

Gorbwysedd mewn oedolion: diagnosis a rheoli

28 Awst 2019

Pwysedd gwaed uchel (gorbwysedd): y gofal y dylech ei ddisgwyl

Mae pwysedd gwaed uchel (a elwir hefyd yn orbwysedd) yn gyffredin iawn, gan effeithio ar tua 1 o bob 3 oedolyn yn y DU. Mae'r tebygolrwydd o ddatblygu pwysedd gwaed uchel yn codi wrth i unigolyn heneiddio. Yn aml, nid oes iddo unrhyw symptomau ac felly nid yw llawer o bobl yn gwybod ei fod yn effeithio arnynt, ond po uchaf y bydd pwysedd gwaed unigolyn, mwyaf y bydd y risg y gallant gael trawiad ar y galon, strôc neu broblemau iechyd eraill. Gall meddygon helpu pobl i gadw eu pwysedd gwaed i lefel ddiogel gan ddefnyddio cyfuniad o newidiadau i'w ffordd o fyw a meddyginiaethau – mae'r hyn sy'n gweithio orau yn wahanol i bob unigolyn. Gall siarad â'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol eich helpu i benderfynu ynglŷn â thriniaeth. Mae NICE wedi datblygu [canllaw penderfyniadau cleifion](#) er mwyn helpu gyda hyn.

Rydym am sicrhau y bydd y canllaw hwn yn gwneud gwahaniaeth i bobl â phwysedd gwaed uchel drwy sicrhau bod gweithwyr iechyd proffesiynol yn:

- gwybod sut i ddiagnosio pwysedd gwaed uchel a phryd i atgyfeirio rhywun at arbenigwr ym maes gorbwysedd
- esbonio'r ffyrdd gwahanol o ostwng eich pwysedd gwaed yn llawn, gan gynnwys manteision ac anfanteision dechrau cymryd meddyginiaethau
- esbonio sut y bydd newidiadau pwysig i'ch ffordd o fyw yn rheoli eich pwysedd gwaed
- cynnig archwiliadau rheolaidd i chi i fonitro eich pwysedd gwaed.

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Caiff y penderfyniadau gorau ynglŷn â thriniaeth a gofal eu gwneud ar y cyd. Dylai eich gweithwyr gofal iechyd proffesiynol roi gwybodaeth glir i chi, trafod eich opsiynau â chi a gwranddo'n ofalus ar eich barn a'ch pryderon.

Er mwyn eich helpu i wneud penderfyniadau, ystyriwch:

- Beth sydd bwysicaf i chi – beth rydych am ei gael allan o unrhyw driniaeth ar gyfer pwysedd gwaed uchel?
- Beth sy'n eich poeni fwyaf – a oes risgiau neu a oes pryderon gennych am driniaethau ar gyfer pwysedd gwaed uchel sy'n peri mwy o bryder i chi na rhai eraill?
- Beth fydd yn digwydd os byddwch yn penderfynu peidio â chymryd meddyginiaethau ar gyfer eich pwysedd gwaed?

Os na allwch ddeall y wybodaeth a roddir i chi, dywedwch hynny wrth eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol.

Darllenwch ragor am [wneud penderfyniadau am eich gofal](#).

Eich helpu i benderfynu ynglŷn â thriniaeth

Gallwch ddewis a ydych am gymryd meddyginiaethau i ostwng eich pwysedd gwaed, ac os byddwch yn penderfynu cymryd meddyginiaethau, pa fath sydd orau i chi.

Rydym wedi llunio'r [canllaw penderfyniadau cleifion](#) er mwyn eich helpu chi a'ch gweithiwr gofal iechyd proffesiynol i drafod eich opsiynau a phenderfynu beth sydd orau i chi.

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

Ceir rhagor o wybodaeth am bwysedd gwaed uchel ar [wefan y GIG](#).

Gall y sefydliadau isod roi rhagor o gyngor a chefnogaeth i chi.

- [Blood pressure UK](#), 020 7882 6218
- [Sefydliad Prydeinig y Galon](#), 0300 330 3311
- [Y Gymdeithas Strôc](#), 0303 3033 100
- [Diabetes UK](#), 0345123 2399

Nid yw NICE yn gyfrifol am gynnwys y gwefannau hyn.

I rannu profiad o ofal rydych wedi'i gael, cysylltwch â'ch grŵp [Gwarchod Iechyd](#) lleol.

Lluniwyd y canllaw hwn ar y cyd â phobl y mae gorbwysedd wedi effeithio arnynt a staff sy'n eu trin a'u cefnogi. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

ISBN 978-1-4731-3504-8