



i leihau'ch risg o gael
clefydau'r galon a
chylchrediad y gwaed

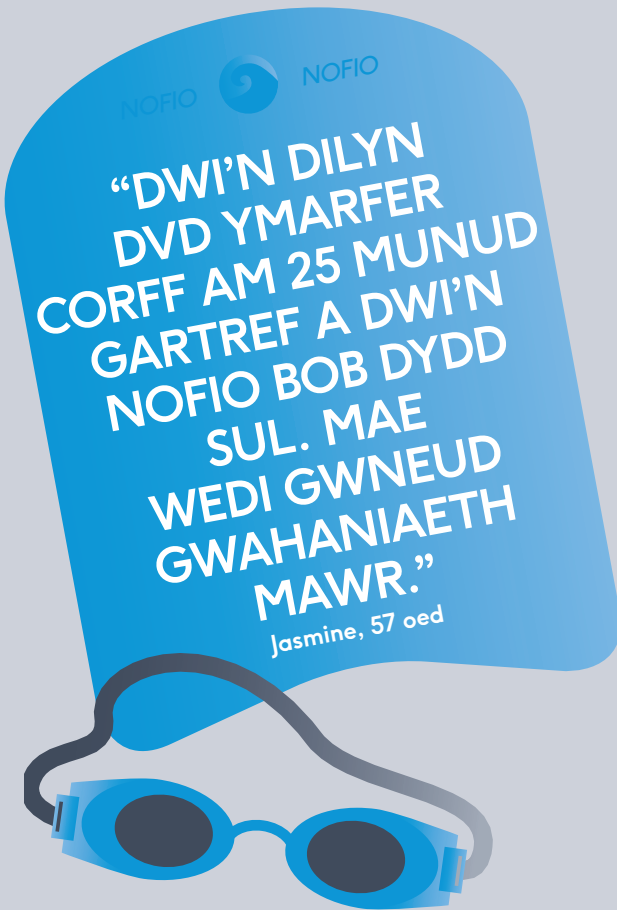


British Heart
Foundation
Cymru

Gweithgarwch corfforol a chlefydau'r galon a chylchrediad y gwaed

Mae clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed yn lladd 1 o bob 4 o bobl y Deyrnas Unedig. Un o'r rhesymau pam y mae pobl yn cael clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed fel trawiad ar y galon a strôc yw nad ydynt yn cael digon o ymarfer corff.

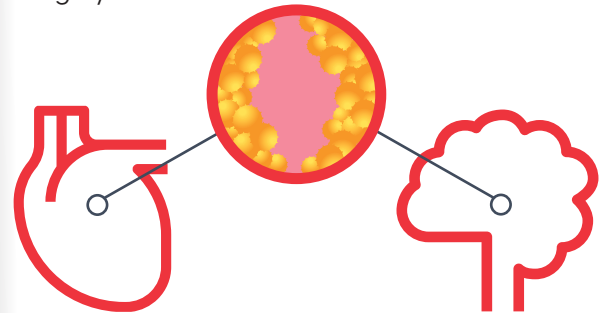
Taflen yw hon ar gyfer pobl sy'n fwy tebygol o gael clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed am eu bod yn byw bywyd rhy lonydd. Mae mwy o risg os ydych yn pwysu gormod, os yw lefel eich colesterol neu'ch pwysedd gwaed yn uchel neu fod arnoch ddiabetes Math 2. Mae dechrau symud o gwmpas fwy yn un ffordd bwysig o gael calon iachach.



Beth yw clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed?

Mae clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed yn cynnwys cyflyrau fel angina, trawiad ar y galon, strôc a dementia fasgwlaidd.

Os ydych yn byw bywyd llonydd, gall stwff brasterog grynhoi yn eich rhydweiliau (y pibellau gwaed sy'n cario gwaed i'ch organau). Os yw'r rhydweiliau sy'n cario gwaed i'ch calon yn cael eu difrodi ac yn blocio, gall arwain at drawiad ar y galon. Os yw hyn yn digwydd i'r rhydweiliau sy'n cario gwaed i'ch ymennydd, gall achosi strôc. Y newyddion da yw bod ffyrdd o wneud hyn yn llai tebygol o ddigwydd.



Rhydweili yn y galon yn blocio

Rhydweili yn yr ymennydd yn blocio

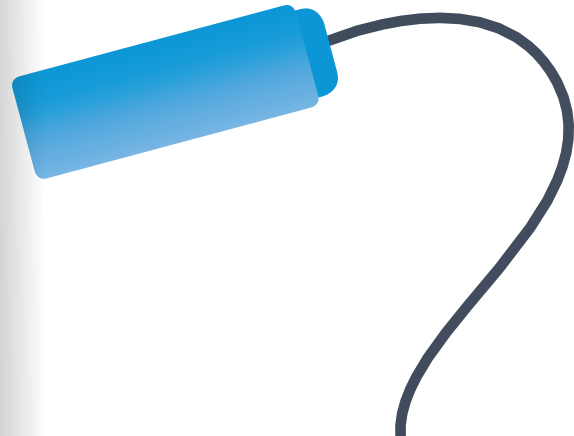
Gallwch leihau'r risg o gael clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed o

35%

trwy wneud pethau mwy corfforol egnïol.

Pam ddylwn i fod yn egnïol?

Mae pwysedd gwaed uchel, colesterol uchel a diabetes Math 2 i gyd yn eich gwneud yn fwy tebygol o gael clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed. Mae gwneud pethau egnïol yn rheolaidd yn help i chi leihau'ch risg o ddatblygu'r cyflyrau hyn.



Sut mae bod yn gorfforol egniol yn lleihau'r risg?

Pwysedd gwaed uchel

Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn gwneud eich calon yn gryfach. Gall calon gryfach bwmpio mwy o waed â llai o ymdrech. Mae hyn yn golygu bod llai o bwysedd ar eich rhydweiliau (y pibellau gwaed sy'n cario gwaed i'ch prif organau) ac mae hynny'n helpu i gadw'ch pwysedd gwaed ar lefel iach.

Colesterol uchel

Mae gweithgarwch corfforol yn codi lefelau'r colesterol da sy'n cario'r colesterol gwael i ffwrdd, fel ei fod yn llai tebygol o flocio'ch rhydweiliau gan achosi trawiad ar y galon neu strôc.

Diabetes Math 2

Mae gweithgarwch corfforol yn eich helpu i ddefnyddio'r glwcos (siwgr) ychwanegol sydd yn eich gwaed. Gall hyn ostwng lefel y glwcos yn eich gwaed yn raddol.

Bod yn rhy drwm

Os oes angen i chi reoli'ch pwysau, mae'n bwysig bod yn fwy egniol yn gorfforol. Trwy fod yn egniol, rydych yn defnyddio mwy o galoriau a bydd hynny'n help i gollu pwysau. Mae pawb ohonom mewn perygl o gael clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed ac felly dylem sicrhau'n bod yn symud o gwmpas ddigon. Ceisiwch wneud rhywbeth egniol am o leiaf hanner awr bob dydd.

Teimlo'n wych

Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn gwneud mwy nag amddiffyn eich calon. Gallwch ei ddefnyddio fel ffordd o gwrdd â ffrindiau – hen neu newydd. Gall wella'ch iechyd a'ch lles yn gyffredinol hefyd.

Byddwch yn egnïol a mwynhau'r manteision



Teimlo'n fwy egnïol



Ymlacio mwy



Cyrraedd pwysau iachach



Cysgu'n well



Gallu canolbwyntio'n well, gwella'r cof



Teimlo'n fwy hyderus

Beth sy'n cyfrif fel rhywbeth egnïol?

Wrth sôn am wneud rhywbeth corfforol egnïol, dydyn ni ddim yn golygu gwisgo dillad chwaraeon ac ymuno â'r gampfa. Does dim rhaid i chi chwysu. Rydyn ni'n sôn am godi a symud o gwmpas fwy. Bydd yr holl weithgareddau hyn yn eich helpu i fod yn iachach:



Cerdded



Garddio



Gwaith tŷ fel hwfro



Defnyddio'r grisiau yn lle'r lifft



Nofio



Seiclo

Meddyliwch bob amser am ffyrdd o gael cyfnodau egnïol yn eich diwrnod.

Faint sy'n ddigon?

Er mwyn lleihau'ch risg o glefydau'r galon a chylchrediad y gwaed, mae angen bod yn egnïol bob dydd. Ceisiwch wneud 150 munud o ymarfer corff yr wythnos – tua 20–30 munud y dydd.

Bob tro rydych yn gwneud rhywbeth egnïol am 10 munud neu fwy, mae'n cyfrif. Gofalwch wneud cyfnodau o 10 munud er mwyn cyrraedd o leiaf 20–30 munud y dydd.

Gwnewch rywbeth am 10 munud neu fwy sy'n gwneud i chi:

- anadlu'n galetach
- teimlo'n gynhesach
- teimlo'ch calon yn curo'n gynt.

Dylech fod yn dal yn gallu cynnal sgwrs arferol wrth wneud rhywbeth egnïol.

Gwneud amser

Gall fod yn anodd cael amser, ond os byddwch yn cynnwys y gweithgarwch corfforol fel rhan o'ch trefn arferol, byddwch yn fwy tebygol o fynd i arferiad y byddwch am gadw ato. Gallai hyn olygu cerdded i'r ysgol neu'r gwaith yn lle mynd yn y car, dod oddi ar y bws cyn cyrraedd pen eich taith neu ddefnyddio'r grisiau yn lle'r lifft. Ceisiwch ysgrifennu rhestr o bopeth a wnewch mewn diwrnod i weld lle gallwch ganfod 10 munud neu fwy i fod yn egnïol.

Mae llawer o bethau bach yn gallu gwneud gwahaniaeth mawr.

Dechrau'n araf.

Mae pob 10 munud yn cyfrif.



Gweld gwahaniaeth

Pryd yw'r amser gorau i newid? Nawr. Meddyliwch beth y gallwch ei wneud y funud yma i fod yn egnïol. Efallai na fyddwch yn teimlo fel gwneud hynny i ddechrau ond mae'n mynd yn haws dros amser ac yn y diwedd fe fyddwch chi'n gwneud heb feddwl.

Bywyd egnïol vs bywyd llonydd

Egnïol	 <p>Cerdded yn sionc yn ôl a blaen i'r orsaf</p>	 <p>Dringo'r grisiau</p>	 <p>Mynd am dro am 15–30 munud gyda chydweithiwr/ffrind</p>	 <p>Cerdded yn sionc am 20 munud adref o'r orsaf</p>
Llonydd	 <p>Car i'r orsaf a thrên i'r gwaith</p>	 <p>Defnyddio'r lifft neu'r grisiau symudol yn y gwaith</p>	 <p>Aros yn y swyddfa dros yr awr ginio</p>	 <p>Rhywun yn eich nôl o'r orsaf</p>

Dechreuwch symud nawr a bydd yn help i chi fwynhau bywyd a lleihau'ch risg o glefydau cardiofasgwlaidd.



Paratoi a choginio'r
bwyd eich hunan
(30 munud)



Chwarae gyda'r
plant (1 awr)



Archebu pryd
parod i swper



Eistedd i lawr i wylïo'r
teledu fel teulu

bhf.org.uk

Trawsblannu calonnau. Cyffuriau chwalo clotiau. Rheolyddion calon. Datblygiadau a seilir ar waith ymchwil meddygol blaengar. Gwaith ymchwil yr ydych chi'n ei ariannu â'ch cyfraniadau.

Mae clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed yn lladd 1 o bob 4 o bobl y Deyrnas Unedig. Maent yn achosi torcalon ar bob stryd. Ond os gall gwaith ymchwil ddyfeisio peiriannau i adfywio calonnau, trwsio rhydweliâu babanod bach, creu dyfeisiau bach, bach i gywiro curiad calon, a rhoi calon newydd i rywun - dychmygwch beth a ddaw nesaf.

Rydym yn ariannu gwaith ymchwil i bob un o glefydau'r galon a chylchrediad y gwaed a'u ffactorau risg. Trawiad ar y galon, methiant y galon, strôc, dementia fasgwlaidd, diabetes a llawer rhagor. Cysylltiad rhwng pob un, a phob un o dan ein chwyddwydr. Mae ein gwaith ymchwil ni yn addo atal, gwella a thrin clefydau'r galon a chylchrediad y gwaed yn y dyfodol.

Addewid i warchod ein hanwlycaid. Ein plant. Ein rhieni. Ein brodyr. Ein chwiorydd. Ein neiniau a'n teidiau. Ein ffrindiau agosaf.

Chi a'r British Heart Foundation. Gyda'n gilydd, fe wnawn ni guro torcalon am byth.

Curo torcalon am byth.

© British Heart Foundation 2019, elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (225971) ac yn yr Alban (SC039426) U007W/0619