

## Clefyd Coronaidd y Galon (CHD)

Yr Athro John Stevenson, Meddyg Metabolaidd Ymgynghorol, Ysbyty Brenhinol Brompton, Ymddiriedolwr – Cymdeithas Menopos Prydain.

Beth yw CHD?

Mae clefyd coronaidd y galon yn golygu, yn llythrennol, bod gennych broblemau'n ymwneud â'r rhydweliâu coronaidd. Fel arfer, mae'n golygu bod y rhydweliâu coronaidd yn llidio, ac mae'n eich rhoi mewn perygl o gael trawiad ar y galon.

Sut y gallaf leihau'r risg o gael CHD?

Mae yna nifer o fesurau y gallwch eu rhoi ar waith i geisio lleihau eich risg o gael clefyd coronaidd y galon, ac felly osgoi trawiad ar y galon yn y dyfodol. Y peth cyntaf fyddai rheoli pwysau eich corff, ceisio osgoi bod dros bwysau neu'n ordew. Mae ymarfer corff yn dda i'ch iechyd coronaidd. Mae'r deiet yn bwysig iawn. Deiet iach sy'n isel o ran braster, brasterau dirlawn yn arbennig, peidio â smygu, sy'n ffactor risg hanfodol absoliwt yn achos clefyd coronaidd, a rheoli'r pwysedd gwaed, gan wneud yn siŵr ei fod yn normal. Dyma'r mathau o gamau y gall rhywun eu cymryd gan ddefnyddio mesurau ffordd o fyw yn unig.

A yw HRT yn effeithio ar CHD?

Mae therapi amnewid hormonau yn sicr yn cael effaith fawr ar y system gardiofasgwlar, ac mae oestrogen yn arbennig o fuddiol ar gyfer gweithrediad y rhydweliâu ac ar gyfer gweithrediad y rhydweliâu coronaidd hefyd, felly cymerwch yr HRT. Bellach mae gennym ddigonedd o dystiolaeth ei fod, mewn gwirionedd, yn helpu i atal clefyd coronaidd rhag datblygu ymhlith menywod ar ôl y menopos.

Rwy'n wynebu risg uchel o gael CHD. A yw'n ddiogel i mi gymryd HRT?

Yn achos menywod sy'n wynebu risg uwch o gael clefyd coronaidd, yn sicr gallant gymryd HRT, ac, os caiff ei gymryd yn y modd cywir, gallai fod yn fuddiol. Yr hyn sy'n bwysig yw teilwra'r math o HRT yr ydych yn mynd i'w ddefnyddio, a byddem yn aml yn dewis dosau isel i ddechrau, yn aml yn dewis y rhai nas cymerir trwy'r geg, neu'r rhai a roddir trwy ddull trawsgroenol ar ffurf clytiau ar y croen neu geliau, ac yn dewis progestogen priodol ac iddo effeithiau metabolaidd da yn hytrach na rhai ohonynt sy'n achosi effeithiau metabolaidd gwael.

Mae gennyf hanes o bwysedd gwaed uchel. A yw'n ddiogel i mi gymryd HRT?

Gall pobl â phwysedd gwaed uwch yn sicr gymryd HRT oherwydd, ar y cyfan, nid yw HRT yn cynyddu'r pwysedd gwaed. Nid yw, fel arfer, yn cael fawr ddim effaith, neu efallai y bydd hyd yn oed yn lleihau'r pwysedd gwaed ychydig, felly gall unrhyw un â phwysedd gwaed uchel gymryd HRT, ond ar yr un pryd bydd angen i chi reoli eich pwysedd gwaed trwy gymryd meddyginiaethau eraill hefyd, ond yn sicr nid yw'n dynodi na allwch gymryd HRT.