

Cymdeithas

Strôc | **Stroke**
Association

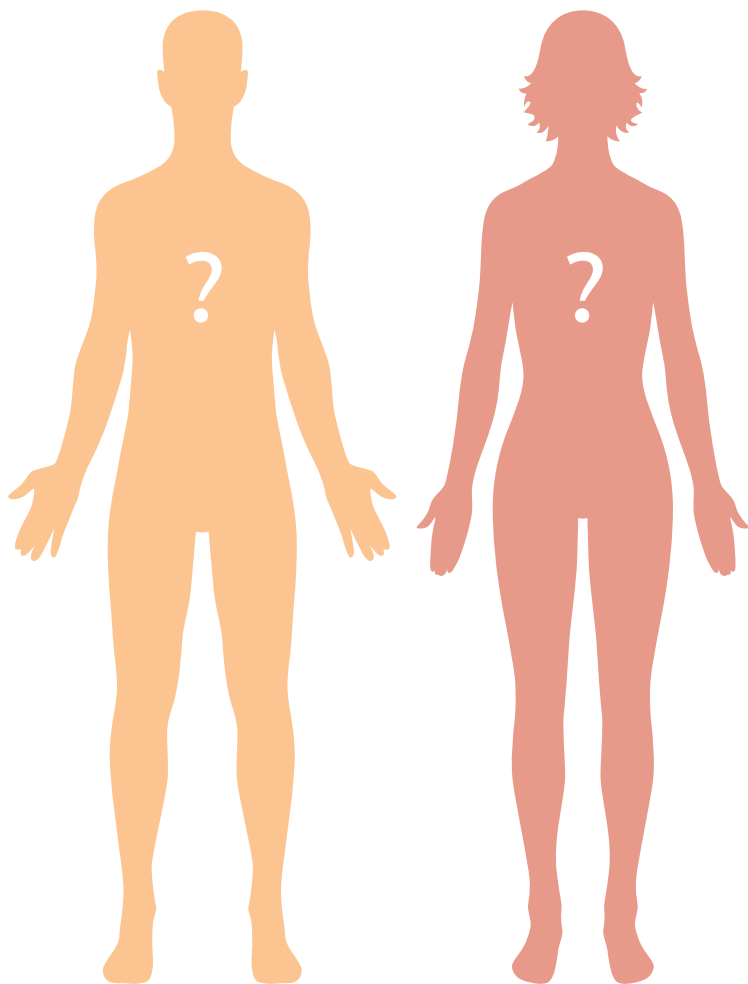
Sut i leihau eich risg o gael **strôc**

Camau gweithgar y gall pawb eu cymryd



Strôc a chi

Faint ydych chi'n ei wybod am eich risg o gael strôc?



Rwy'n rhy ifanc i feddwl am strôc

Mae tua chwarter o'r holl strociau'n digwydd i bobl o dan 65 oed, a all deimlo'n heini ac yn iach. I ddysgu mwy am risg strôc, gweler **Tudalen 5**.

Rwy'n hŷn neu mae gen i rai problemau iechyd

Nid yw hi fyth yn rhy hwyr i gymryd camau i leihau eich risg o gael strôc, fel bod yn fwy actif, bwyta'n iach a thrin eich problemau iechyd. I ddysgu rhagor, gweler **Tudalen 9**.

Mae gen i bwysedd gwaed uchel

Mae pwysedd gwaed uchel yn ffactor mewn bron i hanner yr holl strociau, ond gall gwneud newidiadau i'ch ffordd o fyw a meddyginiaeth helpu i'w ostwng. Gweler **Tudalen 22**.

Rwy'n ysmegu

Rhoi'r gorau i ysmegu yw un o'r pethau gorau y gallwch chi ei wneud ar gyfer eich iechyd. I gael help i roi'r gorau iddi, gweler **Tudalen 10**.

Dylwn i golli ychydig o bwysau

Mae bod dros bwysau neu'n ordew yn golygu eich bod chi'n fwy tebygol o gael strôc. I gael mwy o wybodaeth a syniadau am fyw'n iach, gweler **Tudalen 11**.

Rwy' wedi cael mân strôc neu bwl o isgemia dros dro (TIA/mân strôc)

Os ydych chi eisoes wedi cael strôc neu TIA, mae mwy o risg i chi gael strôc arall. Mae'r canllaw hwn yn cynnwys awgrymiadau a all eich helpu i leihau eich risg a chael mwy o gymorth.



Photo credit: © Centre for Ageing Better

Gall unrhyw un, o unrhyw oedran, gael strôc. I ddysgu rhagor am eich risg unigol o strôc, ewch i weld eich meddyg teulu neu'ch fferylllydd.

Eich risg o gael strôc

Mae risg pawb o gael strôc yn wahanol, gan ddibynnu ar y ffactorau unigryw sy'n perthyn iddyn nhw.

Gall ffactorau risg gynnwys unrhyw beth amdanoch chi a'ch ffordd o fyw, fel eich oedran, problem iechyd neu p'un a ydych chi'n ysmegu.

Os ydych chi wedi cael strôc neu TIA, mae risg uwch i chi gael strôc arall, ond bydd deall pa ffactorau a all fod wedi achosi eich strôc yn eich helpu i wybod sut gallwch chi leihau eich risg. Cewch gyngor gan weithwyr iechyd proffesiynol ar drin unrhyw gyflyrau meddygol a allai fod wedi arwain at eich strôc gyntaf neu'ch TIA, fel pwysedd gwaed uchel.



Trowch at **dudalen 9** am ddewisiadau o ran ffordd iach o fyw y gall pawb roi cynnig arnynt!

Y prif ffactorau risg ar gyfer strôc

Oedran

Wrth i chi heneiddio, mae eich rhydweliâu yn mynd yn galetach, felly maen nhw'n fwy tebygol o gael rhwystr ynddynt. Gallwch gymryd camau gweithgar i leihau eich risg strôc beth bynnag yw eich oedran, felly edrychwch ar ein hawgrymiadau ar gyfer byw'n iach ar **dudalen 9**.

Problemau iechyd

Mae rhai problemau iechyd yn cynyddu eich risg o gael strôc, gan gynnwys:

- Pwysedd gwaed uchel.
- Ffibriliad atriadd (curiad afreolaidd y galon).
- Diabetes a chyn-diabetes.
- Colesterol uchel.

Ffordd o fyw

Mae pethau rydyn ni'n eu gwneud mewn bywyd bob dydd yn gallu cynyddu'r risg o gael strôc, gan gynnwys:

- Ysmygu.
- Bod dros bwysau.
- Yfed gormod o alcohol.
- Bod yn anactif.
- Bwyta bwyd sydd â lefel uchel o halen, braster a siwgr.

Hanes teuluol

Gall strociau redeg yn y teulu, felly siaradwch â'ch meddyg teulu neu nyrs os oes gennych hanes teuluol o strôc. Gall fod angen rhai profion a gwiriadau iechyd arnoch, a chynghor ar leihau eich risg.

Ethnigrwydd

Mae strociau'n digwydd yn fwy aml ymhlith pobl o deuluoedd De Asiaidd, Affricanaidd neu Garibiaidd. Gall eich meddyg teulu gynnig archwiliadau iechyd ar gyfer cyflyrau fel diabetes a phwysedd gwaed uchel, sy'n fwy cyffredin mewn pobl o'r cefndiroedd ethnig hyn.



Lleihau eich risg yn weithgar

Gallwch helpu i leihau eich risg o gael strôc trwy wneud rhai dewisiadau byw'n iach. P'un a yw hynny'n golygu eich diet, lefelau gweithgarwch, ysmegu neu yfed, nid yw byth yn rhy hwyr i wneud newidiadau.



Cael cyngor unigol

Dim ond gwybodaeth gyffredinol y gall y canllaw hwn ei rhoi i chi. Dylech bob amser gael cyngor unigol am eich iechyd ac unrhyw driniaeth fydd ei hangen arnoch chi gan weithiwr meddygol proffesiynol fel meddyg teulu neu fferyllydd.



Yfed llai o alcohol

Mae yfed gormod o alcohol yn rheolaidd yn codi eich risg o gael strôc. Y cyngor i ddynion a menywod yw peidio ag yfed mwy nag 14 uned yr wythnos, ac i ymestyn yr unedau dros yr wythnos. Ewch i **drinkaware.co.uk** i gael awgrymiadau am wybod eich cyfyngiadau neu os ydych chi'n poeni am eich yfed.



Stopio ysmgygu

Mae ysmgygu'n cynyddu'ch risg o gael strôc yn fawr. Pan fyddwch chi'n stopio, mae eich risg yn dechrau gostwng yn syth. Efallai mai stopio ysmgygu fydd un o'r pethau gorau wnewch chi fyth i'ch iechyd. Mae llawer o help ar gael.

Ewch i **[nhs.uk/live-well/quit-smoking](https://www.nhs.uk/live-well/quit-smoking)** i ddarganfod gwasanaeth stopio ysmgygu lleol. Gallwch ffonio'r llinellau cymorth hyn hefyd: Lloegr: **0300 123 1044**, Yr Alban **0800 84 84 84**, Cymru **0800 085 2219**. Ewch i **[stroke.org.uk/smoking](https://www.stroke.org.uk/smoking)** i gael awgrymiadau am stopio ysmgygu.

E-sigaréts (fepio)

Gall e-sigaréts fod yn ddefnyddiol fel rhan o gynllun stopio ysmgygu. Yn wahanol i therapi amnewid nicotin, nid yw e-sigaréts ar gael ar bresgripsiwn. Nid ydynt yn ddiniwed, ac mae'n bosibl bod yn gaeth i fepio ar ôl stopio ysmgygu. Mynnwch gyngor unigol gan wasanaeth stopio ysmgygu ar sut i ddefnyddio e-sigaréts i'ch helpu i stopio.

Pibellau dŵr

Mae gwahanol fathau o bibellau dŵr yn cynnwys shisha, narghile, hookah a hubble-bubble. Er eu bod yn cael eu hystyried yn ffordd 'ddiogel' o ddefnyddio tybaco, mewn gwirionedd, gall pibell ddŵr roi llawer mwy o nicotin, mwg a chemegion gwenwynig yn ystod sesiwn nag ysmgygu sigarét.



Lleihau maint eich canol

Mae bod dros bwysau yn golygu eich bod yn fwy tebygol o gael strôc. Mae gordewdra yn effeithio ar eich corff mewn sawl ffordd, fel codi risg pwysedd gwaed, colesterol a diabetes math 2, sydd i gyd yn gysylltiedig â strôc.

Gall mesur eich canol fod yn ddangosydd defnyddiol o ran p'un a ydych chi'n cario gormod o fraster. Gweler

[nhs.uk/conditions/obesity](https://www.nhs.uk/conditions/obesity) i gael gwybod sut i wirio cymhareb eich canol i'ch taldra.

Mae BMI, neu indecs màs y corff, yn rhoi arwydd ynghylch p'un a ydych chi'n bwysau iach i'ch taldra. Mae BMI iach rhwng 18.5 a 24.9. Mae'r GIG yn cynghori y dylai pobl o gefndir teuluol De Asiaidd, Tsieineaidd, Asiaidd Arall, Dwyrain Canol, Affricanaidd DU neu Affricanaidd-Caribiaidd anelu am BMI is sydd o dan 23. Defnyddiwch y gyfrifiannell BMI ar-lein ar **[nhs.uk/live-well/healthy-weight](https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight)** i wirio eich BMI.

Os cewch chi gyngor i golli ychydig o bwysau neu wneud newidiadau ffordd iach o fyw, mae rhai apiau a gwefannau gwych ar gael ar-lein i'ch helpu, fel **[nhs.uk/better-health](https://www.nhs.uk/better-health)**. Gallai eich fferyllydd helpu hefyd. Gallai teulu a ffrindiau eich annog chi ac ymuno â chynlluniau bwyta'n iach ac ymarfer corff.



Awgrym: Cadwch lygad allan am arwyddion 'goleuadau traffig' ar lawer o becynnau bwyd. Mae symbol coch yn dweud wrthyhych pan fydd gan fwyd lefel uchel o fraster, siwgr neu halen. Mae ambr a gwyrdd yn golygu ei fod yn ddewis iachach.



Bwyta'n iach

1. Lleihau halen

Gall bwyta gormod o halen godi eich pwysedd gwaed, sy'n risg fawr ar gyfer strôc. Y mwyaf o halen y dylem ei gael mewn diwrnod yw tuag un llwy de lefel (6g).

Mae llawer o'r halen rydyn ni'n ei fwyta wedi'i guddio mewn bwydydd bob dydd, gan gynnwys bara, grawnfwyd a chig wedi'i brosesu, fel ham. Yn aml, mae prydau parod a thecawê yn cynnwys llawer o halen, hefyd.

Wrth goginio, ystyriwch ychwanegu sbeisys i hybu blas, yn lle halen. Wrth y bwrdd, blaswch eich bwyd cyn ychwanegu halen – efallai na fydd ei angen arnoch!

Mae rhai pobl yn hoffi defnyddio cynnyrch halen sodiwm isel i'w helpu i dorri lawr. Nid yw'r cynnyrch hyn yn addas i rai pobl sydd â risg o gael strôc, gan gynnwys pobl sy'n defnyddio meddyginiaeth sy'n effeithio ar lefelau potasiwm. Holwch eich meddyg teulu neu'ch fferyllydd cyn defnyddio halen sodiwm isel.

Cymorth ymarferol ar gyfer bwyta'n iach

Weithiau, gall siopa a choginio fod yn anodd os oes gennych anableded neu os oes gennych incwm isel. Os bydd angen help arnoch i gael cymorth, ewch i **stroke.org.uk/support** neu ffoniwch ein Llinell Gymorth ar **0303 3033 100**.

2. Lleihau siwgr

Gall bwyta gormod o siwgr wneud i chi fagu gormod o bwysau, sy'n cynyddu eich risg o gael diabetes math 2 a strôc.

Anelwch at fwyta dim mwy na gwerth saith ciwb siwgr (30g) y dydd. Mae dim ond un can o ddiod befriog yn gallu cynnwys mwy na naw ciwb o siwgr.

Fel halen, mae llawer o siwgr yn cael ei guddio mewn bwydydd cyffredin, ac nid dim ond mewn bwyd melys. Gall bwydydd sawrus fel ffa pob a sôs coch fod yn uchel iawn mewn siwgr.

Siwgrau cudd mewn un dogn o rai bwydydd bob dydd

 Un ciwb siwgr = 4g o siwgr



Ffa pob



Diod Cola



**Saws
Pasta**



**Miwslï
heb siwgr
ychwanegol**



3. Bwyta llai o fraster

Gall torri i lawr ar fraster eich helpu i golli pwysau, sy'n lleihau eich risg o gael strôc.

Gallwch helpu i leihau eich colesterol trwy fwyta llai o fraster dirlawn a bwyta ychydig bach o fraster annirlawn yn ei le. Ond os oes gennych golesterol uchel, gall fod angen meddyginiaeth arnoch, felly ewch i weld eich meddyg teulu.

Mae braster dirlawn yn aml yn fraster solet, fel menyn. Byddwch yn dod o hyd iddo mewn bwydydd fel caws, cacennau, cig coch brasterog a selsig, yn ogystal ag mewn olew cnau coco ac olew palmwydd.

Mae braster annirlawn yn aml yn olew, fel olew olewydd neu olew cnau daear. Mae hefyd mewn pysgod olewog fel eog a phenwaig Mair, a bwydydd eraill fel menyn pysgnau, afocados, cnau a hadau.

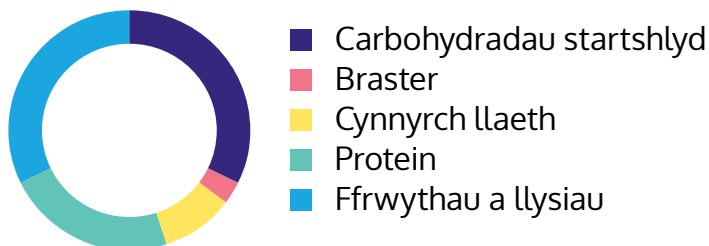
Ar gyfer coginio, rhowch gynnig ar newid brasterau dirlawn fel menyn ac olew cnau coco am ychydig bach o olew olewydd neu olew cnau daear.

4. Rhowch hwb i'ch ffeibr

Mae bwyta bwydydd sydd â llawer o ffeibr yn gallu helpu gyda cholli pwysau, diabetes ac iechyd y galon, sy'n gallu lleihau eich risg o gael strôc. Mae bwyta digon o ffrwythau a llysiau yn ffordd wych o gael mwy o ffeibr. Bwytwch y croen ar fwydydd fel tatws ac afalau. Dewiswch opsiynau grawn cyflawn neu wenith cyflawn bwydydd fel bara, pasta a reis. Mae ceirch, cnau a hadau yn gallu hybu faint o ffeibr y byddwch yn ei fwyta bob dydd, hefyd.

5. Cydbwysu eich diet

Ar draws y dydd, ceisiwch fwyta rhywbeth o bob un o'r grwpiau bwyd isod. Fel arfer, mae bwyd cartref a wnaed gyda chynhwysion ffres yn cynnwys llai o fraster, halen neu siwgr na bwyd parod.



Ffrwythau a llysiau: anelwch at bump y dydd. Mae ffrwythau a llysiau tun neu wedi'u rhewi yn cyfrif. Ewch am amrywiaeth liwgar o lysiau ar eich plât. Gall y rhain lunio tua thraean o'ch bwyd bob dydd.

Gall **carbohydradau startshlyd** fel tatws, reis, bara a phasta lunio tua thraean o'r hyn rydych chi'n ei fwyta. Ewch am opsiynau grawn cyflawn.

Daw **protein** o gig coch, pysgod ac wyau. Mae protein nad yw'n dod o anifeiliaid yn cynnwys ffa sych, corbys a chnau.

Mae **cynnyrch llaeth** fel llaeth, caws ac iogwrt yn darparu calsiwm i helpu cadw esgyrn yn gryf. Rhowch gynnig ar ddewis opsiynau â llai o fraster.

Braster sy'n cynnwys y nifer fwyaf o galoriau fesul gram felly nid oes angen llawer iawn arnoch chi. Ceisiwch ddefnyddio brasterau annirlawn fel olew olewydd, yn hytrach na brasterau dirlawn fel menyn.





Anawsterau llyncu ar ôl strôc

Os ydych chi'n cael trafferth llyncu ar ôl strôc, dylech gael cymorth gan ddietydd neu therapydd iaith a lleferydd i'ch helpu i fwyta'n ddiogel. Gall dietegydd roi cyngor ar wneud bwyd diogel a blasus. Gweler ein canllaw 'Swallowing problems after a stroke' i gael mwy o wybodaeth.



Bod mor actif ag y gallwch

Gall bod yn actif yn gorfforol helpu i leihau eich risg o gael strôc. Gall symud o gwmpas yn fwy hefyd helpu gyda'ch lles emosiynol trwy ryddhau cemegion i'ch ymennydd a fydd yn gwneud i chi deimlo'n well.

Os ydych chi'n gallu bod yn fwy actif bob dydd, gall wneud gwahaniaeth i'ch iechyd a'ch lles. I rai pobl, gallai hyn olygu cerdded o gwmpas yr ystafell. I bobl eraill, gall olygu ymuno â dosbarth ffitrwydd neu wneud ychydig o arddio. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu'ch therapydd yn gyntaf os nad ydych chi wedi gwneud ymarfer corff ers tro neu os oes gennych unrhyw bryderon.

"Dydw i ddim yn yfed nac yn ysmegu mwyach. Rwy' wedi mynd o decawês a phrydau microdon i ddiet cytbwys ac rwy'n gwneud mwy o ymarfer corff. Rwy'n teimlo gymaint iachach ac mae bywyd wedi gwella cymaint i fi."

Tyge B, goroeswr strôc

Ewch ar-lein i ddod o hyd i ffyrdd o fod yn actif

Ewch i **stroke.org.uk/getting-active** i gael awgrymiadau a rhaglen ymarfer corff bedair wythnos ar fideo sy'n caniatáu i chi ymuno ar y lefel sy'n gywir i chi.

Defnyddio cyffuriau anghyfreithlon

Gall pobl ddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon heb wybod am risg strôc. Gall cyffuriau fel cocên a methamffetamin godi risg strôc. Mae eraill, gan gynnwys canabis, herion a khat, hefyd yn gysylltiedig â mwy o risg strôc.

Mae'r gwasanaeth cynghori ar gyffuriau, FRANK, yn darparu gwybodaeth a chynghor cyfrinachol i ddefnyddwyr cyffuriau, eu ffrindiau a'u teulu. Ewch i **talktofrank.com** neu ffoniwch **03001 236 600**.



Mae cael ffordd iach ac actif o fyw a thrin eich problemau meddygol hefyd yn gallu helpu lleihau eich risg o gael clefyd y galon, dementia a chanser.



Trin eich cyflyrau iechyd

Os oes gennych gyflwr iechyd yn gysylltiedig â strôc, gall cadw at eich triniaeth eich helpu i leihau eich risg. Os ydych chi wedi cael strôc neu TIA, un o'r ffyrdd gorau o leihau eich risg o gael strôc arall yw dilyn y driniaeth mae meddygon yn ei chynghori ar gyfer eich cyflyrau iechyd.

Sut i gael archwiliad iechyd

Gall yr holl gyflyrau iechyd sydd wedi'u rhestru yma ddigwydd unrhyw bryd. Hyd yn oed os ydych chi'n teimlo'ch bod mewn iechyd da, mynnwch archwiliad iechyd yn rheolaidd.

Cysylltwch â'ch meddygfa i ofyn am archwiliad iechyd. Gall fferylllydd hefyd roi cyngor a gwneud rhai archwiliadau iechyd.

Yn Lloegr, gall pobl 40-74 oed sydd heb gyflyrau iechyd sydd eisoes yn bodoli gael Archwiliad Iechyd rhad ac am ddim drwy'r GIG, sy'n chwilio am arwyddion cynnar o rai problemau iechyd, gan gynnwys risg strôc.

Pwysedd gwaed uchel

Mae pwysedd gwaed uchel yn chwarae rhan mewn hanner o strociau, felly dyma'r ffactor risg sengl mwyaf ar gyfer strôc.

Beth ydyw? Mae eich calon yn pwmpio gwaed trwy eich gwaedlestri. Pan fydd y gwaed yn pwysu'n rhy galed yn erbyn waliau'r gwaedlestr, yr enw ar hyn yw pwysedd gwaed uchel. Mae gorbwysedd yn enw arall arno.

Pam mae'n risg? Gall pwysedd gwaed uchel arwain at ffurfio tolchenni, neu achosi gwaedu yn yr ymennydd. Hefyd, gall pwysedd gwaed uchel gynyddu risg trawiad ar y galon, dementia fasgwlaidd a chlefyd yr arennau.

Sut ydw i'n gwybod ei fod arna' i? Fel arfer, nid oes ganddo unrhyw symptomau, felly gwnewch yn siŵr bod eich pwysedd gwaed yn cael ei fesur yn rheolaidd. Gall eich meddygfa neu eich fferyllfa wneud hyn. Gallwch brynu monitor pwysedd gwaed i'w ddefnyddio gartref hefyd.

Beth alla' i wneud amdano? Os byddwch chi'n cael diagnosis o bwysedd gwaed uchel, gall gwneud rhai newidiadau o ran ffordd iach o fyw helpu a gall fod angen meddyginiaeth arnoch chi. Os cewch chi gyngor i gymryd meddyginiaeth, mae'n bwysig iawn ei chymryd yn rheolaidd.

Ewch i **stroke.org.uk/high-blood-pressure** i gael mwy o wybodaeth.



Ffibriliad atrïaidd (AF)

Os oes gennych ffibriliad atrïaidd (AF) heb ei drin, mae eich risg o gael strôc hyd at 5 gwaith yn uwch. Gall strôc fod yn fwy difrifol os oes gennych AF.

Beth ydyw? Yn achos AF, bydd curiad eich calon yn afreolaidd a gall fod yn annormal o gyflym.

Pam mae'n risg? Efallai na fydd y galon yn gwacáu'r gwaed sydd ynddi adeg pob curiad a gall tolchen ffurfio yn y gwaed sy'n cael ei adael ar ôl. Gall y dolchen deithio i'r ymennydd ac achosi strôc.

Sut ydw i'n gwybod ei fod arna' i? Gallech deimlo eich calon yn curo'n gyflym neu'n afreolaidd, ond nid yw rhai pobl yn cael unrhyw symptomau. Gall meddyg teulu neu nyrs eich archwilio a'ch anfon am brofion pellach.

Beth alla' i wneud amdano? Os oes gennych AF ac mae eich meddyg teulu'n darganfod bod eich sgôr risg ar gyfer strôc yn uchel, efallai cewch wrthgeulydd (meddyginiaeth sy'n teneuo'r gwaed) i leihau eich risg o gael strôc. Mae'n bwysig dal ati i gymryd unrhyw driniaethau, i leihau eich risg.

Diabetes

Mae cael diabetes yn gallu bron dyblu eich risg o gael strôc.

Beth ydyw? Mae diabetes yn golygu nad yw eich corff yn gallu tynnu'r siwgr allan o'ch gwaed yn iawn.

Pam mae'n risg? Gall gormod o siwgr yn eich gwaed arwain at niwed i'r gwaedlestri. Mae hyn yn cynyddu'r risg o gael strôc. Hefyd, gall arwain at drawiadau ar y galon, colli golwg a phroblemau â'r arennau.

Sut ydw i'n gwybod ei fod arna' i? Gall diabetes wneud i chi fod angen mynd i'r tŷ bach yn amlach neu wneud ichi deimlo'n flinedig ac yn sychedig iawn. Ni fydd symptomau gan bobl eraill. Gall prawf gwaed gadarnhau os oes gennych ddiabetes neu gyn-diabetes. Ewch i [nhs.uk/conditions/diabetes](https://www.nhs.uk/conditions/diabetes) i gael mwy o wybodaeth am symptomau diabetes math 1 a math 2.

Beth alla' i wneud amdano? Yn gyffredinol, mae angen triniaeth inswlin ar bobl â diabetes math 1. Bydd dim ond angen i rai pobl â diabetes math 2 wneud newidiadau i'w diet, ond bydd angen cyffuriau neu driniaeth inswlin ar eraill. Gall trin eich diabetes a dewis ffordd iach o fyw, fel colli pwysau os oes angen gwneud, eich helpu i leihau eich risg o gael strôc.



Holwch eich meddyg teulu neu eich fferyllydd am gael archwiliad iechyd.



Colesterol uchel

Fel arfer, nid oes gan golesterol uchel unrhyw symptomau, ond mae'n ffactor risg mawr ar gyfer strôc.

Beth ydyw? Mae colesterol yn sylwedd hanfodol yn ein cyrff. Ond os oes gormod o golesterol yn eich gwaed, gall achosi clefyd y galon a strôc. Mae dau brif fath. Mae colesterol 'drwg' yn gallu achosi deunydd brasterog i gronni yn eich gwaedlestri ac mae colesterol 'da' yn helpu i ostwng lefelau colesterol drwg.

Pam mae'n risg? Gall colesterol gormodol yn eich gwaed dagu'r gwaedlestri â deunydd brasterog (atherosclerosis). Gall hyn arwain at dolchen yn ffurfio, sy'n gallu achosi strôc.

Sut ydw i'n gwybod ei fod arna' i? Prawf gwaed gan eich meddyg teulu neu'ch fferylllydd.

Beth alla' i wneud amdano? Gall canlyniad eich colesterol gael ei ddefnyddio i gyfrifo'ch risg o gael strôc. Os yw eich risg yn uchel, gallwch roi cynnig ar wneud newidiadau i'ch ffordd o fyw, fel colli pwysau, bod yn fwy actif a bwyta'n iach.

Yn aml, mae cyffuriau o'r enw statinau'n cael eu rhoi ar gyfer colesterol uchel a dangoswyd eu bod yn lleihau'r siawns o gael strôc. Mae rhai pobl yn cael eu geni gyda cholesterol uchel. Dyma gyflwr sy'n cael ei etifeddu, o'r enw hypergolosterolaemia teuluol. Mae'n hanfodol cael profion os yw pobl eraill yn eich teulu wedi cael clefyd y galon neu strôc yn ifanc. Caiff ei drin fel arfer gan ddefnyddio cyffuriau sy'n gostwng colesterol.

Cyflyrau iechyd eraill sy'n gysylltiedig â strôc

Clefyd cryman-gell (SCD)

Mae tua chwarter o bobl â chlefyd cryman-gell (SCD) yn cael strôc cyn eu bod yn 45 oed. Mae SCD yn fwyaf cyffredin ymhlith pobl Ddu Caribiaidd, Du Affricanaidd a Du Prydeinig, ond mae achosion yn digwydd hefyd ymhlith pobl o dreftadaeth y Dwyrain Canol, rhannau o India, dwyrain Môr y Canoldir, a De a Chanolbarth America. Mae SCD yn codi risg strôc oherwydd bod celloedd coch y gwaed yn newid siâp, gan eu gwneud yn fwy tebygol o ffurfio tolchenni.

Fel arfer, gwneir diagnosis o SCD yn ystod beichiogrwydd neu'n fuan ar ôl genedigaeth, trwy brawf gwaed. Mae triniaethau i leihau risg strôc yn cynnwys meddyginiaeth neu drallwysïadau gwaed rheolaidd. Cysylltwch â'r Gymdeithas Gryman-gell ar **sicklecell society.org** i gael gwybodaeth a chymorth.

Triniaeth hormon a dulliau atal cenhedlu menywod

Mae defnyddio'r bilsen atal cenhedlu gyfunol neu therapi amnewid hormonau (HRT) ar ffurf tabledi yn gallu cynyddu risg strôc ychydig ymhlith menywod. Dylai eich meddyg asesu eich risg strôc cyn rhoi'r triniaethau hyn i chi. Os oes gennych chi gyflyrau iechyd penodol neu os ydych chi wedi cael tolchen waed neu strôc yn flaenorol, efallai na fydd y rhain yn addas i chi. Gall eich meddyg argymhell dewisiadau eraill.

Ar y cyfan, mae risg strôc o bils atal cenhedlu neu HRT yn isel. Os ydych chi'n poeni, peidiwch ag atal unrhyw driniaeth hyd nes i chi siarad chi â'ch meddyg teulu neu nyrs. Gofynnwch iddynt am eich risg chi a'r driniaeth orau i chi.

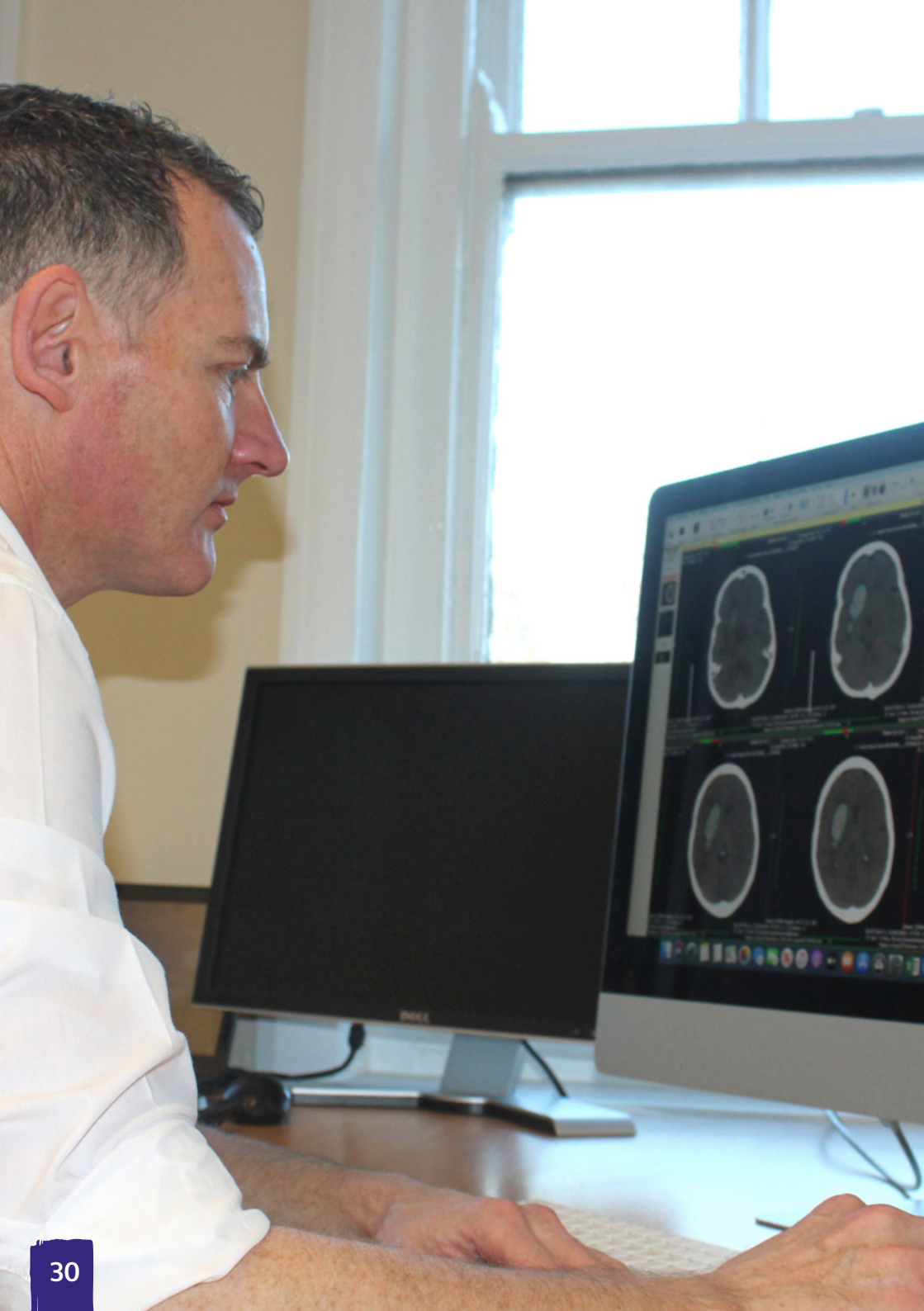
Straen ac iselder

Mae rhai astudiaethau wedi cynyddu straen neu iselder gyda risg uwch o strôc. Nid yw'n hysbys pam mae hyn yn digwydd ac mae angen mwy o ymchwil, ond un rheswm posibl yw y gallai fod yn fwy anodd gofalu am eich iechyd os ydych chi'n isel neu o dan lawer o bwysau. Hefyd, gall straen gynyddu risg pwysedd gwaed uchel, sy'n gysylltiedig â strôc.

Ceisiwch siarad â ffrindiau neu deulu, a gofynnwch am gymorth â'ch iechyd meddwl gan weithwyr iechyd proffesiynol. Ewch i **[nhs.uk/mental-health](https://www.nhs.uk/mental-health)** i ddod o hyd i ganllawiau hunangymorth a chwilio am wasanaethau cymorth lleol.

Apnoea cwsg ataliol (OSA)

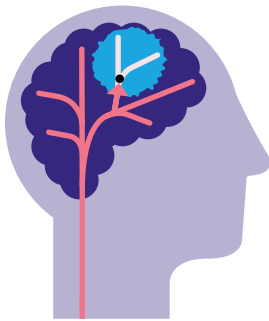
Mae anhwylder cysgu o'r enw apnoea cwsg ataliol (OSA) wedi cael ei gysylltu â strôc. Mae OSA yn tarfu ar eich anadlu yn ystod cwsg. Mae rhai pobl ag OSA yn chwyrnu, ond nid pawb. Gallech ddihuno llawer yn ystod y nos, gwneud sŵn ebychu neu dagu wrth gysgu, neu deimlo'n gysglyd iawn yn ystod y dydd. Siaradwch â'ch meddyg teulu os ydych chi'n amau bod OSA gennych.



Ynglŷn â strôc

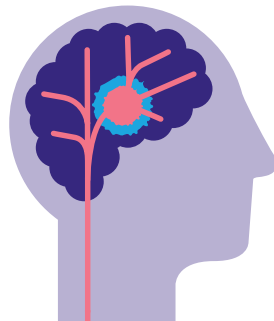
Mae strôc yn drawiad ar yr ymennydd. Mae'n digwydd pan fydd cyflenwad y gwaed i ran o'r ymennydd yn cael ei dorri i ffwrdd, gan ladd celloedd yr ymennydd. Gall difrod i'r ymennydd effeithio ar sut mae'r corff yn gweithio. Hefyd, gall newid y ffordd rydych chi'n teimlo ac yn meddwl.

Mae dau brif fath o strôc



1. Isgemig:

oherwydd rhwystro mewn gwaedlestr yn yr ymennydd.



2. Gwaedlifel:

oherwydd gwaedu yn yr ymennydd, neu o'i gwmpas.

Yn aml, cyfeirir at strôc isgemig fel tolchen. Yn aml, gelwir strôc waedlifel yn waedu.

Adnabod arwyddion strôc

Mae'n bwysig gwybod sut i adnabod arwyddion cyffredin strôc ynddoch chi'ch hun neu rywun arall. Defnyddio'r Cam NESA yw'r ffordd orau o wneud hyn.

Y Cam NESA

N

Nam ar yr wyneb

A all yr unigolyn wenu? A yw ei wyneb wedi disgyn ar un ochr?



E

Estyn

A all yr unigolyn godi'r ddwy fraich a'u cadw yno?



S

Siarad

A all yr unigolyn siarad yn glir a deall beth rydych chi'n ei ddweud? A yw'n siarad yn aneglur?



A

Amser

Os gwelwch chi unrhyw un o'r tri arwydd hyn, mae'n amser ffonio **999**.



Mae'r Cam NESA yn helpu i adnabod tri symptom mwyaf cyffredin strôc. Ond, mae arwyddion eraill y dylech bob amser eu cymryd o ddifri'. Mae'r rhain yn cynnwys:

- Gwendid neu fferdod sydyn ar un ochr y corff, gan gynnwys y coesau, y dwylo neu'r traed
- Trafferth dod o hyd i eiriau neu siarad mewn brawddegau clir
- Golwg aneglur sydyn neu golli'r golwg mewn un llygad neu yn y ddwy lygad
- Colli'r cof neu ddryswch sydyn, a phendro neu gwymmp sydyn.
- Cur pen difrifol, sydyn.

Gall strôc ddigwydd i bobl o bob oedran. Mae pob eiliad yn cyfrif. Os gallwch weld unrhyw rai o'r arwyddion hyn o strôc, peidiwch aros. Ffoniwch **999** ar unwaith.

Pwl o isgemia dros dro (TIA, neu fân-strôc)

Mae TIA yr un fath â strôc, ond mae'r symptomau'n para am amser byr. Nid yw'n bosibl gwybod p'un a yw rhywun yn cael TIA neu strôc lawn pan fydd y symptomau'n dechrau, felly peidiwch ag aros. Ffoniwch **999** ar unwaith.

Trin argyfwng strôc

Pan fydd amheuaeth bod rhywun yn cael strôc, dylid mynd â nhw mewn ambiwlans i uned strôc arbenigol mewn ysbyty. Mae'n hanfodol cael triniaeth strôc cyn gynted â phosibl. Os ydych chi'n amau strôc, ffoniwch ar **999** unwaith.

Ble i gael help a gwybodaeth

Gan y Gymdeithas Strôc

Llinell gymorth

Mae ein Llinell gymorth yn cynnig gwybodaeth a chymorth i unrhyw un sydd wedi cael eu heffeithio gan strôc, gan gynnwys teulu, ffrindiau a gofalwyr.

Ffoniwch ni ar **0303 3033 100**, neu o ffôn testun **18001 0303 3033 100**.

E-bost helpline@stroke.org.uk

Darllenwch ein gwybodaeth

Mewngofnodwch i **stroke.org.uk**, lle gallwch chi ddod o hyd i wybodaeth hawdd ei deall, fideos a chymuned ar-lein i'ch cefnogi chi. Hefyd, gallwch ffonio'r Llinell gymorth i ofyn am gopïau papur o'n canllawiau.

Ffynonellau help a gwybodaeth eraill

NHS Better Health

Gwefan: **nhs.uk/better-health**

Mae'n cynnig cyngor ar stopio ysmegu, yfed llai o alcohol, colli pwysau, bod yn actif ac iechyd meddwl.

Ynglŷn â'n gwybodaeth

Rydyn ni am ddarparu'r wybodaeth orau i bobl y mae strôc wedi effeithio arnynt. Dyna pam rydyn ni'n gofyn i oroeswyr strôc a'u teuluoedd, ynghyd ag arbenigwyr meddygol, ein helpu i roi ein cyhoeddiadau at ei gilydd.



Sut gwnaethon ni?

I roi gwybod i ni beth yw'ch barn am y canllaw hwn, neu i ofyn am restr o'r ffynonellau a ddefnyddiom i'w greu, e-bostiwch ni ar **feedback@stroke.org.uk**



Fformatau hygyrch

Ewch i'n gwefan os bydd angen y wybodaeth hon arnoch ar ffurf sain, print bras neu braille.



Mynnwch gyngor unigol bob amser

Mae'r canllaw hwn yn cynnwys gwybodaeth gyffredinol am strôc. Ond os oes gennych broblem, dylech gael cyngor unigol gan weithiwr proffesiynol fel meddyg teulu neu fferyllydd. Gall ein Llinell gymorth eich helpu i ddod o hyd i gymorth, hefyd. Rydyn ni'n gweithio'n galed i roi'r ffeithiau diweddaraf i chi, ond mae rhai pethau'n newid. Nid ydym yn rheoli'r wybodaeth mae sefydliadau neu wefannau eraill yn ei darparu.

Pan fydd strôc yn taro, mae rhan o'ch ymennydd yn cau i lawr. Ac mae rhan ohonoch chi'n gwneud hynny hefyd. Ond mae'r ymennydd yn gallu addasu. Mae ein cymorth, ein hymchwil a'n hymgyrchu arbenigol ond yn bosibl gyda dewrder a phendantrwydd y gymuned strôc. Gyda mwy o roddion a chymorth gennych chi, gallwn ailadeiladu mwy fyth o fywydau.

Gwnewch gyfraniad neu dysgwch ragor ar **stroke.org.uk**

Cysylltu â ni

Rydyn ni yma i chi. Cysylltwch â ni i gael gwybodaeth a chymorth arbenigol dros y ffôn, drwy'r e-bost ac ar-lein.

Llinell Gymorth Strôc: **0303 3033 100**

O ffôn testun: **18001 0303 3033 100**

E-bost: **helpline@stroke.org.uk**

Gwefan: **stroke.org.uk**

Canfod cryfder trwy gefnogaeth

Cymdeithas

Strôc | Stroke
Association

© Cymdeithas Strôc 2024

Fersiwn 4. Cyhoeddwyd yn Ebrill 2024

i'w hadolygu: Ebrill 2026

Cod yr eitem: **A01L14W**

Mae'r Gymdeithas Strôc wedi'i chofrestru'n elusen yng Nghymru a Lloegr (Rhif 211015) ac yn yr Alban (SC037789). Mae hefyd wedi'i chofrestru yn Ynys Manaw (Rhif 945) a Jersey (Rhif 221), ac mae'n gweithredu fel elusen yng Ngogledd Iwerddon.