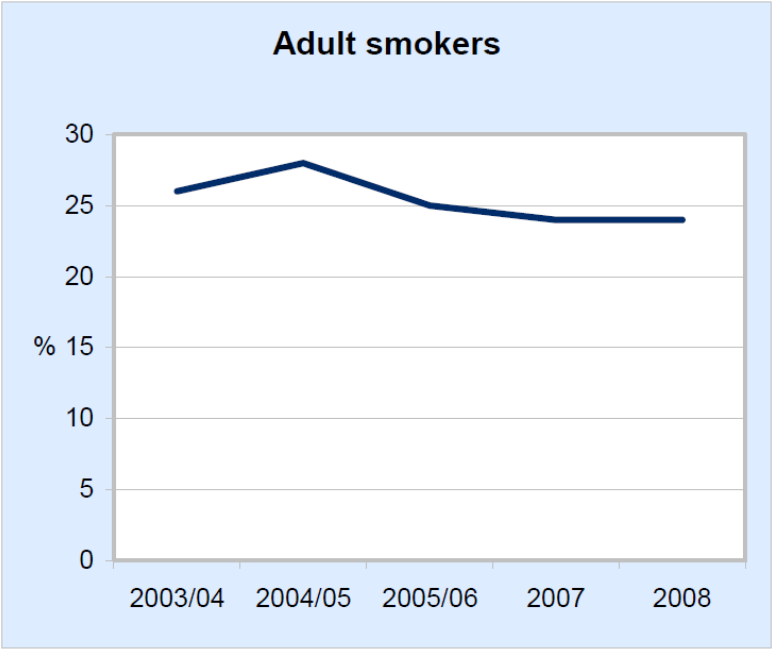
enquiries@ashwales.co.uk
ashcymru
FFEITHIAU AC YSTADEGAU
tel: 029 2064 1101

YSMYGU YMHLITH OEDOLION YNG NGHYMRU

Ysmygu yw achos sengl mwyaf afiechyd a marwolaeth cynnar ataliadwy yng Nghymru. Mae gan ysmygwyr mwy o risg o datblygu nifer o glefydau, gan gynnwys canser yr ysgyfaint, clefyd y galon a chlefydau rhwystrol cronig yr ysgyfaint (megis broncitis). Credir bod ysmygu yn y Deyrnas Unedig yn gyfrifol am 8 o bob 10 marwolaeth o ganser yr ysgyfaint, 3 o bob 4 marwolaeth o glefyd rhwystrol cronig yr ysgyfaint ac 1 o bob 5 marwolaeth oherwydd clefyd y galon[1]. Mae mathau eraill o ganser sy'n gysylltiedig ag ysmygu'n cynnwys rhai'r geg, y gwddf, y bledren, y pancreas, y stumog a cheg y groth[2]. Bydd tua hanner o'r holl bobl sy'n ysmygu'n marw o glefydau a achosir gan ysmygu ac mae eu risg o farw cyn cyrraedd 65 oed ddwywaith risg pobl nad ydynt yn ysmygu[3]. Mae tystiolaeth hefyd bod ysmygu'n niweidio iechyd pobl nad ydynt yn ysmygu.

✓ Mae oddeutu 600,000 neu 24% o'r oedolion yng Nghymru'n ysmygu.[4]

Mae cyfraddau ysmygu yng Nghymru heb newid rhwng 2007 a 2008, ar ôl gostwng o'u brig yn 2004/2005[5]



[1] Grŵp Ymgynghori ar Dybaco Coleg Brenhinol y Ffisigwyr (2000). *Nicotine addiction in Britain.* Llundain: Coleg Brenhinol y Ffisigwyr.

[2] International Agency for Research on Cancer (2002) *Tobacco smoke and involuntary smoking.* IARC monographs on the evaluation of carcinogenic risks to humans. Vol 83. Lyon: IARC

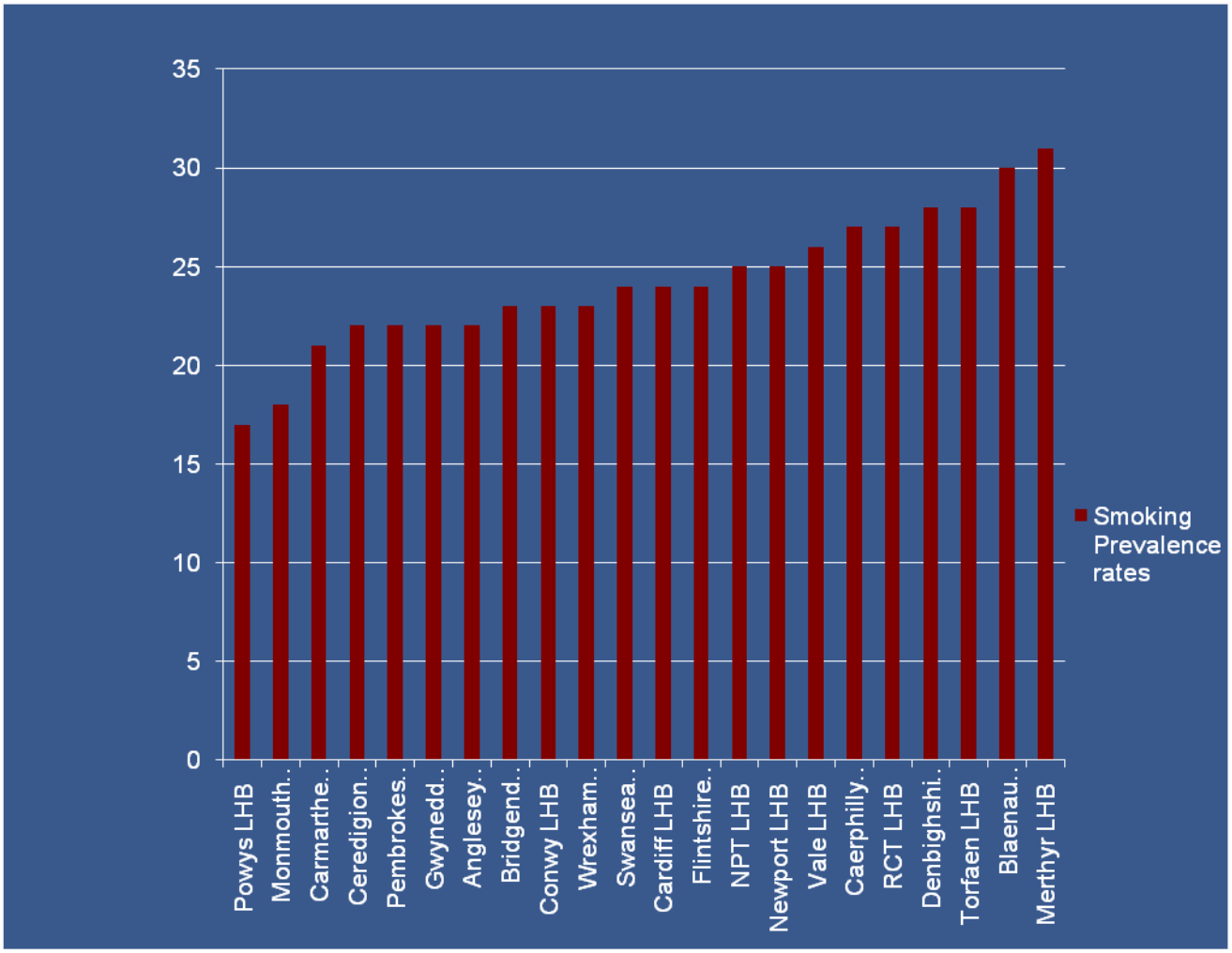
[3] Ysmygu yng Nghymru: y ffeithiau 2007
http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/WCH%20smoking%20ban%20report%20W%20final.pdf

[4] Arolwg Iechyd Cymru 2008. Ystadegau Cymru. Gwelwyd ar:
http://wales.gov.uk/topics/statistics/headlines/health2009/hdw200905211/?skip=1&lang=cy

[5] Arolwg Iechyd Cymru 2008. Ystadegau Cymru. Gwelwyd ar:

enquiries@ashwales.co.uk
ashcymru
FFEITHIAU AC YSTADEGAU
tel: 029 2064 1101

Cyfraddau ysmygu yn ôl Bwrdd Iechyd Lleol yn 2008[6]



- ✓ Mae dynion ychydig yn fwy tebygol o ysmygu na menywod; roedd canran y boblogaeth sy'n ysmygu'n gostwng gydag oedran[7].
- ✓ Mae oedolion mewn cartrefi sy'n cael eu rhedeg gan rywun yn y grŵp galwedigaeth lled-gyffredinol / cyffredinol neu rywun nad yw erioed wedi gweithio / sy'n ddi-waith yn yr hirdymor yn fwy tebygol o ysmygu na'r rhai mewn grwpiau economaidd-gymdeithasol eraill[8].

---

http://wales.gov.uk/topics/statistics/headlines/health2009/hdw200905211/?skip=1&lang=cy

[6] Arolwg Iechyd Cymru 2008. Ystadegau Cymru. Gwelwyd ar: http://wales.gov.uk/topics/statistics/headlines/health2009/hdw200905211/?skip=1&lang=cy

[7] Ysmygu yng Nghymru: y ffeithiau 2007 http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/WCH%20smoking%20ban%20report%20W%20final.pdf

[8] Ysmygu yng Nghymru: y ffeithiau 2007

enquiries@ashwales.co.uk
ashcymru
FFEITHIAU AC YSTADEGAU
tel: 029 2064 1101

- ✓ Mae oedolion mewn ardaloedd o fwy o amddifadedd (fel y diffinnir gan Fynegai Amddifadedd Lluosog Cymru) yn fwy tebygol o ysmygu na'r rhai mewn ardaloedd o lai o amddifadedd[9].

- ✓ Mae'r ffactorau sy'n gysylltiedig ag ysmygu yn cynnwys oedran, grŵp economaidd-gymdeithasol, amddifadedd ardal, deiliadaeth tai ac addysg[10].

- ✓ Amcangyfrifir bod 6,000 o bobl yn marw yng Nghymru bob blwyddyn o achos ysmygu. Mae modd priodoli 24% o farwolaethau dynion a 12% o farwolaethau menywod i ysmygu[11]. Roedd bron pob un ohonynt wedi dechrau ysmygu pan oeddent yn blant[12].

- ✓ Amcangyfrifir y bydd tua hanner yr ysmygwyr cyson yn marw o ganlyniad uniongyrchol i ysmygu[13]. Amcangyfrifir hefyd bod ysmygwyr yn marw tua 10 mlynedd ynghynt ar gyfartaledd na phobl nad ydynt yn ysmygu[14].

- ✓ Mae defnyddio tybaco yn cyfrannu'n sylweddol at anghydraddoldebau iechyd ar draws Cymru, ac yn un o'r prif bethau sy'n eu sbarduno. Yn fwy nag unrhyw fater arall, defnyddio tybaco sy'n gyfrifol am y bwlch yn y disgwyliad oes rhwng y bobl fwyaf breintiedig a'r bobl fwyaf difreintiedig yn ein cymdeithas[15].

- ✓ 12% yw'r cyfraddau ysmygu ymhlith y grwpiau Rheolaethol Uwch a Phroffesiynol yng Nghymru, o'u cymharu â 48% ymhlith y grwpiau Erioed Wedi Gweithio a Di-waith yn yr Hirdymor[16].

- ✓ Mae 34 miliwn o ddyddiau gwaith yn cael eu colli yng Nghymru a Lloegr bob blwyddyn o ganlyniad i glefydau sy'n gysylltiedig ag ysmygu[17].

- ✓ Amcangyfrifir mai £386 miliwn yw cost trin clefydau sy'n gysylltiedig ag ysmygu i'r GIG yng Nghymru bob blwyddyn[18]

---

http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/WCH%20smoking%20ban%20report%20W%20final.pdf

[9] Ysmygu yng Nghymru: y ffeithiau 2007
http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/WCH%20smoking%20ban%20report%20W%20final.pdf

[10] Ysmygu yng Nghymru: y ffeithiau 2007
http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/WCH%20smoking%20ban%20report%20W%20final.pdf

[11] Ysmygu yng Nghymru: y ffeithiau 2007
http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/WCH%20smoking%20ban%20report%20W%20final.pdf

[12] Goddard, E. General Household Survey 2006: Smoking and drinking among adults 2006. Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2008.

[13] Ysmygu yng Nghymru: y ffeithiau 2007
http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/WCH%20smoking%20ban%20report%20W%20final.pdf

[14] Doll R, Peto R, Boreham J, Sutherland I. Mortality in relation to smoking: 50 years' observations on male British doctors. BMJ 2004; 328: 1519.

[15] Ysmygu yng Nghymru: y ffeithiau 2007
http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/WCH%20smoking%20ban%20report%20W%20final.pdf

[16] Ysmygu yng Nghymru: y ffeithiau 2007
http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/WCH%20smoking%20ban%20report%20W%20final.pdf

[17] Parrott S, Godfrey C (2004). Economics of smoking cessation. *BMJ* v 328, 947-949.

[18] Phillips, C. a Bloodworth, A. (2009). The cost of smoking to the NHS in Wales. ASH Cymru a Sefydliad Prydeinig y Galon.

enquiries@ashwales.co.uk
ashcymru
FFEITHIAU AC YSTADEGAU
tel: 029 2064 1101

Mamolaeth ac ysmygu

Gall dod i gysylltiad yn ystod beichiogrwydd ac ym more oes arwain at fwy o debygrwydd o bwysau geni isel, marwolaeth yn y crud a chanser yr ysgyfaint yn ddiweddarach mewn bywyd[19].

- ✓ Mae 37% o famau Cymru'n ysmygu ar ryw adeg yn ystod eu beichiogrwydd neu'r flwyddyn cyn hynny[20].
- ✓ Mae 22% o famau Cymru'n ysmygu drwy gydol eu beichiogrwydd[21]
- ✓ Mae mamau yng Nghymru'n fwy tebygol o ysmygu ac yn llai tebygol o roi'r gorau iddi nag yng ngwledydd eraill y Deyrnas Unedig[22]
- ✓ Mae lefelau uwch o ysmygu cyn neu yn ystod beichiogrwydd ymysg mamau mewn galwedigaethau cyffredinol a gwaith llaw ac ymysg y rhai iau nag 20 oed. Roedd y mamau hyn hefyd yn llai tebygol o roi'r gorau iddi cyn neu yn ystod beichiogrwydd[23].
- ✓ Mae ysmygu gan y fam (ac o'r herwydd cysylltiad goddefol y ffetws) yn achosi hyd at tua 5,000 o erthyliadau naturiol, 300 o farwolaethau amenedigol, a 2,200 o enedigaethau cynamserol babanod sengl yn y Deyrnas Unedig bob blwyddyn[24].
- ✓ Mae cysylltiad goddefol y ffetws i ysmygu gan y fam hefyd yn achosi i oddeutu 19,000 o fabanod gael eu geni â phwysau geni isel yn y Deyrnas Unedig bob blwyddyn[25].
- ✓ Mae'n bosibl bod ysmygu goddefol y fam yn lleihau ffrwythlondeb, yn cynyddu marwoldeb ffetysol ac amenedigol, ac yn cynyddu risg rhai annormaleddau cynhenid[26].
- ✓ Mae'n gwbl bosibl osgoi'r effeithiau andwyol hyn[27].

---

[19] Smoking Kills - A White Paper on Tobacco (1998)

[20] Infant feeding survey 2005. Gwelwyd ar: http://www.ic.nhs.uk/pubs/ifs2005

[21] Infant feeding survey 2005. Gwelwyd ar: http://www.ic.nhs.uk/pubs/ifs2005

[22] Ysmygu yng Nghymru: y ffeithiau 2007 http://www.wales.nhs.uk/sites3/Documents/568/WCH%20smoking%20ban%20report%20W%20final.pdf

[23] Infant feeding survey 2005. Gwelwyd ar: http://www.ic.nhs.uk/pubs/ifs2005

[24] BMA. *Smoking and reproductive life: the impact of smoking on sexual, reproductive and child health*. Llundain .MA 2004.

[25] BMA. *Smoking and reproductive life: the impact of smoking on sexual, reproductive and child health*. Llundain .MA 2004.

[26] RCP 2010. Passive smoking and children. Gwelwyd ar http://www.rcplondon.ac.uk/professional-Issues/Public-Health/Documents/Preface-to-passive-smoking-and-children-March-2010.pdf

[27] RCP 2010. Passive smoking and children. Gwelwyd ar http://www.rcplondon.ac.uk/professional-Issues/Public-Health/Documents/Preface-to-passive-smoking-and-children-March-2010.pdf