Effaith Ysmygu

Mae pawb yn gwybod bod ysmygu'n gysylltiedig â chanser a chlefyd y galon ond nid oes llawer o bobl yn gwybod sut y gall effeithio ar eich esgyrn, eich cymalau a'ch cyhyrau.

Effaith ysmygu ar iechyd esgyrn, cymalau a chyhyrau

Gellir gwrthdroi llawer o'r effeithiau gwael ar iechyd cyhyrysgerbydol a achosir gan ysmygu a hyd yn oed eu hosgoi'n llwyr os gallwch leihau neu roi'r gorau i ysmygu.

Mae ysmygu yn lleihau'r cyflenwad gwaed i esgyrn a meinweoedd meddal. Mae nicotin o fewn tybaco yn arafu cynhyrchiant celloedd sy'n ffurfio esgyrn ac yn lleihau faint o galsiwm creu esgyrn y gellir ei amsugno o'r hyn rydych chi'n ei fwyta. Mae ysmygu hefyd yn lleihau faint o ocsigen sydd ar gael i'ch cyhyrau yn ystod gweithgaredd.

Mae'r holl ffactorau hyn yn cyfuno i arwain at y risgiau canlynol

- Mwy o berygl o ddatblygu osteoporosis
- Mwy o risg o ddatblygu anafiadau i gyhyrau eich ysgwydd (y llawes troëdydd)
- Risg uwch o ddatblygu poen cefn isaf ac arthritis gwynegol
- Risg uwch o anafiadau gorddefnydd fel tendonitis
- Risg uwch o dorri esgyrn neu straenio cyhyrau a thendonau

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: https://gwentynsymudynwell.gig.cymru

Rhifyn 1 Ionawr 2023