



Diwrnod Dim Smygu

Mae smygu'n ddrwg i ti

Mae bron pawb heddiw'n gwybod beth yw effaith smygu. Smygu yw prif achos canser yr ysgyfaint ac mae'n achosi clefyd y galon, strôc, bronchitis cronig ac emffysema. Nid dim ond y smygwr sy'n cael ei niweidio, ond y bobl o'i amgylch hefyd. Mae llygredd mwg tybaco wedi'i ddsbarthu fel carsinogen dynol yn yr Unol Daleithiau.

Dyma ychydig o'r ffyrdd eraill y galli di fynd yn sâl drwy smygu, hyd yn oed cyn i'r clefydau sy'n peryglu bywyd ddod i'r golwg. Bydd rhoi'r gorau i smygu yn lleihau'r risg o gael pob un ohonyn nhw...

Colli dannedd

Diabetes

Llai o awydd rhywiol

Wlserau'r stumog

***Histoplasmosis y
llygad (haint ffwngaidd
ar y llygad)***

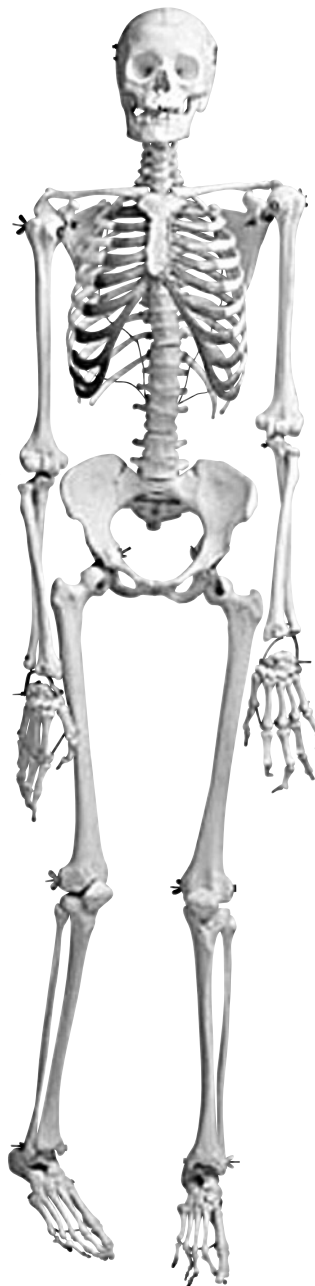
***Gingivitis
(clefyd y deintgig)***

Colli clyw

Osteoporosis

Wlser dwodenol

Llai o sberm



Misglwyf poenus

Menopos cynnar

Psoriasis

Polyp y colon

Cataractau

Asthma

Lleihau ffrwythlondeb

Clefyd Buerger

Angina

***Niwropatheg optig
(lleihau golwg)***

Crychau cynamserol

Clefyd Crohn

. . . dyw'r wybodaeth yma ddim ar y pecyn !!!

www.nosmokingday.org.uk