

# DIWRNOD DIM SMYGU



## TAFLENNI FFEITHIAU

Adnoddau argraffadwy Diwrnod Dim Smygu

### Cynnwys

**Taflen 1** Hanes tybaco

**Taflen 2** Manteision tymor byr

**Taflen 3** Manteision hirdymor

**Taflen 4** Cyfrifydd cost smygu

**Taflen 5** Beth sydd mewn sigarét

**Taflen 6** Y niwed i iechyd



## Faint wyt ti'n ei wybod am smygu?

*Dyma rai dyddiadau i'w cofio am hanes cythryblus tybaco.*

1492

Christopher Columbus yn dod o hyd i bobl yn smygu tybaco yn y Byd Newydd, a'r arferiad yn cyrraedd Sbaen.

1560

Jean Nicot, llysgennad Portiwgal, yn anfon planhigion tybaco i'r llys Ffrengig. Enwir nicotin ar ei ôl sawl blwyddyn yn ddiweddarach.

1585

Syr Francis Drake yn cyflwyno smygu i Syr Walter Raleigh (sy'n darbwyllo'r Frenhines Elizabeth I i roi cynnig arni yn ddiweddarach!)

1604

Y Brenin James yn cyflwyno trethi ar dybaco.

1610

Syr Francis Bacon yn sylwi ar ledaeniad smygu, a'i bod yn anodd rhoi'r gorau iddi.

1614

Cynhyrchu sigarau yn dechrau yn Seville, a chardotwyr Seville yn dyfeisio'r sigarêts rholio

cyntaf o ddarnau o fonion sigâr.

1693

Gwahardd smygu yn Siambr Tŷ'r Cyffredin.

1761

Yr astudiaeth glinigol gyntaf o dybaco yn rhybuddio defnyddwyr snisin o ganser y trwyn.

1847

Philip Morris yn agor siop sigarêts yn Llundain.

1868

Cerbydau trên di-fwg yn cael eu cyflwyno.

1908

Gwahardd plant o dan 16 oed rhag prynu tybaco.

1951

Y cysylltiad rhwng smygu a chanser yr ysgyfaint yn cael ei sefydlu.

1958

Y clinig rhoi'r gorau i smygu cyntaf yn cael ei agor yn Salford, Lloegr.

1965

Gwahardd hysbysebion sigarêts ar y teledu.

1971

ASH (Action on Smoking and Health) yn cael ei sefydlu.

1984

Cynhelir y Diwrnod Dim Smygu cyntaf yn y Deyrnas Unedig.

1985

London Regional Transport yn gwahardd smygu ym mhob gorsaf sydd yn llwyr neu'n rhannol Danddaearol.

1986

Gwahardd hysbysebion tybaco mewn sinemâu.

1988

Y Llywodraeth yn gwahardd gwerthu tybaco sugno o fis Mawrth 1990.

1988

British Airways yn gwahardd smygu ar deithiau domestig.

1990

Gwasanaeth cynghori a chwmsela dros y ffôn i smygwyr sydd eisiau rhoi'r gorau iddi yn cael ei lansio gan yr elusen QUIT.



1992

Y plastr nicotin cyntaf ar gael ar bresgripsiwn yn y Deyrnas Unedig.

1993

Syr Richard Doll yn datgelu'r canlyniadau diweddaraf yn ei astudiaeth 40 mlynedd o feddygon. Mae smygwyr deirgwaith yn fwy tebygol o farw yn eu canol oed na phobl sydd ddim yn smygu, a gall hyd at un o bob dau smygwr farw yn y pen draw am eu bod yn smygu.

1994

Cyflwynwyd y traethau di-fwg cyntaf ym Mhrydain yn Bournemouth, Dorset.

1999

Cyhoeddir Papur Gwyn y Llywodraeth sef "Mae Ysmygu yn Lladd". Mae'n cynnwys targedau newydd i ostwng y nifer sy'n smygu, rhaglen rhoi'r gorau i smygu, a chynlluniau i wahardd smygu ymhellach yn y gweithle.

1999

Y Llywodraeth yn cyhoeddi cynlluniau i wahardd hysbysebion

tybaco ar 10 Rhagfyr 1999.

2000

Zyban® (bupropion) yw'r cymorth cyntaf i roi'r gorau i smygu heb nicotin i gael trwydded.

2003

Rhybuddion clir yn dechrau ymddangos ar becynnau sigarêts yn unol â Chyfarwyddeb Cynhyrchion Tybaco yr Undeb Ewropeaidd. Maent yn cynnwys *'Smoking clogs the arteries and causes heart attacks and strokes'*.

2004

Iwerddon yw'r wlad gyntaf yn y byd i wahardd smygu yn y gweithle ac mewn mannau cyhoeddus. Er gwaethaf pryderon perchnogion tafarndai a bwytai, nid yw wedi effeithio ar eu helw.

2005

Yr Alban yn cyhoeddi gwaharddiad llwyr ar smygu mewn mannau cyhoeddus caeedig i ddod i rym ym mis Ebrill 2006.

2006

Cymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon yn pleidleisio o blaid mannau cyhoeddus

di-fwg, felly rydym ar ein ffordd i gael Teyrnas Unedig gwbl ddi-fwg erbyn 2007!

2007

18 mis ar ôl i'r gwaharddiad ar smygu ddod i rym yn yr Alban, ymchwil yn dangos bod nifer y trawiadau ar y galon wedi gostwng 17%.

2008

Cyflwyno rhybuddion drwy luniau ar bob cynnyrch tybaco a werthir yn y Deyrnas Unedig.

2009

Senedd San Steffan yn pleidleisio dros gadw cynhyrchion tybaco allan o'r golwg mewn siopau.

2010

Senedd Bwlgaria'n cymeradwyo gwaharddiad ar smygu mewn mannau cyhoeddus ☺ – ac yn ei ddiddymu tri diwrnod wedyn ☹

2011

Y cwmni tybaco enfawr Philip Morris yn bygwth dwyn achos yn erbyn llywodraeth Awstralia dros ddeddfwriaeth ar becynnau plaen








...a hanes yw'r gweddill

**Take the leap.co.uk**



## Cymer y cam cyntaf a byddi di'n iachach

### Ar ôl...

-  **20 munud:** bydd dy bwysedd gwaed a dy bwls yn ôl fel y dylen nhw fod
-  **8 awr:** bydd lefelau nicotin a charbon monocsid yn dy waed wedi haneru
-  **24 awr:** fydd dim carbon monocsid ar ôl yn dy gorff a bydd dy ysgyfaint wedi dechrau cael gwared ar y tar sydd wedi bod yn eu tagu
-  **48 awr:** fydd dim nicotin ar ôl yn dy gorff a byddi di'n gallu arogli a blasu gymaint yn well
-  **3 diwrnod:** bydd hi'n haws anadlu a byddi di'n teimlo'n fwy egniol
-  **2-12 wythnos:** bydd dy gylchrediad yn well a bydd ymarfer corff yn haws
-  **3-9 mis:** bydd problemau anadlu, gwichian a pheswch yn dechrau gwella



## Cymer y cam cyntaf a byddi di'n iachach

*Bydd manteision rhoi'r gorau iddi yn cynyddu gydag amser. Dal ati i deimlo mwy a mwy o'r manteision*

### Ar ôl...

 **2-12 wythnos:**

bydd dy gylchrediad yn well a bydd cerdded a rhedeg dipyn yn haws.

 **3-9 mis:**

Bydd dy ysgyfaint yn gweithio hyd at 10% yn well a bydd y problemau anadlu, y gwichian a'r peswch yn dechrau gwella.

 **5 mlynedd:**

Bydd y risg o gael trawiad ar y galon yn haneru.

 **10 mlynedd:**

Bydd y risg o gael canser yr ysgyfaint yn haneru.

 **10 mlynedd:**

Bydd y risg o gael trawiad ar y galon yr un peth â phobl sydd ddim yn smygu.

 **Tymor canolig i hirdymor:**

Bydd llai o risg o gael canser yr ysgyfaint, canser arall, clefyd y galon, strôc a chlefyd cronig yr ysgyfaint. Cynhara'n byd y byddi'n rhoi'r gorau iddi, cynhara'n byd y bydd y risg yn lleihau.

 **Tymor canolig i hirdymor:**

Bydd rhoi'r gorau i smygu, beth bynnag yw dy oed, yn ymestyn dy fywyd – cyn belled â dy fod yn rhoi'r gorau iddi cyn i unrhyw glefyd difrifol ddechrau. Hyd yn oed os wyt ti wedi cael clefyd, bydd manteision i ti gan y bydd dy gorff o dan lai o straen a byddi'n gallu ymladd y clefyd yn well.

 **Manteision gydol oes:**

Byddi di'n teimlo llai o straen, fyddi di ddim yn blino mor hawdd a bydd ymarfer corff yn haws. Bydd bwyd yn blasu'n well a bydd dy groen yn edrych yn ifancach.



## COST SMYGU

Faint rwyt ti'n smygu? Ers pryd rwyt ti'n smygu? Defnyddia ein tabl i weld faint o arian rwyt ti wedi'i bwffian i ffwrdd...

Os stopi di smygu nawr, bydd fel cael codiad cyflog sylweddol – a dyna un fantais a weli di ar unwaith. Y gost i drethdalwr ar y gyfradd sylfaenol sy'n smygu 20 y dydd am flwyddyn yw £2,846!

|    | 1 diwrnod | 1 wythnos | 1 mis | 1flwyddyn | 5 mlynedd | 10 mlynedd |
|----|-----------|-----------|-------|-----------|-----------|------------|
| 5  | £1.65     | £11.40    | £49   | £593      | £2,966    | £5,931     |
| 10 | £3.25     | £22.75    | £99   | £1,186    | £5,931    | £11,863    |
| 20 | £6.50     | £45.50    | £195  | £2,372    | £11,863   | £23,725    |
| 30 | £9.75     | £68.25    | £297  | £3,559    | £17,794   | £35,588    |
| 40 | £13.00    | £91.00    | £395  | £4,745    | £23,725   | £47,450    |
| 60 | £19.50    | £136.50   | £593  | £7,118    | £35,588   | £71,175    |

Ar sail pris cyfartalog 20 sigarét = £6.50

Beth arall allet ti fod wedi'i wneud gyda'r arian yna? Yn achos rhywun sy'n smygu 20 y dydd:

- 🦋 1 diwrnod: £6.50 = rhentu ffilm neu brynu ambell gylchgrawn
- 🦋 1 wythnos: £45.50 = esgidiau, triniaeth harddwch, DVDs, peledu paent, pryd bwyd crand i ddau
- 🦋 1 mis: £195 = sbri siopa neu docynnau pêl-droed yr uwch-adran, gwyliau penwythnos
- 🦋 3 mis: £585 = consol gemau, gliniadur newydd, y teledu sgrin fflat diweddaraf
- 🦋 6 mis: £1,170 = tocyn tymor pêl-droed, gwyliau i'r teulu, sinema cartref, beic o'r safon uchaf
- 🦋 1 flwyddyn: £2,372 = cegin newydd, gemwaith dylunydd, car, dodrefn lledr moethus



## Beth sydd mewn sigarét?

Mae mwy na **4,000** o gemegion mewn mwg sigarét, dyma rai ohonyn nhw:

### **Carbon Monocsid**

sy'n cymryd y lle yn dy ysgyfaint ddylai fod yn llawn o ocsigen. Mae angen ocsigen ar dy gorff - hebdo mae'n rhaid i'r galon weithio'n galetach. Gall hyn achosi clefyd coronaidd y galon a phroblemau cylchrediad.

### **Tar**

mae tua 70% o'r tar mewn mwg sigaréts yn cael ei adael yn yr ysgyfaint lle mae'n achosi llawer o glefydau difrifol.

### **Aseton**

sy'n cael ei ddefnyddio fel toddydd (ee mewn toddwr farnais ewinedd).

### **Arsenig**

gwenwyn marwol sy'n cael ei ddefnyddio mewn pryfladdwyr.

### **Nicotin**

sy'n dy gadw'n gaeth.

### **Fformaldehyd**

sy'n cael ei ddefnyddio i gadw cyrff marw.

### **Sielac**

sy'n troi'n farnais ar gyfer pren wrth ei gymysgu â math o alcohol.

### **Bensen**

sy'n cael ei ddefnyddio fel toddydd mewn gweithfeydd tanwydd a chemegion.

### **Syanid**

sy'n wenwyn marwol.



## 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 carcinogen 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

Wiserau'r stumog

Histoplasmosis y

Ilygad (haint  
ffwngaidd  
ar y llygad)

Acute necrotising  
ulcerative gingivitis  
(clefyd y deintgig)

Colli clyw

Osteoporosis

Wiser 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!!!

**Take the leap.co.uk**