NHS WALES GIG CYMRU

GWYBODAETH I'R CLAF – GORANADLU ACIWT

Gall anadlu aer gormodol, neu anadlu cyflym achosi i chi goranadlu.

Gall goranadlu fod yn symptom cyffredin o bwl o banig sy'n gallu bod yn frawychus iawn.

Symptomau cyffredin yw:

- Y teimlad eich bod yn anadlu'n gyflym, ond nad ydych yn gallu anadlu
- Teimlo'n benysgafn neu'n llewygu
- Tyndra yn y frest
- Golwg aneglur
- Pinnau / Diffrwythder yn eich dwylo neu wyneb
- Cramp neu sbasm yn y cyhyrau

Os ydych yn profi pwl o banig arall:

- Mae'n bwysig i arafu eich anadlu
- Ceisiwch dynnu eich hun o'r sefyllfa anodd ac i amgylchedd tawel
- Gall anadlu drwy eich trwyn helpu
- Anadlwch i mewn yn araf, cyfri hyd at dri ac anadlu allan yn yr un ffordd. Cadwch ati hyd nes y byddwch yn teimlo'n well

Mae rhoi bag papur dros eich trwyn a'ch ceg yn eich galluogi i anadlu mewn awyr yr ydych newydd ei anadlu allan; gall yr aer hwn eich gwneud i chi deimlo'n well yn gyflym. Cofiwch ei bod yn bwysig i anadlu i mewn ac allan yn araf.

Os byddwch chi'n sâl, neu yn cael eich anafu, dewiswch y gwasanaeth cywir gan y GIG er mwyn sicrhau'r driniaeth orau. Mae ymgyrch Dewis Doeth yn esbonio beth mae pob gwasanaeth yn ei wneud a phryd y dylid ei ddefnyddio.

Bydd dewis yn ddoeth yn golygu eich bod chi a'ch teulu yn derbyn y driniaeth orau. Mae hefyd yn feddwl bod gwasanaethau prysur y GIG ar gael i gynorthwyo'r bobl sydd â'r angen mwyaf.

Os nad ydych yn sicr pa ddewis yw'r un cywir, a wnewch chi ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 os gwelwch yn dda neu ewch at wefan dewis doeth www.dewisdoethcymru.org.uk

Mae'r wybodaeth hon wedi cael ei gynhyrchu yn seiliedig ar daflenni gwybodaeth flaenorol a'r dystiolaeth sydd ar gael ar adeg cyhoeddi. Mae wedi cael ei adolygu'n glinigol, fodd bynnag, os ydych yn sylwi ar unrhyw beth y mae angen diweddaru neu ddiwygio, cysylltwch â ppi.team@wales.nhs.uk

Os bydd angen yr wybodaeth hon arnoch chi mewn iaith neu ar ffurf arall gofynnwch i aelod o'r staff os gwelwch yn dda

Cyngor neu wybodaeth bellach
Galw Iechyd Cymru – 0845 46 47
www.galwiechydcymru.wales.nhs.uk