pan mae'ch corff wedi ymlacio.

Nid yw pawb yn mynd i fwynhau mesuro eu pwysedd gwaed yn y cartref. Os yw'r profiad yn eich gwneud i boeni mwy am eich pwysedd gwaed, ymgynhorwch â'ch doctor neu nyrs.

'DOEDD GENNYF DDIM SYNIAD': STORI TOM

Fe ddylsai ond wedi bod yn fesuriad pwysedd gwaed arferol. Roeddem ar fin cynnal gwyl o ymwybyddiaeth pwysedd gwaed ac mi gefais fy ngofyn i gael fy mhwysedd gwaed i wedi ei fesur gyntaf.

Tra'n mesur fy mhwysedd gwaed, edrychodd y cynghorydd iechyd arnaf mewn sioc a phryder. Dywedodd "dwi'n meddwl eich bod angen ymweld â dy ddoctor – ar unwaith."

Tan y foment honno, nid oedd gennyf syniad fod dim byd o'i le. Roeddwn yn 62 mlwydd oed, yn teimlo'n dda ac roeddwn yn ceisio gwneud y pethau yr oeddwn yn gwneud pan yn 30 mlynedd yn iau. Iawn, roeddwn yn cario ychydig mwy o bwysau nag y dylswn, ond pwy sydd ddim?

"Ond, dwi'n teimlo dim" dywedais. "Dwi'n gwybod," meddai, "dyna pam fe'i adnabyddur fel y lladdwr tawel."

Ynglyn â'r llyfryn hwn

Os oes gennych bwysedd gwaed uchel, yna, mae'r llyfryn hwn yn ddelfrydol i chi. Mae wedi ei greu i roi gwybodaeth sylfaenol ar bwysedd gwaed, ac am sut i fyw gyda'r cyflwr. Mae'n trafod:

- **ystir pwysedd gwaed uchel**
- **pwy sy'n dioddef o bwysedd gwaed uchel a pham**
- **newidiadau mewn ffordd o fyw i geisio gostwng pwysedd gwaed**
- **meddyginiaeth i drin pwysedd gwaed uchel**

Mae'r llyfryn hwn wedi ei ysgrifennu gyda chymorth pobl sy'n dioddef o bwysedd gwaed uchel, a chymorth pobl proffesiynol sy'n arbenigwyr yn y maes hwn. Mae wedi ei gynllunio i ddarparu y wybodaeth yr ydych ei angen i'ch galluogi i wneud y dewisiadau cywir.

Blood Pressure UK (Cymdeithas Pwysedd Gwaed)

Elusen o fewn y Deyrnas Unedig yw'r Blood Pressure UK, elusen sy'n gweithio i ostwng pwysedd gwaed y genedl i atal anabledd a marwolaethau cynnar drwy drawiad, drawiad y galon a chlefyd y galon. Rydym yn llwyddo i wneud hyn drwy gynyddu ymwybyddiaeth pwysigrwydd pwysedd gwaed uchel ymhlith y cyhoedd, y rhai hynny sydd mewn perygl ac arbenigwyr iechyd. Rhown gymorth i bobl sy'n dioddef o'r cyflwr a'r rheiny mewn peryg o'i ddatblygu. Drwy'n ymyrch ni, rhown lais i'r rhieny â phwysedd gwaed uchel i wneud yn siwr y cant y gofal gorau posib.

Mae'r Blood Pressure UK yn elusen gofrestredig, rydym yn dibynnu ar gyfraniadau i'n galluogi i barhau a'r gwaith. Byddem yn gwerthfawrogi unrhyw gyfraniad tuag at cost cynhyrchu'r llyfryn hwn.

Blood Pressure UK
Wolfson Institute
Charterhouse Square
London EC1M 6BQ
www.bloodpressureuk.org
✆ +44 020 7882 6255/6218

LOTTERY FUNDED

BIG LOTTERY FUND

Blood Pressure UK

Registered charity number: 1058944 Company number: 03251531