

PENDERFYNU I STOPIO SMYGU

Mae penderfynu rhoi'r gorau i smygu'n benderfyniad gwych i chi ac i'r rhai o'ch cwmpas.

Mae eich corff yn dechrau ymadfer o effeithiau smygu dim ond 20 munud ar ôl eich sigarét olaf.

Ar ôl mis o beidio smygu, byddwch yn gweld bod cyflwr eich gwallt a'ch croen wedi gwella. Ar ôl blwyddyn o beidio smygu, bydd y risg o gael trawiad ar y galon, clefyd y galon, neu strôc wedi gostwng 50%.

Yr wythnos gyntaf fydd y rhan galetaf o roi'r gorau i smygu. Dyma pryd y byddwch yn teimlo'r blys corfforol a'r symptomau diddyfnu fwyaf.

Mae cymorth ar gael.

Profwyd mai defnyddio Therapi Amnewid Nicotin (TAN) a cheisio cymorth gan un o arbenigwyr rhoi'r gorau i smygu'r GIG yw'r ffordd fwyaf effeithiol o roi gorau i'r caethiwed hwn sy'n bygwth bywyd.



"FAINT O TAN YDW I EI ANGEN?"

Defnyddiwch TAN i gymryd lle'r lefel nicotin mae'ch corff wedi arfer â'i gael. Po fwyaf rydych chi'n smygu, mwyaf o TAN y byddwch ei angen i ddechrau.

Dyma ganllaw i faint o TAN i ddechrau ei ddefnyddio gan ddibynnu ar nifer y sigarêts sy'n cael eu smygu fel arfer pob dydd. Mae tystiolaeth yn dangos y bydd y rhan fwyaf o bobl angen dos mwy.

DEFNYDDIO I STOPIO

Profwyd yn glinigol mai TAN, o'i ddefnyddio mewn modd cyson a chywir gyda chymorth arbenigol, yw'r ffordd orau o lwyddo i stopio.

Un o'r prif resymau pam y mae pobl yn methu wrth geisio stopio gan ddefnyddio TAN yw nad ydyn nhw'n cael digon o nicotin i mewn i'w cyrff i gael gwared ar yr ysfa i smygu a'r symptomau diddyfnu.

Hefyd, gellir credu yn anghywir bod rhai symptomau diddyfnu yn sgil-effeithiau i TAN, lle mewn gwirionedd mae'n bosibl mai mwy o therapi amnewid nicotin sydd ei angen.

Os ydych chi'n ansicr neu'n cael trafferth gyda TAN, siarad ag arbenigwyr y GIG ar stopio smygu, neu defnyddiwch wasanaeth y GIG, Helpa Fi i Stopio.

Math o TAN	Os ydych chi'n smygu llai nag 20 sigarét y dydd	Os ydych chi'n smygu 20 sigarét neu fwy y dydd
Patsien Nicotin	- Patsien 24 awr: 14mg / 21mg (lleihau'r dos pan fyddwch yn barod) - Patsien 16 awr: 15mg / 25mg (lleihau'r dos pan fyddwch yn barod)	- Patsien 24 awr: 21mg (lleihau'r dos pan fyddwch yn barod) - Patsien 16 awr: 25mg (lleihau'r dos pan fyddwch yn barod)
Losin	Losinen 1mg / 2mg pob 1-2 awr pan gewch awydd i smygu	Losinen 4mg pob 1-2 awr pan gewch awydd i smygu
Mewnanadlydd	Pan gewch awydd i smygu neu i atal ysfa	Pan gewch awydd i smygu neu i atal ysfa
Losin bach	Losinen 1.5mg pob 1-2 awr pan gewch awydd i smygu	Losinen 4mg pob 1-2 awr pan gewch awydd i smygu
Chwistrell ceg	1-2 chwistrelliad yn y geg pan gewch awydd i smygu neu i atal ysfa	1-2 chwistrelliad yn y geg pan gewch awydd i smygu neu i atal ysfa
Gwm	Gwm 2mg pan gewch awydd i smygu	Gwm 4mg pan gewch awydd i smygu
Micro-tabledi	1 tabled pob awr (defnyddiwch 2 pob awr os oes angen)	2 dabled pob awr
Chwistrell trwyn	Chwistrelliad ym mhob ffroen pan gewch awydd i smygu. Hyd at 2 chwistrelliad ym mhob ffroen pob awr	Chwistrelliad ym mhob ffroen pan gewch awydd i smygu. Hyd at 2 chwistrelliad ym mhob ffroen pob awr

"DWI DDIM YN SMYGU SIGARÉTS PACED."

Os ydych chi'n smygu tybaco mewn sigarêts rydych yn eu rholio'ch hun, sigârs, neu bib, dyma ganllaw hwylus i'ch helpu i gyfrifo'r nifer gyfwerth o sigarêts rydych chi'n eu smygu pob dydd.

Tybaco rholio	Sigârs
1 x sigarét wedi'i rholio = 1 x sigarét	1 x sigâr fach = 1.5 x sigarét
	1 x sigâr ganolig = 2 x sigarét
	1 x sigâr fawr = 4 x sigarét
Os na wyddoch faint o sigarêts wedi'u rholio pob dydd:	Pibau
Bag 30g o dybaco = 60 x sigarét	1 x powlenaid o dybaco = 2.5 x sigarét
1 x 30g bag yr wythnos = 8.5 x sigarét y dydd	
Bag 50g o dybaco = 100 x sigarét	
1 x 50g bag yr wythnos = 14 x sigarét y dydd	



Cysylltu â Helpa Fi i Stopio

Ffôn: 0800 085 2219
Ebost: helpmequit@wales.nhs.uk
Tecstio: HMQ to 80818

Gwefan: helpmequit.wales

Rydych chi 3x yn fwy tebyg o stopio trwy cyfuno TAN gyda chymorth proffesiynol.

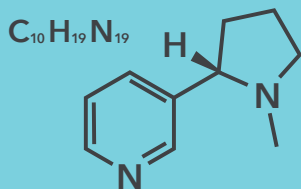


10 AWGRYM AR GYFER STOPIO SMYGU

1. Pennwch ddyddiad i stopio.
2. Gwaredwch gynhyrchion smygu o'ch cartref.
3. Ceisiwch TAN wahanol i ganfod p'un sydd orau i chi.
4. Defnyddiwch gyfuniad o fathau o TAN.
5. Chwiliwch am ffyrdd i fynd â'ch meddwl oddi ar yr ysfa i smygu.
6. Gallwch ddefnyddio therapïau sy'n gweithio'n gyflym cyn i'r ysfa eich taro.
7. Osgowch sefyllfaoedd lle byddech chi'n smygu fel arfer.
8. Cadwch gofnod o'r arian rydych chi'n ei arbed.
9. Ymarfer corff a fod yn egniol i leihau straen.
10. Gofynnwch am help. Cyfunwch therapi amnewid nicotin gyda chymorth arbenigol.

BETH YW TAN?

Y prif reswm pam y mae pobl yn smygu yw oherwydd eu bod yn gaeth i nicotin.



Mae Therapi Amnewid Nicotin (TAN) yn ystod o feddyginiaethau sy'n helpu i leihau effeithiau diddyfnu annymunol, fel hwyliau drwg ac ysfa i smygu, trwy roi nicotin ichi heb y tar, carbon monocsid a chemegion gwenwynig eraill a geir mewn tybaco, gan ei wneud yn llawer mwy diogel na smygu.



Gellir defnyddio meddyginiaethau eraill yn lle therapi amnewid nicotin a gall y rhain fod yn effeithiol iawn. Mae angen presgripsiwn i'w cael. Siaradwch â'ch Cyngorydd Smygu GIG, meddyg teulu neu fferylllydd.

CURWCH YR YSFA GYDA TAN

CROEN

Patsys Nicotin: Caiff nicotin ei amsugno'n araf ac yn raddol i'r gwaedlif trwy'r croen. Mae patsys 16 awr a 24 awr ar gael. Mae patsys 24 awr i'r rheiny sy'n teimlo'r awydd i smygu cyn pen 30 munud ar ôl deffro neu sy'n deffro yn y nos i smygu.

- + Hawdd eu defnyddio ac effeithiol iawn o'u defnyddio gyda mathau eraill o TAN sy'n rhyddhau nicotin yn gyflym.
- O bosibl cosi, llosgi neu binnau bach yn syth ar ôl ei osod, ac amharu ar gwsg os caiff ei wisgo yn y nos.



TRWYN

Chwistrell trwyn: Niwlen sy'n gweithio'n gyflym wrth ei chwistrellu i fyny'r trwyn. Caiff nicotin ei amsugno trwy leinin y ffroenau.

- + Dewis da i unrhyw un nad yw'n gallu neu'n hoffi defnyddio therapiâu sy'n mynd yn y geg.
- O bosibl trwyn yn rhedeg neu lidio yn y trwyn, pesychu, tisian, llidio yn y llygaid.

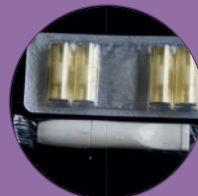


CEG

Mae'r mathau hyn o therapi yn lliniaru ysfa trwy ganiatáu i nicotin gael ei amsugno trwy leinin y geg.

Mewnanadlyddion: Yn fach, heb fod yn amlwg ac yn cael eu dal fel sigarét; mae un dos yn para rhyw 40 munud.

- + Dewis da o ran symudiad llaw i geg smygu.
- O bosibl llwnc poenus, ceg sych, cur pen / pen tost, cyfog a'r igian. Caiff llai o nicotin ei amsugno ym mhob mewnanadliad o gymharu â sigarét.



Gwm: Caiff ei gnoi ac yna ei adael rhwng y deintgig a'r boch (dros 30 munud).

- + Ar gael â blas mintys neu ffrwythau (dibynnol ar ei gryfder).
- O bosibl diffyg traul, ceg sych, blas annymunol a glafoerio mwy.



Micro-tabledi: Maen nhw'n cael eu rhoi o dan y tafod ac yn toddi mewn 15-20 munud. Peidiwch â'u cnoi na'u llyncu.

- + Yn lliniaru ysfa yn gyflym a heb fod yn amlwg.
- O bosibl llwnc poenus, ceg sych, blas annymunol, llid yn y geg, yr igian a diffyg traul.



Losin / losin bach: Maen nhw'n cael eu rhoi rhwng y deintgig a'r boch ac yn toddi mewn 15-20 munud. Peidiwch â'u cnoi na'u llyncu.

- + Yn lliniaru ysfa yn gyflym a heb fod yn amlwg. Mae losin bach ar gael â blas mintys neu ffrwythau.
- O bosibl diffyg traul, ceg sych, blas annymunol a glafoerio mwy.



Chwistrell ceg: Niwlen sy'n gweithio'n gyflym wrth ei chwistrellu ar y tu mewn i'r boch.

- + Yn lliniaru ysfa yn gyflym gan weithio mewn 60 eiliad. Ar gael â blas mintys neu aeron.
- O bosibl llid yn y geg, llwnc poenus, yr igian, cyfog, diffyg traul, blas annymunol a glafoerio mwy.



Defnyddio cyfuniad o fathau o TAN yw'r ffordd orau i frwydro'r ysfa i smygu a symptomau diddyfnu a stopio smygu yn gyfan gwbl!



"Gweithiodd patsys nicotin a mewnanadlydd i mi! Deliodd y patsys â'r ysfa i smygu a chadwodd y mewnanadlydd fy nwylo'n brysur a fy meddwl oddi ar smygu sigarét. Dwi wedi rhoi'r gorau iddi am byth!" – Debbie, o Abercynon

"Dwi'n defnyddio gwm a'r losin. All neb ddweud fy mod i'n ceisio rhoi'r gorau iddi, ac maen nhw'n blasu'n iawn hefyd. Dwi wrthi ers wythnos a dwi'n teimlo'n hyderus." – Andy, o Ruthun.



E-sigaréts / Anweddu: Mae'r rhain yn ffordd effeithiol o amnewid nicotin. Fodd bynnag, ni ellir eu rhagnodi fel meddyginiaeth therapi amnewid nicotin. I gael mwy o wybodaeth am e-sigaréts, sganiwch yma:

