



LEFEL 3 TYSTYSGRIF / DIPLOMA

4463N10-1A

IONAWR 2022

GWYDDOR FEDDYGOL

UNED 1: Iechyd a Chlefydau Dynol

Erthygl wedi'i rhyddhau ymlaen llaw i'w defnyddio yn yr arholiadau canlynol ar DDYDD IAU, 13 IONAWR 2022

Lefel 3 Diploma mewn Gwyddor Feddygol

Lefel 3 Tystysgrif mewn Gwyddor Feddygol

TUDALEN WAG

Cyffuriau presgripsiwn a grawnffrwyth yn 'gymysgedd marwol'

27 Tachwedd 2012

"Gallai brecwast o farmalêd ar dost a grawnffrwyth ladd pobl sy'n cymryd meddyginiaeth" yw pennawd un o'r prif bapurau newydd yn y DU (UK).

Mae'r newyddion yn seiliedig ar adolygiad sydd wedi tynnu sylw at y ffaith bod grawnffrwyth yn gallu rhyngweithio â rhai meddyginiaethau gan achosi sgil effeithiau difrifol. Rydyn ni'n gwybod bod grawnffrwyth yn cynnwys grŵp o gemegion o'r enw ffwrancwmarinau, sy'n gallu effeithio ar fetabolaeth cyffuriau.

Mae ffwrancwmarinau'n atal ensymau sy'n torri cyffuriau i lawr. Mae hyn yn gallu achosi i fwy o'r cyffur 'actif' fod yn bresennol yn y corff nag yr oedd y dos gwreiddiol yn ei fwriadu. Mae hyn yn gallu achosi sgil effeithiau annymunol, sydd weithiau'n ddifrifol.

Mae ymchwilyr yn dweud bod o leiaf 43 math o feddyginiaeth bresgripsiwn erbyn hyn fyddai'n gallu achosi sgil effeithiau difrifol os yw rhywun yn eu cymryd gyda grawnffrwyth neu sudd grawnffrwyth. Mae'r cyffuriau dan sylw yn cynnwys rheini sy'n cael eu defnyddio i drin cyflyrau'r galon a'r pibellau gwaed, gan gynnwys gorbwysedd.

Pwysedd gwaed uchel (Gorbwysedd)

Mae pwysedd gwaed yn dibynnu ar gyfaint a grym y gwaed sy'n cael ei bwmpio drwy'r rhydweliâu, yn ogystal â maint y rhydweliâu a pha mor hyblyg ydyn nhw.

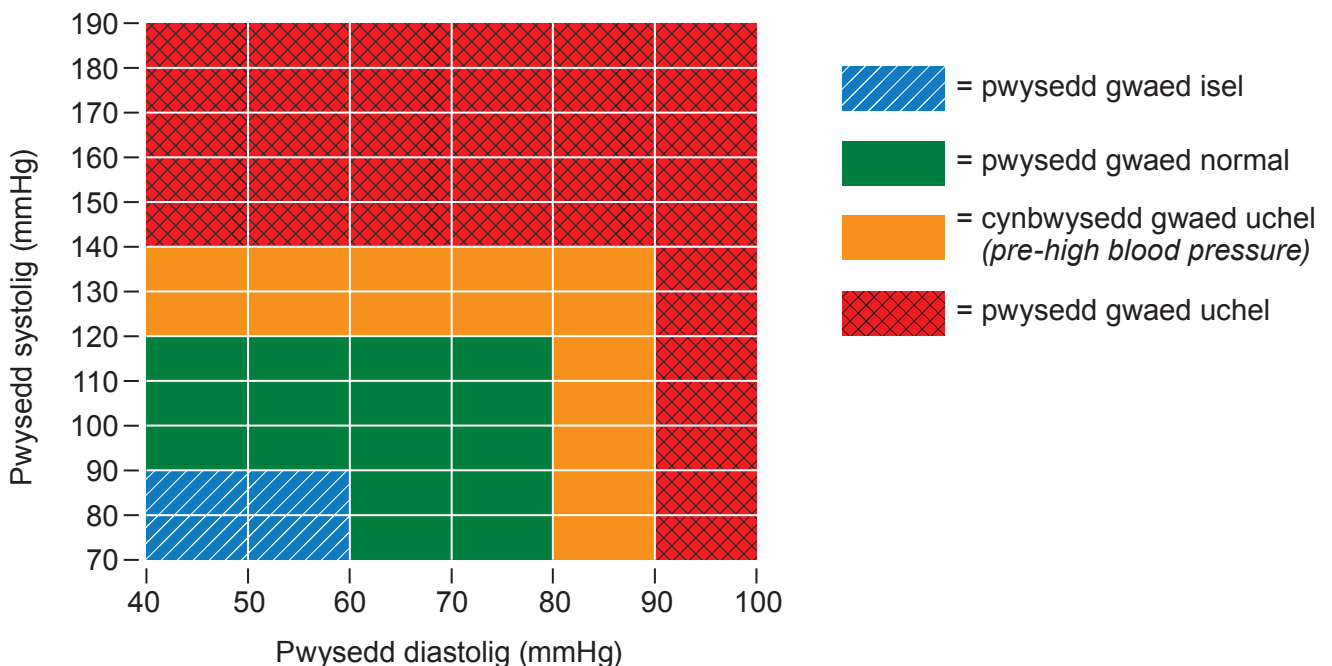
Beth yw pwysedd gwaed uchel?

Mae pwysedd gwaed yn cael ei gofnodi fel dau rif. Y pwysedd systolig yw'r grym mae'r galon yn ei roi ar y gwaed i'w bwmpio o gwmpas y corff. Y pwysedd diastolig yw'r gwrthiant i lif y gwaed yn y pibellau gwaed. Mae'r ddau yn cael eu mesur mewn milimetrau mercwri (mmHg).

Mae'r pwysedd gwaed delfrydol yn cael ei ystyried i fod rhwng 90/60 mmHg a 120/80 mmHg. Mae pwysedd gwaed uchel yn cael ei ystyried i fod yn 140/90 mmHg neu uwch.

Dydy llawer o bobl sydd â phwysedd gwaed uchel ddim yn dangos unrhyw symptomau.

Ffigur 1: Siart gwerthoedd pwysedd gwaed



Beth sy'n achosi pwysedd gwaed uchel

Mewn tua 1 o bob 20 o achosion, mae pwysedd gwaed uchel yn digwydd o ganlyniad i gyflwr sy'n bodoli'n barod neu feddyginiaeth.

Dyma rai cyflyrau sy'n gallu achosi pwysedd gwaed uchel:

- clefyd yr arennau
- heintiau tymor hir
- diabetes
- apnoea cwsg rhwystrol (*obstructive sleep apnoea*)
- y rhydweliâu'n mynd yn fwy cul
- problemau hormonau
- lwpws

Dyma rai mathau o feddyginiaethau a chyffuriau sy'n gallu cynyddu pwysedd gwaed:

- y bilsen atal cenhedlu
- meddyginiaeth steroidau
- cyffuriau gwrthlidiol (*anti-inflammatory*) sydd ddim yn steroidau
- rhai meddyginiaethau llysieuol (*herbal*)
- rhai cyffuriau anghyfreithlon
- rhai gwrthiselyddion

Diagnosis

Dydy pwysedd gwaed uchel ddim yn achosi unrhyw symptomau i ddechrau. Yr unig ffordd o roi diagnosis yw drwy fesur pwysedd gwaed. Dylai oedolion iach dros 40 oed gael prawf pwysedd gwaed o leiaf unwaith bob 5 mlynedd. Dylai pobl sy'n wynebu mwy o risg o bwysedd gwaed uchel gael prawf pwysedd gwaed yn amlach, yn ddelfrydol unwaith y flwyddyn.

Bydd meddyg teulu yn gwneud rhai profion gwaed a phroffion troeth (wrin) ac yn gofyn cwestiynau am iechyd person er mwyn darganfod ei risg o ddioddef problemau eraill e.e. clefyd cardiofasgwlar.

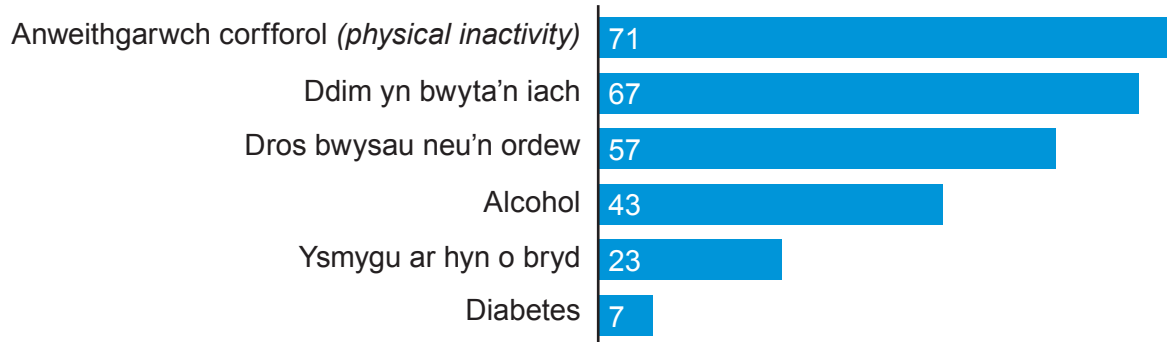
Pwy sy'n wynebu risg o bwysedd gwaed uchel?

Dyma rai ffactorau sy'n gallu cynyddu'r risg o ddatblygu pwysedd gwaed uchel:

- oed
- hanes o bwysedd gwaed uchel yn y teulu
- bod o dras (*origin*) Affricanaidd neu Garibïaidd
- llawer o halen yn y deiet
- diffyg ymarfer corff
- bod dros bwysau neu'n ordew
- yfed llawer o ddioddydd sy'n cynnwys alcohol neu gaffein yn rheolaidd
- ysmegu
- diffyg cwsg tymor hir
- straen

Os yw person yn gwneud newidiadau iach i'w ffordd o fyw, yna mae hynny'n gallu helpu i gadw pwysedd gwaed y person o fewn yr amrediad normal.

Ffigur 2: Canran yr oedolion sy'n wynebu risg o ddatblygu gorbwysedd yn Lloegr, wedi'u grwpio yn ôl ffactor risg.



Profion pwysedd gwaed

Mae profion pwysedd gwaed ar gael mewn meddygfeydd teulu, fferyllfeydd, rhai gweithleoedd a digwyddiadau sgrinio iechyd. Mae offer profi cartref hefyd ar gael fel bod pobl yn gallu profi eu pwysedd gwaed eu hunain.

Mae'n bosibl defnyddio stethosgop, cyffen braich (*arm cuff*), pwmp a deial i fesur pwysedd gwaed, ond mae dyfeisiau electronig sydd â synwryddion a dangosyddion digidol hefyd yn gyffredin.

Ffigur 3: Monitor pwysedd gwaed



Dydy darlleniad pwysedd gwaed uchel mewn un prawf ddim yn golygu o reidrwydd bod gan berson orbwysedd. Mae pwysedd gwaed yn gallu amrywio drwy gydol y dydd. Mae teimlo'n bryderus neu dan straen wrth ymweld â'r meddyg teulu hefyd yn gallu cynyddu pwysedd gwaed.

Efallai y bydd y meddyg yn gofyn i'r claf (*patient*) gymryd rhagor o ddarlleniadau gan ddefnyddio monitor pwysedd gwaed cartref os yw'r darlleniad yn uchel. Mae'n bosibl gwisgo monitor 24 awr sy'n profi pwysedd gwaed drwy gydol y dydd. Bydd hyn yn cadarnhau a yw pwysedd gwaed y person yn uchel yn gyson.

Mae profion cartref rheolaidd hefyd yn gallu ei gwneud hi'n haws i berson fonitro ei gyflwr yn y tymor hir. Mae monitrau pwysedd gwaed sydd ddim yn costio llawer ar gael i'w defnyddio gartref.

Triniaeth

Yn aml, mae gwneud newidiadau syml i ffordd o fyw yn gallu helpu i ostwng pwysedd gwaed uchel. Efallai y bydd angen i rai pobl gymryd meddyginiaeth, yn dibynnu ar eu darlleniad pwysedd gwaed a'r risg o ddatblygu problemau fel trawiad ar y galon neu strôc.

Pan mae'r pwysedd gwaed yn uwch na 140/90 mmHg yn gyson ond y risg o broblemau eraill yn isel, bydd meddyg yn cynghori claf i wneud rhai newidiadau i'w ffordd o fyw.

Pan mae'r pwysedd gwaed yn uwch na 140/90 mmHg yn gyson a'r risg o broblemau eraill yn uchel, neu os yw'r pwysedd gwaed yn uwch na 160/100 mmHg yn gyson, bydd y claf yn cael cynnig meddyginiaeth i ostwng y pwysedd gwaed, yn ogystal â gwneud newidiadau i'w ffordd o fyw.

Meddyginiaeth ar gyfer pwysedd gwaed uchel

Mae llawer o feddyginiaethau'n gallu cael eu defnyddio i helpu i reoli pwysedd gwaed uchel. Mae angen i lawer o bobl gymryd cyfuniad o feddyginiaethau gwahanol. Bydd y feddyginiaeth sy'n cael ei hargymell yn dibynnu ar oed ac ethnigrwydd y person.

Mae'n rhaid i rai pobl gymryd meddyginiaeth pwysedd gwaed drwy gydol eu bywydau. Os yw'r pwysedd gwaed yn aros o dan reolaeth am lawer o flynyddoedd, yna mae'n bosibl lleihau dos meddyginiaeth neu roi'r gorau i gymryd meddyginiaeth. Mae'r meddyginiaethau sy'n cael eu defnyddio i drin pwysedd gwaed uchel yn gallu achosi sgil effeithiau.

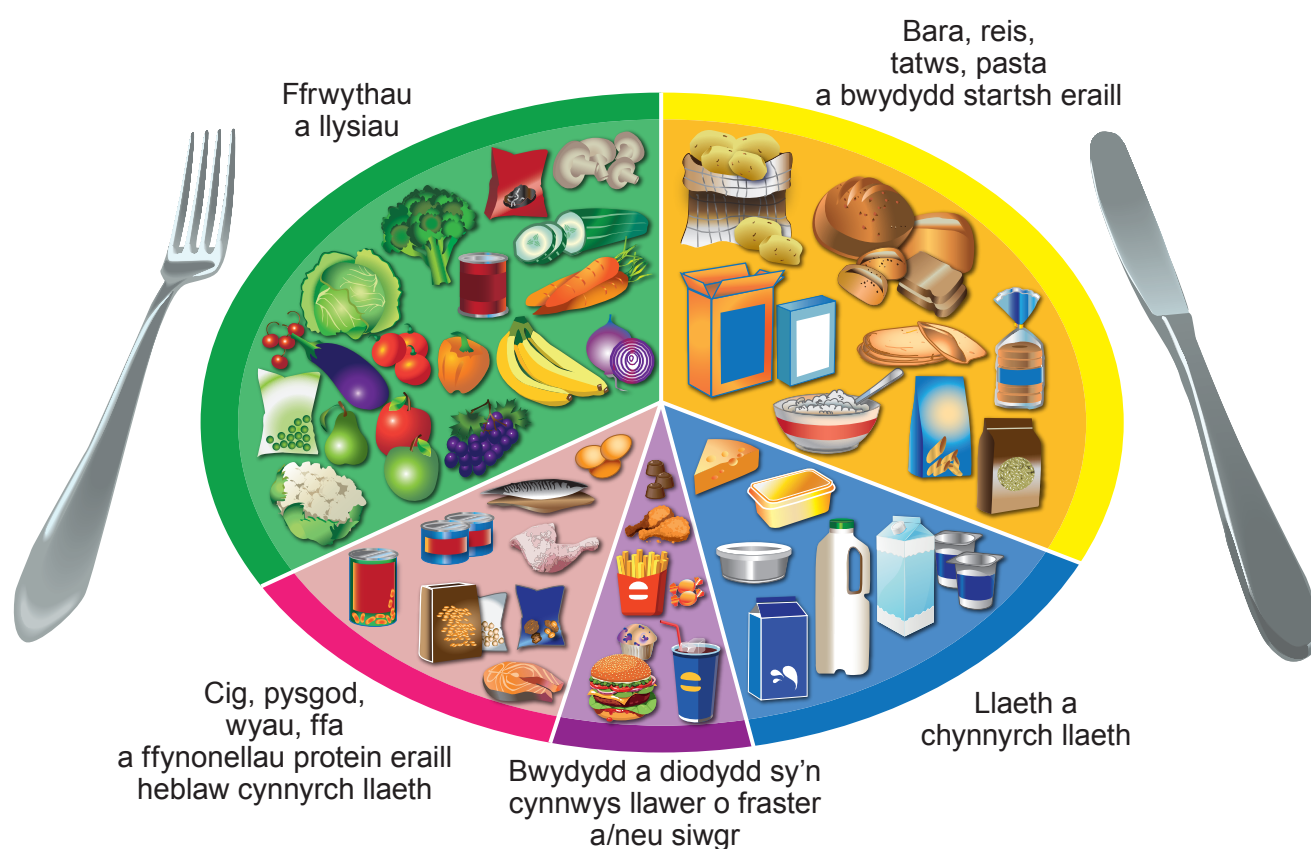
Atal (prevention)

Yn aml, bydd dewisiadau synhwyrol o ran ffordd o fyw yn gallu atal neu ostwng pwysedd gwaed uchel.

Deiet iach

Mae'r Canllaw Bwyta'n Dda yn dangos y mathau gwahanol o fwyd sy'n gwneud deiet iach a chytbwys. Mae'n dangos pa gyfrannau (*proportions*) o'r bwydydd hyn dylai pobl eu bwyta.

Ffigur 4: Y Canllaw Bwyta'n Dda



Yfed alcohol

Y ffordd orau o leihau'r risg o ddatblygu pwysedd gwaed uchel yw cadw o fewn y lefel alcohol sy'n cael ei hargymhell:

- Mae dynion a menywod yn cael eu cynghori i beidio ag yfed mwy nag 14 uned yr wythnos yn rheolaidd.
- Dylai pobl sy'n yfed cymaint ag 14 uned yr wythnos yfed yr unedau hyn dros gyfnod o 3 diwrnod neu fwy.

Mae alcohol hefyd yn cynnwys llawer o galorïau, sy'n achosi i bobl roi pwysau ymlaen ac felly gallai achosi cynnydd pellach yn y risg o ddatblygu pwysedd gwaed uchel.

Colli pwysau

Mae bod dros bwysau yn gorfodi'r galon i weithio'n galetach i bwmpio gwaed o gwmpas y corff, sy'n gallu cynyddu'r pwysedd gwaed. Bydd colli ychydig bach o bwysau'n gwneud gwahaniaeth mawr i bwysedd gwaed ac i iechyd cyffredinol.

Bod yn weithgar

Mae bod yn weithgar (*active*) a gwneud ymarfer corff rheolaidd yn gostwng pwysedd gwaed drwy gadw'r galon a'r pibellau gwaed mewn cyflwr da. Mae ymarfer corff rheolaidd hefyd yn gallu helpu rhywun i golli pwysau.

Yfed llai o gaffein

Dylai pobl yfed llai o ddiodydd sy'n cynnwys llawer o gaffein fel coffi, te, cola a rhai diodydd egni, ac mae'n bwysig nad y diodydd hyn yw'r brif ffynhonnell o hylif yn y deiet.

Stopio ysmegu

Dydy ysmegu ddim yn achosi pwysedd gwaed uchel yn uniongyrchol, ond mae'n cynyddu'r risg o drawiad ar y galon a strôc. Mae ysmegu'n gallu achosi i'r rhydweliâu fynd yn fwy cul.

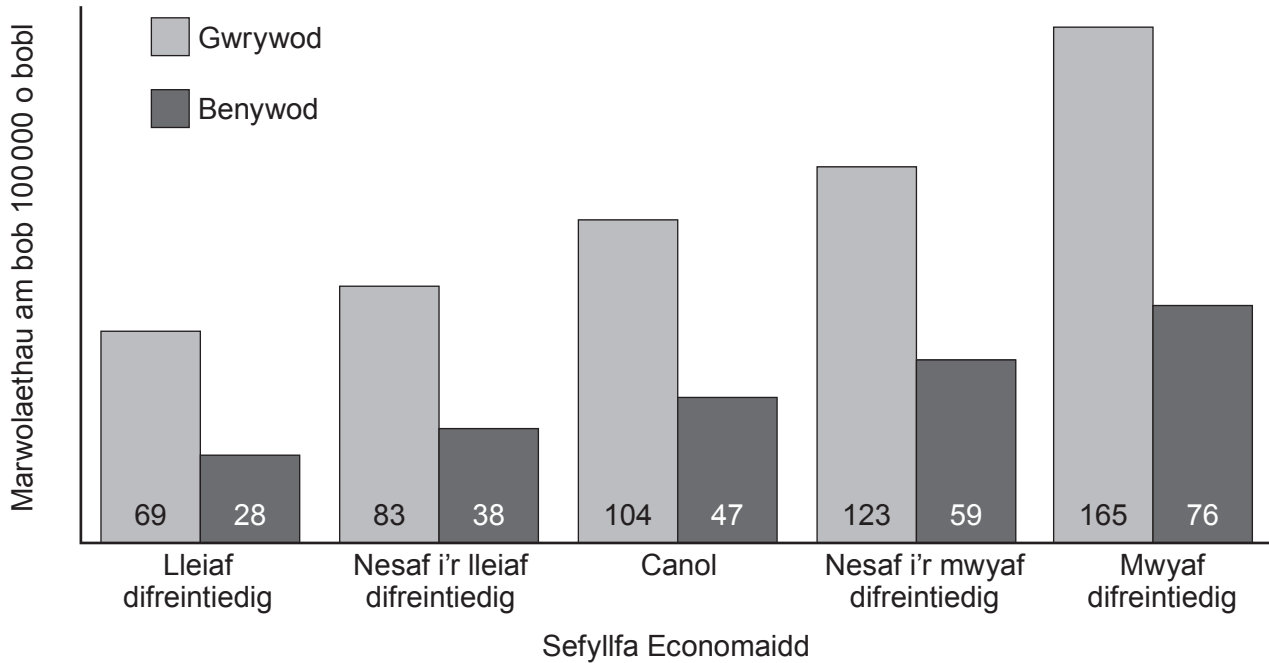
Cael noson dda o gwsg

Mae diffyg cwsig tymor hir yn gysylltiedig â chynnydd mewn pwysedd gwaed. Mae'n syniad da ceisio cael o leiaf 6 awr o gwsg bob nos.

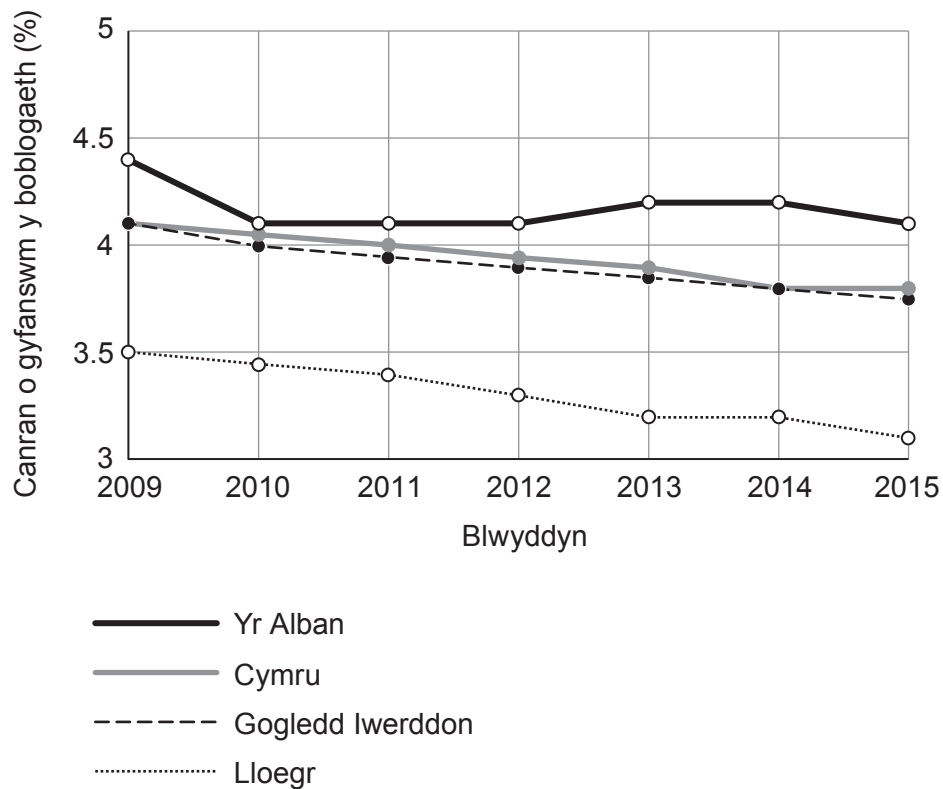
Ystadegau pwysedd gwaed uchel ar gyfer Lloegr (2015)

- Mae rhywun bedair gwaith yn fwy tebygol o farw o strôc pan fydd ei bwysedd gwaed yn uchel.
- Mae tua 50% o drawiadau ar y galon a strociau yn gysylltiedig â phwysedd gwaed uchel.
- Mae person sydd â phwysedd gwaed uchel dair gwaith yn fwy tebygol o farw o glefyd y galon na rhywun sydd ddim yn dioddef o bwysedd gwaed uchel.
- Mae gan 5.5 miliwn o bobl bwysedd gwaed uchel ond heb gael diagnosis.
- Ar gyfer pob 10 o bobl sy'n cael diagnosis o bwysedd gwaed uchel, mae 7 arall heb gael diagnosis.
- Mae clefydau sy'n cael eu hachosi gan bwysedd gwaed uchel yn costio dros £2.1 biliwn i'r GIG (*NHS*) bob blwyddyn. Strociau sy'n achosi'r gost fwyaf, sef £850 miliwn bob blwyddyn.
- Mae pwysedd gwaed uchel yn effeithio ar dros 25% o oedolion.
- Mae pobl o ardaloedd difreintiedig (*deprived*) 30% yn fwy tebygol o fod â phwysedd gwaed uchel o gymharu â phobl sy'n byw mewn ardaloedd mwy cefnog (*affluent*).

Ffigur 5: Marwolaethau o glefyd cardiofasgwlar am bob 100 000 yn Lloegr, ymhlith pobl 75 oed ac iau, sydd mewn sefyllfaoedd economaidd gwahanol.



Ffigur 6: Cyfraddau o ba mor gyffredin yw clefyd coronaidd y galon yng ngwledydd y DU o 2009–2015.



TUDALEN WAG