



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Alcohol & Ysmygu

Alcohol

Wrth feddwl am ein cymeriant alcohol, mae'n bwysig asesu faint a phryd rydym yn yfed. Y terfyn a argymhellir yw 14 uned yr wythnos, mae hyn yn cyfateb i 5 peint o lager 5%, 6 gwydraid o win 13% neu 15 gin sengl a thonig. Am fwy o wybodaeth am yfed alcohol, ewch i: www.drinkaware.co.uk

Am fwy o wybodaeth a help i roi'r gorau i ysmygu, defnyddiwch y rhain:

https://www.helpafiistopio.cymru/neu'r_rhadffon_ar_0800_085_2219



Gall gormodedd o alcohol effeithio ar yr iau, yr arennau a'r galon. Mae hyn yn arwain at fwy o berygl o waedu, haint a chlwyfau'n gwella'n arafach. Hyd yn oed o fewn y terfynau, bydd gostwng eich cymeriant alcohol yn gwella eich ffitrwydd

Ysmygu

Mae llawer o bobl yn defnyddio'r amser hwn i roi'r gorau i ysmygu neu newid i ddewisiadau nicotin amgen. Gall fod yn llawer haws rhoi'r gorau iddi pan fydd nod mewn golwg. Bydd dechrau torri i lawr neu stopio ysmygu nawr o fantais i chi cyn eich llawdriniaeth. Os byddwch yn rhoi'r gorau i ysmygu 8 wythnos cyn eich llawdriniaeth, byddwch yn lleihau'ch risg o broblemau anadlu ar ôl y llawdriniaeth 3 gwaith. Bydd hyd yn oed stopio 72 awr cyn llawdriniaeth yn clirio'r carbon monocsid allan o'ch system ac yn caniatáu ocsigeniad gwell yn eich gwaed.



Os ydych yn teimlo bod angen i chi siarad â rhywun am eich cymeriant alcohol neu gyffuriau hamdden eraill, siaradwch â thîm Cyffuriau ac Alcohol Gwent ar y rhif canlynol: 0333 999 3577 Neu ffoniwch y llinell gymorth 24 awr am ddim: DAN 0808 808 2234 neu tecstiwch DAN i 81066

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English**