

Beth yw'r drwg?

Effeithiau negyddol camddefnyddio
alcohol ar iechyd yng Nghymru



Alcohol Concern
Meddwl yn Gall am Alcohol



Alcohol Concern

Alcohol Concern yw'r asiantaeth genedlaethol ar gamddefnyddio alcohol, gan ymgyrchu dros bolisi alcohol effeithiol a gwell gwasanaethau i bobl sy'n byw gyda phroblemau sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Ein gwaith yng Nghymru

Agorodd Alcohol Concern ei swyddfa yng Nghaerdydd ym mis Awst 2009. Mae Alcohol Concern Cymru yn canolbwyntio ar bolisi ac iechyd y cyhoedd yng Nghymru, gan hyrwyddo'r gwaith o leihau'r niwed a achosir gan alcohol.

Ysgrifennwyd y prosiect hwn gan Mark Leyshon yn seiliedig ar ymchwil a wnaed ganddo, ac fe'i golygwyd gan Andrew Misell. Fe'i hariannwyd gan Alcohol Concern.

Cynhaliwyd yr arolwg gan Research and Marketing Plus ym mis Chwefror 2010.

Cyhoeddwyd gan

Alcohol Concern, 64 Leman Street, Llundain, E1 8EU

Ffôn: 020 7264 0510

Ffacs: 020 7488 9213

E-bost: contact@alcoholconcern.org.uk

Gwefan: www.alcoholconcern.org.uk

Ar ran

Alcohol Concern Cymru, Sophia House, 28

Cathedral Road, Caerdydd, CF11 9LJ

Ffôn: 029 2066 0248

Ffacs: 029 2066 2049

E-bost: acwales@alcoholconcern.org.uk

Hawlfraint: Alcohol Concern Mai 2010.

Cedwir pob hawl. Ni ellir atgynhyrchu unrhyw ran o'r cyhoeddiad hwn, ei storio mewn system adalw, na'i throsglwyddo drwy unrhyw ddull heb ganiatâd y cyhoeddwyr a deiliaid yr hawlfraint. ISBN: 1 86981484 3

Mae Alcohol Concern yn elusen gofrestredig rhif 291705 ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant a gofrestrwyd yn Llundain rhif 1908221.

Cynnwys

	Tudalen
Crynodeb gweithredol	4
Cyflwyniad	6
Beth yw'r drwg?	8
1) Clefyd yr iau/afu	10
2) Y system dreulio	12
3) Canser	12
4) Y galon a chylchrediad y gwaed	13
5) Yr esgyrn, y cyhyrau a'r croen	14
6) Yr ymennydd a'r system nerfol	14
7) Problemau iechyd meddwl	14
8) Problemau rhywiol / clefydau a drosglwyddir yn rhywiol	15
9) Datblygiad y ffetws mewn merched beichiog	15
Effeithiau negyddol camddefnyddio alcohol ar iechyd - arolwg o wybodaeth ac agweddau yng Nghymru	16
• Crynodeb o ganfyddiadau'r arolwg	16
• Canfyddiadau'r arolwg - unedau	17
• Canfyddiadau'r arolwg - calorïau	18
• Canfyddiadau'r arolwg - iechyd	19
Trafodaeth ac argymhellion	20

Crynodeb gweithredol

Mae yfed mwy o alcohol na'r canllawiau a argymhellir yn rheolaidd yn cynyddu'r risg i iechyd hirdymor yn sylweddol. Mae astudiaethau'n dangos bod alcohol yn gysylltiedig â mwy na 60 o glefydau, gan gynnwys clefyd yr iau/afu a chanser y geg, y bibell fwyd, y coluddyn a'r fron. Mae'n gyfrifol am tua 1,000 o farwolaethau yng Nghymru bob blwyddyn.

Mae Alcohol Concern yn awyddus i ganfod lefelau ymwybyddiaeth a dealltwriaeth y cyhoedd yng Nghymru am y risgiau iechyd sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol. Gwnaethom gomisiynu arolwg dros y ffôn o 1,000 o yfyrwr yng Nghymru ym mis Chwefror 2010, gan ofyn cwestiynau ynghylch unedau a gwerth caloriffig diodydd, a'r canlyniadau iechyd sy'n deillio o oryfed.

Mae ein harolwg yn nodi bod llawer o bobl yng Nghymru nad ydynt yn ymwybodol o hyd o'r peryglon sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol nac unedau na gwerth caloriffig diodydd. Nododd tua hanner yr ymatebwyr nad oeddynt yn ymwybodol o'r nifer fwyaf o unedau y dylai dynion neu ferched eu hyfed bob dydd; ni allai dros hanner yr ymatebwyr nodi'n gywir nifer yr unedau mewn pint safonol o gwrw/lager na gwydraid safonol o win; ni allai dros 80% nodi'n gywir nifer y calorïau mewn pint safonol o gwrw/lager na gwydraid safonol o win; ac ni allai tua 78% nodi'r cysylltiad rhwng alcohol â chanser.

Yn ogystal â hynny, er gwaethaf twf sylweddol o ran faint y mae pobl yn ei yfed yng Nghymru dros y 50 o flynyddoedd diwethaf a nifer gynyddol y cleifion sy'n cael eu derbyn i'r ysbyty ac sy'n marw o ganlyniad uniongyrchol i gamddefnyddio alcohol, nododd dros dri chwarter y bobl a ymatebodd i'n harolwg mai anaml y maent yn poeni am faint o alcohol y maent yn ei yfed, os o gwbl.

Mae'n amlwg bod angen gwneud mwy i roi gwybod i'r cyhoedd am unedau a gwerth caloriffig diodydd, y canllawiau yfed a argymhellir a'r risgiau i iechyd sy'n gysylltiedig â goryfed. Mae Alcohol Concern yn gwneud yr argymhellion canlynol:

Argymhelliad 1

Nid yw trefniadau labelu gwirfoddol cyfredol yn gweithio, ac nid ydynt yn diogelu iechyd y cyhoedd. Mae'n rhaid sicrhau bod gwybodaeth am unedau a chanllawiau ar yfed yn ddiogel yn ymddangos ar label pob diod alcoholig, gyda chosbau llym oni chydymffurfir â hwy. Dylid arddangos nifer yr unedau sydd ymhob diod mewn man amlwg, yn ddelfrydol ar flaen y deunydd pecynnu. Dylai labeli hefyd gynnwys rhybudd iechyd tebyg i'r rheini sydd ar sigaréts, wedi'u pennu gan naill ai'r Adran Iechyd a gweinyddiaethau datganoledig neu gorff hybu iechyd annibynnol, er enghraifft 'Gall yfed mwy na'r canllawiau a argymhellir achosi canser y geg, y coluddyn a'r fron'. Dylid amrywio negeseuon o'r fath yn rheolaidd i sicrhau eu bod mor effeithiol â phosibl.

Argymhelliad 2

Dylai labelu gorfodol gael ei hategu gan ymgyrchoedd parhaol sy'n tynnu sylw at y niwed posibl sy'n gysylltiedig â goryfed ac yn gwella dealltwriaeth am unedau a'r symiau canllaw a argymhellir. Dylid gwerthuso'n annibynnol effaith ymgyrchoedd o'r fath ar ymddygiad.



Argymhelliad 3

Mae ymwybyddiaeth ymysg defnyddwyr o'r canlyniadau iechyd negyddol sy'n gysylltiedig â goryfed yn wael ar y cyfan. Mae gan bob manwerthwr alcohol gyfrifoldeb i roi gwybodaeth glir a hygyrch i'w gwsmeriaid. Felly, dylid arddangos gwybodaeth am unedau, symiau canllaw a argymhellir, a risgiau i iechyd yn glir lle bynnag y caiff alcohol ei werthu.

Argymhelliad 4

Dylid ystyried ffyrdd effeithiol i ddarparu gwybodaeth galoriffig am ddiodydd alcoholig i bob defnyddiwr. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi cefnogi camau a gymerwyd o fewn yr Undeb Ewropeaidd i roi'r un wybodaeth am egni ar labeli diodydd alcoholig ag a welir ar labeli diodydd a bwydydd eraill. Dylid ystyried y mater hwn ymhellach ar lefel Ewropeaidd a dylid cael gwared ar yr eithriad pum mlynedd cyfredol o ran labelu maeth ar gyfer gwinoedd, gwirodydd a chwrw.

Argymhelliad 5

Dylid pennu isafswm pris am uned o alcohol yn unol ag argymhellion Prif Swyddogion Meddygol y Deyrnas Unedig. Byddai pennu isafswm pris o 50c am uned yn gwneud i bobl yfed llai ac yn arwain at welliannau sylweddol i iechyd y cyhoedd. Yn ddelfrydol, dylid gwneud hyn yng Nghymru a Lloegr; er hynny, os na ellir gwneud symud ymlaen yn hyn o beth, mae Alcohol Concern yn cefnogi camau i ddatganoli'r pwerau angenrheidiol i Gynulliad Cenedlaethol Cymru.



“Yng Nghymru, mae camddefnyddio alcohol eisoes ymhlith y mwyaf difrifol o’n sialensiau i iechyd y cyhoedd gan fod yfed gormod o alcohol yn peryglu iechyd.”

Prif Swyddog Meddygol Cymru (2010)¹

Mae’r defnydd o alcohol yn y DU wedi cynyddu’n sylweddol ers y 1960au,² tra bod pris alcohol o gymharu ag incwm cyfartalog wedi gostwng yn raddol yn ystod y cyfnod hwn.³ Mae bron i hanner yr oedolion yng Nghymru yn cyfaddef eu bod yn yfed mwy na’r canllawiau a argymhellir yn rheolaidd.⁴ Yn wir, efallai bod y ffigur gwirioneddol yn uwch o lawer oherwydd mae arolygon sy’n ymwneud ag ymddygiad yfed fel arfer yn tanamcangyfrif faint y mae pobl yn ei yfed mewn gwirionedd.⁵ Yn sgil hyn, mae camddefnyddio alcohol yng Nghymru yn destun pryder cynyddol ac fe’i hystyriar yn broblem genedlaethol.⁶

Bydd llawer ohonom yn gyfarwydd â lluniau eithafol o ymddygiad meddw a gwrthgymdeithasol yn y cyfryngau ac addewidion gan lywodraethau i fynd i’r afael â goryfed a thrais sy’n gysylltiedig ag alcohol.⁷ Fodd bynnag, nid yw’r lluniau hyn o reidrwydd yn cyfateb i brofiadau llawer ohonom. Mae llawer o bobl yn cymryd rhan yn economi’r nos ac yn mwynhau profiad cadarnhaol a diogel er gwaethaf y risg gynyddol o drais.⁸ At hynny, mae mwy o bobl yn dewis yfed yn niogelwch eu cartrefi eu hunain: canfu ein harolwg o 1,000 o oedolion yng Nghymru fod 50% o’r ymatebwyr ond yn yfed alcohol gartref, gyda 21% arall yn nodi eu bod yn yfed gartref yr un mor aml ag yn y dafarn.

Canfu arolwg diweddar arall o sampl o oedolion ym Mhrydain fod y mwyafrif llethol o’r rheini a arolygwyd wedi mwynhau eu profiadau wrth yfed yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, p’un a oedd y profiad yn gysylltiedig â chanlyniadau negyddol ai peidio.⁹ Yn ogystal â hynny, mae gwaith ymchwil gan lechyd Cyhoeddus Cymru¹⁰ yn nodi nad yw’r rhan fwyaf o yfwyr yn meddwl bod yr alcohol y maent yn ei yfed yn effeithio ar eu hiechyd hirdymor. Mae llawer o’r farn bod alcohol yn gwella eu profiadau cymdeithasol ac yn wobwr nad yw wedi effeithio’n andwyol ar eu hiechyd personol.¹¹

Er bod nifer o bobl yn mwynhau alcohol yn gymedrol, mae nifer gynyddol yn yfed mwy na’r symiau a argymhellir. Efallai na fydd y canlyniadau iechyd posibl yn amlwg i bobl yn syth, ond ceir tystiolaeth wyddonol sylweddol sy’n nodi bod goryfed yn cynyddu’r risg i iechyd hirdymor yn sylweddol. Yn benodol, mae alcohol yn gysylltiedig â chlefyd yr iau/afu a chanser y geg, y bibell fwyd, y coluddyn a’r fron.¹² Yn wir, amcangyfrifir mai alcohol yw’r ffactor mwyaf ond dau o blith 26 o ffactorau risg ar gyfer salwch yn yr Undeb Ewropeaidd, ac mae Sefydliad lechyd y Byd yn nodi’r angen i lunio gwrth-fesurau cyhoeddus effeithiol sy’n canolbwyntio ar iechyd er mwyn lleihau’r niwed a achosir gan alcohol.¹³



Mae'r pwysau cynyddol ar y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) o ganlyniad i gamddefnyddio alcohol yn fater pwysig. Yn Lloegr yn 2006-07, amcangyfrifwyd bod alcohol wedi costio £2.7 biliwn i'r GIG, bron i ddwbl y ffigur cyfatebol yn 2001,¹⁴ a chynyddodd nifer y cleifion a dderbyniwyd i'r ysbyty am resymau sy'n gysylltiedig ag alcohol tua 70% rhwng 2002/03 a 2008/09.¹⁵ Yng Nghymru, mae clefydau cronig sy'n gysylltiedig ag alcohol a digwyddiadau aciwt sy'n gysylltiedig ag alcohol yn costio rhwng £70 miliwn ac £85 miliwn y flwyddyn i'r gwasanaeth iechyd.¹⁶ Mae 15% o'r derbyniadau i ysbytai yng Nghymru o ganlyniad i feddwdod.¹⁷

Mae Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru 2008-18 Llywodraeth Cynulliad Cymru¹⁸ yn cydnabod y niwed sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol yng Nghymru. Fel y mae Maes Gweithredu 1 y strategaeth yn cydnabod:

'Mae'n hollbwysig inni wneud rhagor i wneud pobl yn fwy ymwybodol o faint y maent yn ei yfed a'r risgiau sy'n gysylltiedig â hynny, yn enwedig i'w hiechyd.'¹⁹

Ym marn Alcohol Concern, o ran iechyd y cyhoedd yng Nghymru mae camddefnyddio alcohol yn broblem yr un mor ddifrifol â thybaco, gordewdra a chamddefnyddio cyffuriau. Mae'r adroddiad hwn yn archwilio'r niwed posibl i iechyd sy'n gysylltiedig â goryfed ac yn tynnu sylw at y ffaith bod llawer o bobl yng Nghymru nad ydynt yn ymwybodol o hyd o'r lefelau a argymhellir o ran yfed na'r risgiau posibl i'w hiechyd hirdymor. Mae'n cloi trwy wneud nifer o argymhellion a fydd yn helpu i rymuso pobl i ddewis yn wybodus wrth yfed.

Ystadegau allweddol yng Nghymru

- Dywedodd 45% o oedolion yng Nghymru eu bod wedi yfed mwy na'r symiau dyddiol a argymhellir o leiaf un diwrnod yn ystod yr wythnos ddiwethaf, gan gynnwys 28% a ddywedodd eu bod wedi cael pwl o oryfed (binge) (yfed mwy na dwbl y symiau dyddiol a argymhellir dros gyfnod byr)²⁰
- Mae alcohol yn gyfrifol am 1,000 o farwolaethau yng Nghymru bob blwyddyn²¹
- Mae 15% o'r derbyniadau i ysbytai yng Nghymru o ganlyniad i feddwdod
- Mae 30,000 o ddiwrnodau gwely ysbyty yn gysylltiedig â chanlyniadau yfed alcohol²²
- Cafodd tua 15,300 o gleifion eu hatgyfeirio am driniaeth o ganlyniad i gamddefnyddio alcohol yng Nghymru yn 2007-08, gan gynnwys 1,600 o gleifion 19 oed neu iau²³
- Mae clefydau cronig sy'n gysylltiedig ag alcohol a digwyddiadau aciwt sy'n gysylltiedig ag alcohol yn costio rhwng £70 miliwn ac £85 miliwn y flwyddyn i'r gwasanaethau iechyd²⁴

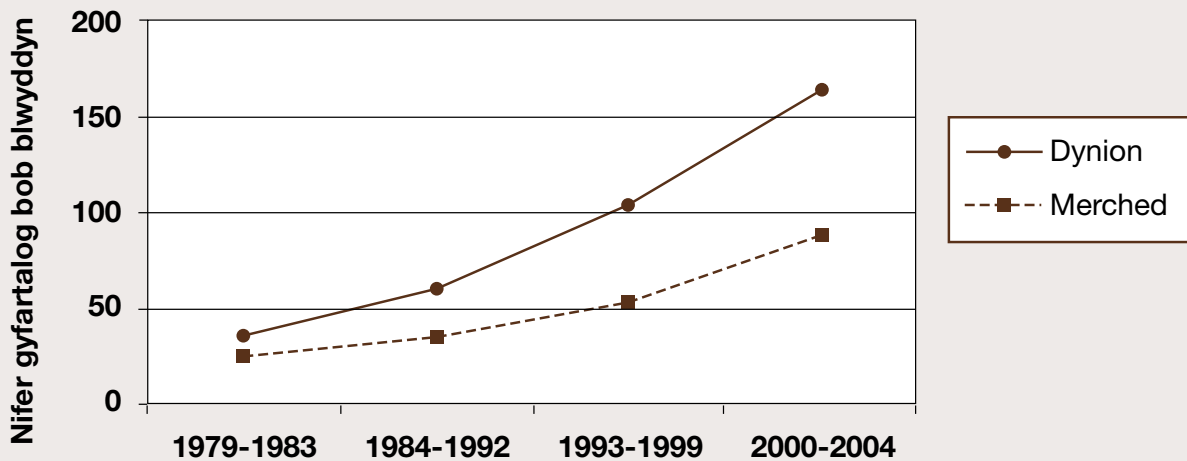
Beth yw'r drwg?

Mae camddefnyddio alcohol yn un o brif achosion salwch, anafiadau a marwolaeth. Mae nifer y marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol wedi cynyddu'n sylweddol yng Nghymru dros yr ugain mlynedd diwethaf (Ffigur 1). Mae ystadegau diweddar yn awgrymu bod alcohol bellach yn gyfrifol am tua 1,000 o farwolaethau

y flwyddyn yng Nghymru²⁵ yn ogystal â cholli 8,000 o flynyddoedd posibl o fywyd yng Nghymru yn uniongyrchol a 5,000 arall yn anuniongyrchol.²⁶ Ar gyfartaledd, mae tua 8,400 o ddynion a 4,500 o ferched yn cael eu derbyn i ysbytai yng Nghymru bob blwyddyn am resymau sy'n gysylltiedig ag alcohol.²⁷

Ffigur 1:

Marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol yng Nghymru



Ffynhonnell: Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru (yn seiliedig ar ddata SYG)²⁸

Mae alcohol yn niweidio iechyd mewn tair ffordd:

- effeithiau meddwol aciwt sy'n digwydd ar ôl goryfed
- effeithiau gwenwynig cronig sy'n digwydd ar ôl cyfnodau hir o yfed ar lefelau niweidiol
- cynyddu'r siawns o ddibyniaeth gan arwain at ddibyniaeth gorfforol a seicolegol.²⁹

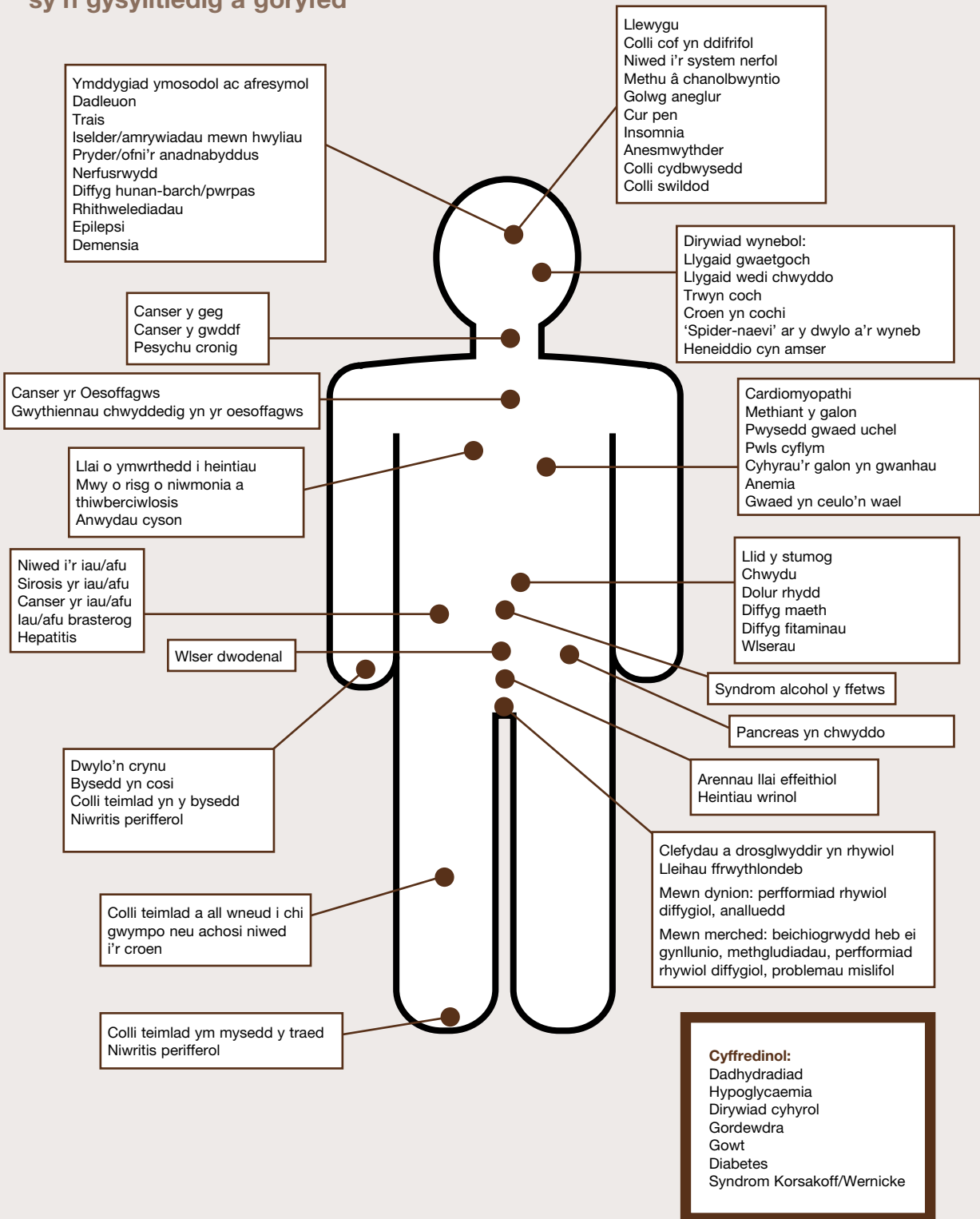
Mae effeithiau meddwol alcohol - colli swildod, gwneud penderfyniadau gwael, siarad yn aneglur, teimlo'n gyfogyd a chwydu, er enghraifft - yn aml yn amlwg; er hynny gall y canlyniadau tymor hwy sy'n gysylltiedig â goryfed, er gwaethaf eu difrifoldeb a'u natur angheuol, barhau heb eu

darganfod. Mae astudiaethau'n dangos bod alcohol yn gysylltiedig â mwy na 60 o glefydau,^{30,31} gan gynnwys clefyd yr iau/afu, canser, osteoporosis, wlserau yn y stumog, pwysau gwaed uwch, strôc a demensia.

Mae gweddill yr adran hon o'r adroddiad yn archwilio rhai o'r effeithiau hyn ar iechyd yn fanylach.

Ffigur 2:

Effeithiau negyddol posibl ar iechyd ac ymddygiadau sy'n gysylltiedig â goryfed





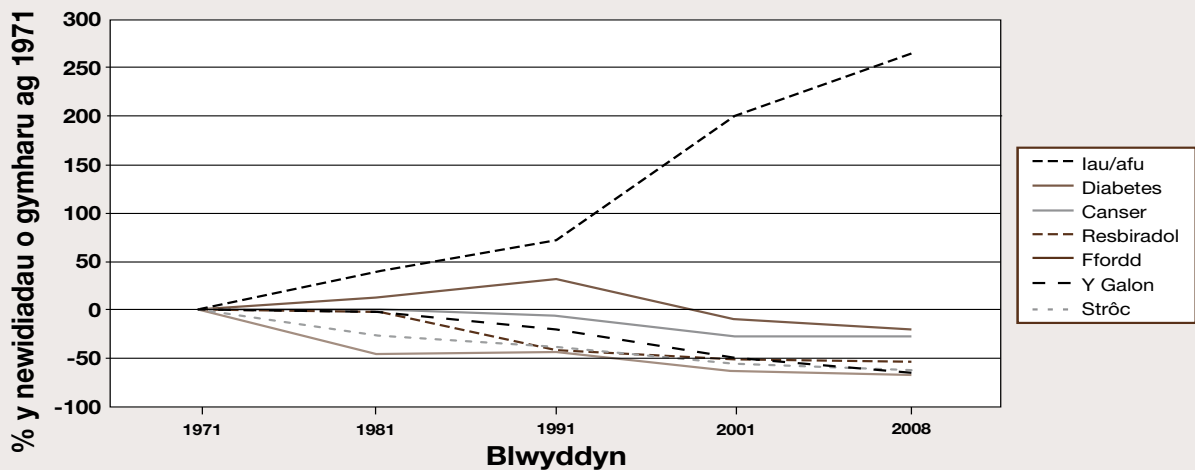
1) Clefyd yr iau/afu

Clefyd yr iau/afu yw'r pumed ffactor mwyaf sy'n achosi marwolaethau yng Nghymru a Lloegr ar ôl clefyd y galon, canser, strôc a chlefyd anadlol.³² Hwn yw'r unig un o'r prif ffactorau sy'n achosi marwolaethau sy'n parhau i gynyddu flwyddyn ar ôl blwyddyn³³ (Ffigur 3). Cynyddodd nifer y marwolaethau yn y DU o ganlyniad i sirosis yr iau/afu dros bum gwaith rhwng 1970 a 2006.³⁴ Yn groes i hyn, gostyngodd nifer y marwolaethau yn Ffrainc, yr Eidal a Sbaen o leiaf 50% a bellach maent yn is na'r rheini yn y DU.³⁵

At hynny, am fod pobl yn gallu goroesi gyda niwed i 70% o'r iau/afu, gall llawer o bobl barhau'n sâl yn hir, gydag effeithiau andwyol sylweddol iawn ar ansawdd eu bywyd. Mae gwaith ymchwil diweddar yn nodi bod cyfuniad o ordewdra ac alcohol yn cynyddu'r risg o gael clefyd yr iau/afu.³⁶ Yng Nghymru, mae clefyd yr iau/afu alcoholig yn arwain at tua 1,600 o dderbyniadau i'r ysbyty bob blwyddyn.³⁷ Mae ffigurau gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn dangos y bu cynnydd o 25% yn nifer yr unigolion dan 50 oed yng ngogledd Cymru a gafodd wybod bod ganddynt glefyd yr iau/afu rhwng 2005 a 2008.³⁸

Ffigur 3: Y risg gynyddol o glefyd yr iau/afu

Newidiadau mewn cyfraddau marwolaethau 1971-2008. Marwolaethau fesul miliwn o'r boblogaeth.



Ffynhonnell: Ymddiriedolaeth Afu Prydain³⁹

Mae gan yr iau/afu nifer o swyddogaethau, ac mae'r rhan fwyaf ohonynt yn hanfodol i'n cadw'n fyw. Ymhlith y rhain mae:

- prosesu tocsinau yn y gwaed a chael gwared arnynt
- gwneud proteinau sy'n hanfodol i'r gwaed geulo
- rheoli lefelau colesterol y gwaed
- helpu i frwydro yn erbyn heintiau a chlefydau.



Pan fydd unigolyn yn yfed alcohol, caiff ei amsugno i mewn i'r llif gwaed o'r stumog a'r coluddyn. Mae'r gwaed hwn yn pasio drwy'r iau/afu cyn llifo i weddill y corff. Mae celloedd yr iau/afu yn prosesu'r alcohol drwy ei ddadelfennu'n gemegau eraill sy'n cael eu torri'n ddŵr a charbon deuocsid cyn cael eu pasio allan yn yr wrin ac o'r ysgyfaint. Er hynny, os bydd yn rhaid i'r iau/afu ddadelfennu gormod o alcohol, effeithir yn andwyol ar ei swyddogaethau eraill a gellir niweidio'r organ.

Gall goryfed arwain at niwed ar dri cham: iau/afu brasterog, hepatitis alcoholig a sirosis alcoholig.⁴⁰

1. Iau/afu brasterog

Mae braster yn cronni yng nghelloedd iau/afu y rhan fwyaf o yfwyr mawr, ond gall hyn hefyd ddigwydd i'r rheini sy'n yfed ychydig yn uwch na'r symiau a argymhellir. Mae'n bosibl na fydd *iau/afu brasterog* yn arwain at niwed mwy difrifol a gellir ei wella drwy roi'r gorau i yfed. Er hynny, mae'n arwydd y gall niwed mwy parhaol ddigwydd yn y dyfodol.

2. Hepatitis alcoholig (llid)

Bydd tua thraean o bobl sydd ag iau/afu brasterog yn cael *hepatitis alcoholig*.⁴¹ Efallai na fydd hepatitis ysgafn yn dangos unrhyw symptomau; mae achosion mwy difrifol yn dueddol o arwain at symptomau megis colli awydd am fwyd, chwydu, poen yng ngwaelod y bol a'r clefyd melyn (y croen yn melynu). Ar ei waethaf, gall hepatitis alcoholig arwain at fethiant yr iau/afu a marwolaeth.

3. Sirosis alcoholig

Ceir *sirosis* o ganlyniad i niwed parhaus i'r iau/afu. Fel arfer pan gaiff yr iau/afu ei niweidio bydd yn gallu aildyfu. Gyda sirosis bydd y broses wella'n methu a bydd meinwe craith yn datblygu, gan atal yr iau/afu rhag cyflawni ei swyddogaethau arferol.

Canfyddir sirosis mewn tua 20% o yfwyr mawr.⁴² Mewn rhai achosion nid oes gan sirosis unrhyw symptomau amlwg, ond pan geir symptomau, maent fel arfer yn cynnwys salwch cyffredinol, gwynt, colli awydd am fwyd, croen llwydaidd, y clefyd melyn, cosi, anemia, chwydu gwaed, poen yn rhan isaf y cefn a chwyddo yng ngwaelod y bol.⁴³ Nid oes ffordd o wella sirosis, ond bydd dioddefwyr sy'n rhoi'r gorau i yfed yn llwyr yn fwy tebygol o llawer o oroesi. Bydd iau/afu y rheini sy'n parhau i yfed yn methu yn llwyr, a bydd 10% arall o ddioddefwyr yn cael canser yr iau/afu gan farw o fewn tua chwe mis.⁴⁴



2) Y system dreulio

Nid yr iau/afu yn unig sy'n cael ei niweidio gan alcohol; gall goryfed hefyd effeithio'n andwyol ar weddill y system dreulio.⁴⁵

1. Stumog

Gastritis yw llid yn leinin y stumog. Mae dau fath o gastritis - aciwt a cronig - ac mae'r ddau yn gyffredin ymysg yfwyr mawr. Mae symptomau *gastritis aciwt* yn cynnwys teimlo'n gyfogyd, gwingiadau, twymyn a chwydu (a all gynnwys gwaed lle ceir wiserau hefyd). Mae *gastritis cronig* yn para am gyfnod hir ac efallai na fydd symptomau amlwg. Pan fyddant yn ymddangos, gall symptomau gastritis cronig gynnwys: poen yng ngwaelod y bol, *dŵr poeth* (*heartburn*), colli awydd am fwyd, colli pwysau, teimlo'n gyfogyd a chwydu. Gellir gwella'r ddau fath o gastritis alcoholig yn gyflym drwy roi'r gorau i yfed alcohol. Fodd bynnag, os na chaiff ei drin, gall gastritis fod yn angheuol.

Y broblem fawr arall sy'n gysylltiedig â'r stumog yw *wiserau yn y stumog*. Gall alcohol waethygu wiserau sy'n bodoli eisoes ac effeithio'n andwyol ar y broses wella.

2. Yr oesoffagws (y bibell fwyd)

Gall goryfed achosi *adlif*, sef proses lle caiff suddion treulio o'r stumog eu gwthio i mewn i'r oesoffagws. Nid oes leinin amddiffynnol yn yr oesoffagws fel sydd yn y stumog, felly bydd adlif yn achosi teimlad o losgi y cyfeirir ato'n aml fel *dŵr poeth* (neu *heartburn*). Gall adlif achosi *oesoffagitis* (llid yn leinin yr oesoffagws) ac arwain at wiserau lle mae'r stumog yn cwrdd â'r oesoffagws.

3. Pancreas

Y pancreas sy'n gyfrifol am greu'r ensymau sydd eu hangen ar gyfer treulio, ac inswlin - sydd ei angen i reoli lefelau siwgr y gwaed. *Pancreatitis* yw llid y pancreas. Mae alcohol yn gyfrifol am tua

80% o'r achosion o bancreatitis aciwt, sy'n gyflwr poenus tu hwnt; a thua hanner yr achosion o bancreatitis cronig, sy'n gyflwr anodd ei drin a all arwain at gymhlethdodau marwol.⁴⁶

3) Canser

Mae cysylltiad clir rhwng alcohol a llawer o fathau o ganser. Mae un o bob pump o'r marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol o ganlyniad i ganser.⁴⁷ Mae alcohol yn gyfrifol am dros 200 o'r marwolaethau o ganlyniad i ganser yng Nghymru bob blwyddyn.⁴⁸ Mae alcohol wedi'i gysylltu'n gyson â'r canserau canlynol:⁴⁹

1. Canser y geg, y laryncs, y ffaryncs (pen uchaf y gwddf) a'r oesoffagws

Mae alcohol yn un o brif achosion canser y geg, yn ail i dybaco yn unig. Amcangyfrifir y gellir priodoli bod rhwng 25% a 50% o ganserau'r pen a'r gwddf i alcohol.⁵⁰ Oherwydd bod ysmegu hefyd yn cyfrannu at y canserau hyn, mae pobl sy'n ysmegu ac yn yfed yn fwy tebygol o lawer o gael canser yn y rhannau hyn o'r corff. Mae astudiaethau wedi canfod y gellid osgoi rhwng 80% a 90% o ganserau o'r fath drwy beidio ag ysmegu nac yfed.⁵¹



2. Canser y fron

Dengys tystiolaeth ymchwil ddiweddar fod hyd yn oed yfed alcohol yn gymedrol yn gallu achosi canser y fron mewn merched. Mae un astudiaeth yn nodi bod yfed 10g o alcohol pur (un uned = 8g) y dydd yn cynyddu'r risg o gael canser y fron 9%, a bod yfed 30g-60g (3.75 - 7.5 o unedau) y dydd yn cynyddu'r risg 41%.⁵² Mae astudiaeth sy'n mynd rhagddi o 1.3 miliwn o ferched ledled y DU yn awgrymu bod y risg o gael canser y fron yn cynyddu 12% gyda phob diod ddyddiol. Mae hyn yn cyfateb i 11 o achosion ychwanegol o ganser y fron ymhob 1,000 o ferched hyd at 75 oed.⁵³ Amcangyfrifir bod hyd at 20% o'r achosion o ganser y fron yn y DU yn gysylltiedig ag alcohol.⁵⁴

3. Canserau eraill

Mae goryfed yn gysylltiedig â chanser yr iau/afu (trafodir hyn uchod) a chanser y coluddyn: canfu astudiaeth sy'n mynd rhagddi o 500,000 o bobl mewn deg gwlad Ewropeaidd fod y risg o gael canser y coluddyn yn cynyddu 8% gyda phob dwy uned o alcohol a yfir bob dydd.⁵⁵

“Mae pobl yn fwy tebygol o ddatblygu canser os ydynt yn yfed llawer o alcohol; nid oes gwahaniaeth os ydynt yn ei yfed i gyd ar un tro, neu'n ei yfed yn gyson trwy'r wythnos.”

Cancer Research UK⁵⁶

4) Y galon a chylchrediad y gwaed

Mae gwaith ymchwil diweddar yn awgrymu bod gan y rheini sy'n yfed tuag uned y dydd lai o risg o drawiad ar y galon, problemau cronig y galon a marwolaeth goronaidd sydyn na'r rheini sy'n yfwyr mawr neu'r rheini nad ydynt yn yfed o gwbl. Er hynny, dim ond i'r rheini sydd eisoes mewn perygl o gael clefyd y galon y mae hyn yn berthnasol, sef dynion dros 40 oed a merched sydd wedi bod drwy'r menopos. Nid yw yfed mwy nag un neu ddwy uned y dydd yn rhoi mwy o ddiogelwch - i'r gwrthwyneb, gall hyn gynyddu pwysedd gwaed ac achosi problemau iechyd eraill.⁵⁷

“Er bod yfed yn gymedrol yn amddiffyn yn erbyn clefyd y galon i raddau, ni ddylai hyn eich annog i ddechrau yfed. Mae ffyrdd gwell i'ch amddiffyn eich hun rhag clefyd y galon. Mae'r dystiolaeth yn glir: mae yfed mwy na'r terfynnau dyddiol a argymhellir yn niweidio'r galon...”

Dr. Mike Knapton, Sefydliad Prydeinig y Galon⁵⁸

Yn ogystal â hynny, mae goryfed yn gysylltiedig â phwysedd gwaed uwch (gorbwysedd),⁵⁹ sef y ffactor risg mwyaf ar gyfer strôc.



5) Yr esgyrn, y cyhyrau a'r croen

Gall goryfed gyfrannu at *osteoporosis*, sef clefyd sy'n gwneud yr esgyrn yn denau, yn feddal ac yn fwy tebygol o dorri, yn arbennig yn rhan isaf asgwrn y cefn, y pelfis a'r glun. Mae'n effeithio ar ferched ac yn fwyfwy ar ddynion canol oed a dynion ifanc.⁶⁰ At hynny, gall goryfed waethygu gowt (cymalau'n chwyddo), a nodir bod y cyflwr yn dod yn fwyfwy cyffredin yng Nghymru ymysg dynion yn eu hugeiniau cynnar o ganlyniad i gamddefnyddio alcohol.⁶¹

Clefyd y cyhyrau a ysgogir gan alcohol yw'r anhwylder cyhyrol ysgerbydol mwyaf cyffredin yn hemisffer y gorllewin.⁶² Ceir dau fath: *dirywiad cyhyrol* a *myopathy alcoholig*, sef ffurf aciwt o wendid yn y cyhyrau gyda phoen a all ymddangos ar ôl pwl o oryfed.

Mae astudiaethau hefyd wedi dangos y gall alcohol gael effaith arbennig o andwyol ar y croen. Gall yfed alcohol achosi gwrido o ganlyniad i bibellau gwaed yn y croen yn ymagor. Fel arfer bydd y cochni hwn dros dro, ond gall droi'r croen yn goch yn barhaol, yn arbennig o gwmpas y trwyn. Gall goryfed arwain at *soriasis* - sef celloedd y croen yn cronni ar wyneb y croen ar ffurf plac soriasis - yn arbennig mewn dynion.⁶³ Mae alcohol hefyd yn atal y corff rhag amsugno fitamin C gan ei wneud yn fwy tebygol o gleisio a gall achosi i gylchoedd tywyll ymddangos o dan y llygaid. Mae hefyd yn dadhydradu'r croen a all arwain at heneiddio cynamserol a chrychau.

6) Yr ymennydd a'r system nerfol

Mae alcohol yn iselu'r system nerfol ganolog. Gall effeithiau uniongyrchol yfed alcohol gynnwys siarad yn aneglur, diffyg hunanreolaeth, a llewygu. Er hynny, dros gyfnod hir o amser gall pobl â phroblemau alcohol ac yfwyr cymdeithasol mawr ddatblygu mathau amrywiol o niwed i'r ymennydd. Mae astudiaethau diweddar wedi dangos y gall yr ymennydd grebachu o ganlyniad i yfed (ond gellir gwrthdroi hyn) a bod yfwyr yn dangos diffygion deallusol o gymharu â'r rhai nad ydynt yn yfed. Mae'n ymddangos bod y lefel o ddiffygion yn cyfateb i faint o alcohol a yfir, gyda'r rheini sy'n yfed mwy yn dangos mwy o ddiffygion.⁶⁴

Mae *enseffalopathi Wernicke* yn anhwylder ar yr ymennydd a achosir gan ddiffyg thiamin (fitamin B1). Mae diffyg thiamin yn gyflwr cyffredin ymysg yfwyr mawr oherwydd deiet gwael a/neu chwydu, sy'n effeithio'n andwyol ar storfeydd fitaminiau. Os na chaiff enseffalopathi Wernicke ei drin, gall *seicosis Korsakoff* ddatblygu (gall seicosis Korsakoff hefyd ddatblygu heb enseffalopathi Wernicke). Bydd dioddefwyr yn colli eu cof yn ddifrifol, gan gynnwys y gallu i gofio digwyddiadau a ffurfio atgofion newydd. Mae'r rheini yr effeithir arnynt yn dueddol o fod yn ddynion rhwng 45 a 65 oed sydd â hanes hir o gamddefnyddio alcohol, ond gellir datblygu'r syndrom yn hŷn neu'n iau na hyn. Gall effeithio ar ferched hefyd.⁶⁵

7) Problemau iechyd meddwl

Mae ymchwil helaeth wedi dangos bod pobl sy'n goryfed yn fwy tebygol o ddatblygu problemau iechyd meddwl.⁶⁶ Mae alcohol yn chwarae rôl mewn nifer o gyflyrau:



1. Pryder ac iselder

Mae alcohol yn dawelydd a gall yfed dros gyfnod estynedig arwain at newidiadau mawr a pharhaol mewn hwyliau. Mewn llawer o achosion mae pryder yn deillio o yfed trwm yn hytrach na chael ei achosi ganddo. Tra bod ychydig o alcohol yn ymddangos fel pe bai'n codi calon pobl, mae llawer ohono yn cynyddu gofid seicolegol.

2. Salwch meddwl, gan gynnwys seicosis

Gall camddefnyddio alcohol achosi rhagduddiad at anhwylder seiciatrig i ddatblygu'n gynt neu ei ddatgelu. At hynny, gall camddefnyddio alcohol mewn ffyrdd penodol arwain at seicosis a ysgogir gan alcohol (lle yr effeithir ar allu unigolyn i wahaniaethu rhwng ei ddychymyg a realiti).⁶⁷

3. Hunanladdiad

Mae cysylltiad clir rhwng hunanladdiad a goryfed. Mae Sefydliad Lechyd y Byd wedi amcangyfrif bod y risg y bydd unigolyn sy'n camddefnyddio alcohol yn ei ladd ei hun wyth gwaith yn fwy na phe na bai'n camddefnyddio alcohol.⁶⁸ Mae adroddiad gan y Sefydliad Lechyd Meddwl⁶⁹ yn nodi y gallai cymaint â 65% o achosion o hunanladdiad fod yn gysylltiedig â goryfed, ac mae'n nodi bod alcohol yn un o'r ffactorau risg mwyaf ar gyfer hunanladdiad.

8) Problemau rhywiol / clefydau a drosglwyddir yn rhywiol

Mae analluedd dros dro - neu '*brewers' droop*' - yn broblem gyffredin ymysg dynion ar ôl yfed. Os bydd dynion yn goryfed yn yr hirdymor, gallant golli libido a phrofi analluedd, gall y ceilliau grebachu, gall y pidyn leihau, caiff llai o sberm ei gynhyrchu, gallant golli blew cedor a blew y corff ac, fel un o gymhlethdodau sirosis, gall y bronnau dyfu.⁷⁰ Os bydd merched yn goryfed yn yr hirdymor efallai na fyddant yn gallu ofwleiddio a gellir cael problemau mislifel cyffredinol, gall y bronnau a'r organau rhywiol leihau a chaiff braster y corff ei ailddosbarthu ar ffurf gwryw.⁷¹

Mae astudiaethau wedi dangos bod yfed alcohol yn ffactor sy'n cyfrannu at ymddygiad lle caiff risgiau eu cymryd. Mae alcohol yn achosi pobl i golli eu swildod sy'n golygu y byddant yn cymryd risgiau na fyddent yn eu cymryd fel arall, gan gynnwys cael rhyw anniogel. Gall ymddygiad o'r fath arwain at glefydau a drosglwyddir yn rhywiol fel *HIV*, *gonorea* a *sifflis*. Mae cyfraddau clefydau a drosglwyddir yn rhywiol yn cynyddu ymysg merched ifanc yn benodol: er enghraifft, rhwng 1998 a 2007, mewn clinigau cenhedllo-wrinol ledled y DU, gwelwyd cynnydd o 31% yn nifer y merched dan 16 oed a gafodd gonorea a chynnydd o 162% yn y nifer a gafodd *clamydia*; gwelwyd cynnydd o 37% yn nifer yr achosion o gonorea a chynnydd o 141% yn nifer yr achosion o *clamydia* ymysg merched rhwng 16 a 19 oed.⁷²

9) Datblygiad y ffetws mewn merched beichiog

Mae Prif Swyddogion Meddygol y DU yn argymhell y dylai merched beichiog neu ferched sy'n ceisio beichiogi osgoi yfed alcohol (neu os ydynt yn dewis yfed, ni ddylent yfed mwy nag un neu ddwy uned yr wythnos i leihau'r risg i'r baban). Y rheswm am hyn yw y bydd alcohol o lif gwaed y fam yn mynd ar draws y brych i mewn i lif gwaed y baban yn ystod beichiogrwydd. Gall hyn effeithio ar ddatblygiad y baban yn y groth, a all arwain at broblemau, er enghraifft gyda'r galon, pan gaiff ei eni.

Mae *anhwylder syndrom alcohol y ffetws* (FASD) yn sbectrwm o anhwylderau gan gynnwys namau genedigol, niwed i'r ymennydd, twf a datblygiad hwyr a phroblemau cymdeithasol ac ymddygiadol. Mae *syndrom alcohol y ffetws* (FAS) yn deillio'n uniongyrchol o oryfed. Mae symptomau'n cynnwys diffygion o ran tyfu, namau yn y system nerfol ganolog, IQ is a chamffurfiadau wynebol.⁷³ Caiff 6,000 o fabanod eu geni â FAS yn y DU bob blwyddyn.⁷⁴ Mae canfod FAS yn gynnar ac atgyfeirio unigolion at gymorth arbenigol yn hanfodol.

Effeithiau negyddol camddefnyddio alcohol ar iechyd - arolwg o wybodaeth ac agweddau yng Nghymru

Fel yr amlinellir yn yr adrannau uchod, mae'r cysylltiad rhwng yfed mwy na'r symiau a argymhellir yn rheolaidd a risg gynyddol i iechyd wedi'i sefydlu'n gadarn. Yn wir, nid oes y fath beth â lefelau yfed diogel, a pho fwyaf o alcohol a yfir, mwyaf yw'r risg o gael clefyd neu niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Felly, roedd Alcohol Concern yn awyddus i ymchwilio i ymwybyddiaeth a dealltwriaeth y cyhoedd yng Nghymru am y risgiau iechyd posibl sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol. Comisiynwyd arolwg dros y ffôn o 1,000 o yfwyr yng Nghymru ym mis Chwefror 2010, gan ofyn cwestiynau ynghylch unedau a gwerth caloriffig diodydd, a'r canlyniadau iechyd sy'n deillio o orfyd.

Cynlluniwyd y sampl i gynrychioli proffil demograffig y boblogaeth o oedolion yng Nghymru. Nid yw'r ymatebwyr hynny a nododd nad oeddynt yn yfed alcohol wedi'u cynnwys yng nghanfyddiadau'r arolwg.

Crynodeb o ganfyddiadau'r arolwg

Crynodeb o'r canfyddiadau cyffredinol:

- O'r rheini a oedd yn yfed, roedd tua 20% yn yfed alcohol dair i bedair gwaith yr wythnos ar gyfartaledd.
- Nododd tua hanner nad oeddynt yn ymwybodol o'r nifer fwyaf o unedau y dylai dynion neu ferched eu hyfed bob dydd.
- Ni allai mwy na hanner yr ymatebwyr nodi'n gywir nifer yr unedau mewn peint safonol o gwrw/lager na gwydraid safonol o win; ac roedd mwy na hanner yn cytuno neu'n cytuno'n gryf y byddai gwybodaeth am unedau ar ddeunydd pecynnu alcohol yn eu helpu i reoli eu patrymau yfed.
- Ni allai mwy na 80% nodi'n gywir nifer y calorïau mewn peint safonol o gwrw/lager na gwydraid safonol o win; ac roedd 48% naill ai'n cytuno neu'n cytuno'n gryf y byddai gwybodaeth am galorïau ar ddeunydd pecynnu alcohol yn eu helpu i reoli eu patrymau yfed.
- Nododd tri chwarter yr ymatebwyr mai anaml yr oeddynt yn poeni am faint o alcohol yr oeddynt yn ei yfed, os o gwbl, ond nododd 80% y byddai pryderon iechyd neu faterion yn ymwneud â magu pwysau yn debygol o wneud iddynt yfed llai.
- Roedd 21% o'r farn bod ymweld â champfa / ymarfer corff yn eu helpu i wella ar ôl goryfed; dywedodd 12% fod yfed coffi yn eu helpu i wella.
- Roedd 84% yn gallu nodi bod clefyd yr iau/afu yn uniongyrchol gysylltiedig ag alcohol; yn groes i hynny, ni wnaeth 78% nodi canser.
- Nododd 3% o'r ymatebwyr na fyddai yfed yn ystod beichiogrwydd yn cynyddu'r risg o niwed i'r baban yn y groth, ac roedd 9% arall yn ansicr.

Canfyddiadau'r arolwg - unedau

Roedd rhan gyntaf yr arolwg yn holi cwestiynau ynghylch ymwybyddiaeth o wybodaeth am unedau. Cyflwynwyd unedau o alcohol am y tro cyntaf yn 1987 mewn llyfryn gan y Cyngor Addysg Iechyd, sef 'That's the Limit', a dyma'r brif ffordd y mae gweithwyr iechyd proffesiynol yn siarad am alcohol o hyd.

Beth yw uned o alcohol?

10 millitr (1 centilitr) o alcohol pur yw uned o alcohol yn ôl cyfaint, neu 8g yn ôl pwysau. Argymhellir na ddylai dynion yfed mwy na thair neu bedair uned y dydd ac y dylent geisio cael o leiaf un neu ddau ddiwrnod di-alcohol bob wythnos. Ni ddylai merched yfed mwy na dwy neu dair uned y dydd a dylent geisio cael o leiaf un neu ddau ddiwrnod di-alcohol bob wythnos.

Gellir cyfrifo nifer yr unedau mewn diod alcoholig drwy ddefnyddio'r fformiwla *Cyfaint (ml) x ABV wedi'i rannu â 1,000*. Fel canllaw bras:

Gwydraid 175ml o win 12%	=	
Potelaid 750ml o win 12%	=	
Can 330ml o gwrw/lager	=	
Mesur 25ml o wirod	=	

Cynhaliwyd llawer o ymgyrchoedd ymwybyddiaeth yn ystod y blynyddoedd diwethaf i wella gwybodaeth y cyhoedd am unedau. Mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod y rhan fwyaf o bobl yng Nghymru a Lloegr o leiaf wedi clywed am y term: yn 2007, er enghraifft, nododd 92% o ddynion ac 89% o ferched yn Lloegr eu bod yn ymwybodol bod alcohol yn cael ei fesur mewn unedau,⁷⁵ a dangosodd arolwg yng Nghymru yn 2009 fod y rhan fwyaf o ymatebwyr (85%) yn ymwybodol o'r cysyniad.⁷⁶

Tan yn ddiweddar, diffiniwyd uned fel hanner pint o gwrw/lager o gryfder cyffredin, gwydraid safonol o win neu fesur sengl o wirodydd. Er hynny, o ganlyniad i nifer o ddatblygiadau, mae'r diffiniad hwn yn aml yn anghywir bellach. Yn benodol, mae maint gwydrau mewn safleoedd mewndrwydded (tafarndai, bariau a bwytai) wedi cynyddu, yn ogystal â chryfder cyffredinol cynhyrchion alcohol. At hynny, mae mwy o bobl yn yfed gartref - canfu ein harolwg fod 50% o'r ymatebwyr ond yn yfed alcohol gartref, gyda 21% arall yn nodi eu bod yn yfed gartref yr un mor aml ag yn y dafarn. Yn y cartref, mae'n anoddach cyfrifo neu gadw llygad ar yr unedau a gaiff eu hyfed. Gall gwydraid o win yn y cartref gynnwys mwy na thair uned, sy'n golygu bod pobl o bosibl yn yfed llawer mwy o alcohol nag y maent yn ymwybodol ohono neu'n bwriadu ei yfed, gan gynyddu'r risgiau posibl i'w hiechyd.



Gofynnwyd i'r unigolion a gymerodd ran yn ein harolwg p'un a oeddynt yn ymwybodol o'r nifer fwyaf o unedau y dylai dynion eu hyfed bob dydd ac i nodi'r ateb cywir yn eu geiriau eu hunain. Nododd 52% o'r ymatebwyr nad oeddynt yn gwybod y nifer a argymhellir. Dim ond 23% a roddodd yr ateb cywir (tair i bedair uned, tair uned neu bedair uned), gan gynnwys y rheini a nododd y canllawiau wythnosol, sef dim mwy na 21 o unedau yr wythnos, yn lle hynny. Roedd yr atebion anghywir yn amrywio o un neu ddwy uned i 175 o unedau.

Gofynnwyd yr un cwestiwn ynghylch y nifer fwyaf o unedau y dylai merched eu hyfed bob dydd, a chafwyd canlyniadau tebyg. Nododd 48% nad oeddynt yn gwybod y nifer a argymhellir. Dim ond 29% a roddodd yr ateb cywir (dwy i dair uned, dwy uned, tair uned neu 2.5 uned), gan gynnwys y rheini a nododd y canllawiau wythnosol, sef dim mwy na 14 o unedau yr wythnos, yn lle hynny. Roedd yr atebion anghywir yn amrywio o un neu ddwy uned i 125 o unedau.

Nesaf, gofynnodd ein harolwg i'r ymatebwyr ddewis nifer yr unedau mewn peint safonol o gwrw/lager o ystod o atebion posibl. Yr ateb cywir yw rhwng 1.5 a 2.5 uned.⁷⁷ Roedd 54% o'r atebion a roddwyd yn anghywir, gyda 25% o'r rhain yn nodi nad oeddynt yn gwybod yr ateb cywir. Gofynnwyd yr un cwestiwn am wydraid safonol o win (175ml). Yr ateb cywir yw rhwng 1.5 a 2.5 uned. Roedd 64% o'r atebion yn anghywir, gyda 23.5% yn nodi nad oeddynt yn gwybod yr ateb cywir.

Roedd mwy na hanner yr ymatebwyr yn cytuno neu'n cytuno'n gryf y byddai gwybodaeth glir am unedau ar ddeunydd pecynnu cynhyrchion alcoholig yn eu helpu i reoli eu patrymau yfed.

Canfyddiadau'r arolwg - calorïau

Roedd ail ran ein harolwg yn gofyn cwestiynau am werth caloriffig alcohol. Yn amlwg, mae magu pwysau yn bryder i lawer o unigolion yng Nghymru, am resymau iechyd a chosmetig, ac mae 57% o oedolion yng Nghymru bellach yn ordrwm neu'n ordew.⁷⁸ Ymysg oedolion sy'n yfed, mae alcohol yn cynrychioli bron i 10% o'u calorïau.⁷⁹ Mae un gram o alcohol yn cynnwys saith calori (7kcal) o gymharu â 9kcal y gram ar gyfer braster a 4kcal y gram ar gyfer carbohydradau a phrotein. Mae un uned o alcohol yn cynnwys wyth gram neu 10ml o alcohol, sy'n cynnwys 56kcal. Er hynny, gall cynhwysion eraill mewn diodydd alcoholig, fel siwgr, hufen a sudd ffrwythau, ychwanegu mwy o galoriau.⁸⁰

Roedd Alcohol Concern yn awyddus i ganfod faint y mae pobl yn ei wybod am y calorïau sydd mewn diodydd alcoholig. Gofynnwyd i'r ymatebwyr ddewis nifer y calorïau mewn peint safonol o gwrw/lager o ystod o atebion posibl. Dim ond 18% a ddewisodd yr ateb cywir, sef rhwng 150 a 200 o galoriau.⁸¹ Nododd 31% nad oeddynt yn gwybod yr ateb cywir. Gofynnwyd yr un cwestiwn am nifer y calorïau sydd mewn gwydraid safonol o win (175ml). Dim ond 14% o'r ymatebwyr a ddewisodd yr ateb cywir, sef rhwng 100 a 149 o galoriau.

Roedd 48% o'r ymatebwyr yn cytuno neu'n cytuno'n gryf y byddai gwybodaeth glir am galoriau ar ddeunydd pecynnu cynhyrchion alcoholig yn eu helpu i reoli eu patrymau yfed.



Canfyddiadau'r arolwg - iechyd

Fel y nodwyd yn gynharach yn yr adroddiad, mae mwy na 60 o gyflyrau iechyd yn gysylltiedig ag alcohol. Gofynnwyd i ymatebwyr restru, yn eu geiriau eu hunain, cymaint o glefydau difrifol â phosibl sy'n uniongyrchol gysylltiedig ag alcohol.

Nodwyd clefyd yr iau/afu fel clefyd difrifol gan 84% o'r ymatebwyr, a nodwyd clefyd y galon gan 40%. Er hynny, dim ond 21% a enwodd ganser fel cyflwr sy'n gysylltiedig ag alcohol, a dim ond un ymatebydd o blith 1,000 a enwodd ganser y fron yn benodol. Gofynnwyd hefyd i ymatebwyr pa mor aml yr oeddynt yn poeni am faint o alcohol yr oeddynt yn ei yfed. Nododd 76% nad oeddynt yn poeni yn aml, os o gwbl. Er hynny, nododd 80% o'r ymatebwyr y byddai pryderon iechyd neu faterion yn ymwneud â magu pwysau yn debygol o wneud iddynt yfed llai.

Dywedodd 21% o'r ymatebwyr fod ymweld â champfa neu ymarfer corff yn eu helpu i wella ar ôl goryfed, a nododd 12% fod yfed coffi yn eu helpu i wella. Camsyniadau yw'r ddau beth hyn. Mae ymarfer corff rheolaidd yn hanfodol i aros yn iach, ond os byddwch yn yfed mwy na'r symiau a argymhellir ni ellir chwysu'r risgiau iechyd cysylltiedig i ffwrdd drwy ymarfer corff. Bore trannoeth i sesiwn yfed fawr, bydd y corfff wedi colli dŵr, a gellir gwneud hyn yn waeth drwy ymarfer corff. Mae'n debygol y bydd lefelau siwgr y gwaed yn isel hefyd, sy'n golygu na ellir ymarfer corff mor effeithiol. Yn yr un modd gall coffi waethygu dadhydradiad ac mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod yfed coffi hefyd yn ei gwneud yn anoddach i unigolyn sylwi ei fod dan ddylanwad alcohol.⁸²

Yn olaf, nododd 3% o'r ymatebwyr na fyddai yfed yn ystod beichiogrwydd yn cynyddu'r risg o niwed i'r baban yn y groth, ac roedd 9% arall yn ansicr.

Trafodaeth ac argymhellion



Cododd y swm o alcohol a yfir yn y DU 19% rhwng 1980 a 2007. O ran cymhariaeth, gostyngodd y swm 17% yn yr Unol Daleithiau, 24% yng Nghanada, 30% yn yr Almaen a 33% yn Ffrainc.⁸³ Mae'r oedolyn cyffredin yn y DU yn yfed swm o alcohol sy'n cyfateb i 120 o boteleidiau o win y flwyddyn.⁸⁴ Dangosodd dadansoddiad diweddar gan Brifysgol John Moores yn Lerpwl ar gyfer Alcohol Concern fod dulliau mesur arferol arolygon o faint o alcohol a yfir yn tanamcangyfrif yn fawr faint y mae pobl yn ei yfed mewn gwirionedd, ac felly efallai fod y gwir ffigurau yn uwch fyth.⁸⁵ Mae yfed alcohol yn rheolaidd yn ôl y canllawiau a argymhellir yn peri risg o 1% o farw o achos sy'n gysylltiedig ag alcohol, ac mae yfed mwy na dwbl y symiau hyn yn rheolaidd yn cynyddu'r risg i 10%.⁸⁶ Cyfaddefodd dros chwarter yr oedolion yng Nghymru eu bod wedi yfed ddwywaith y canllawiau dyddiol a argymhellir o leiaf un diwrnod yn ystod yr wythnos ddiwethaf, ac mae alcohol bellach yn gyfrifol am 1,000 o farwolaethau y flwyddyn yng Nghymru. Mae achosion o glefyd yr iau/afu yn cynyddu ar gyfradd syfrdanol, ac mae llawer o gyflyrau meddygol eraill y mae angen eu trin yn yr ysbyty sy'n deillio o gamddefnyddio alcohol.

Er hynny, mae ein harolwg ni'n datgelu bod llawer o bobl yng Nghymru nad ydynt yn ymwybodol o'r peryglon sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio alcohol na hyd yn oed unedau neu werth caloriffig diodydd. Er enghraifft, ni allai dros hanner yr ymatebwyr nodi'n gywir nifer yr unedau mewn peint safonol o gwrw/lager na gwydraid safonol o win, ac ni nododd tua 79% y cysylltiad rhwng alcohol â chanser.

Gall yfed alcohol fod yn bleserus a chymdeithasgar; er hynny, mae canlyniadau posibl goryfed yn mynd y tu hwnt i ben mawr bore trannoeth. Nododd mwy na thri chwarter yr ymatebwyr i'n harolwg nad oeddynt yn poeni am faint o alcohol yr oeddynt yn ei yfed yn aml, os o

gwbl. Yn hytrach, caiff alcohol ei ystyried yn wobwr, yn ffordd i ymdopi â phwysau bywyd modern, neu'n fodd i wella profiadau cymdeithasol, ac felly caiff canlyniadau iechyd negyddol hirdymor eu hanwybyddu. Mae hyn yn codi heriau amlwg.

Mae nifer o ymgyrchoedd cyfredol sy'n ceisio codi ymwybyddiaeth am y peryglon posibl sy'n gysylltiedig â goryfed yn rheolaidd. Er enghraifft, mae'r Gwasanaeth Iechyd yn Lloegr wedi lansio ymgyrch sy'n tynnu sylw at beryglon iechyd cudd alcohol⁸⁷ ac mae Alcohol Concern wedi lansio gwefan ddwyieithog www.yfeddoethcymru.org.uk sy'n darparu gwybodaeth am yfed yn synhwyrol. Yn yr un modd, cynhaliwyd nifer o ymgyrchoedd yn ystod y blynyddoedd diwethaf i wella dealltwriaeth y cyhoedd am unedau ac, fel y nodwyd yn gynharach yn yr adroddiad hwn, mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod y rhan fwyaf o ddefnyddwyr bellach yn gyfarwydd â'r cysyniad o leiaf. Yn amlwg mae gan addysg rôl i'w chwarae o ran codi ymwybyddiaeth o faterion sy'n ymwneud ag alcohol, ond rhaid iddi fod yn rhan o becyn cynhwysfawr o fesurau.

Mae gan ddefnyddwyr hawl i gael gwybodaeth glir a chywir sy'n amlygu'r risgiau iechyd y maent yn eu hwynebu o ganlyniad i oryfed, er mwyn rhoi'r cyfle iddynt wneud dewisiadau iach am eu patrymau yfed. Bydd labelu cynhyrchion alcoholig yn well, gan ddangos unedau, gwerth caloriffig a chanllawiau ar yfed yn ddiogel yn helpu i gyflawni hyn. Nid oes llawer o dystiolaeth y bydd labelu'n lleihau faint o alcohol y mae pobl yn ei yfed, ond gellir dadlau'n gryf y dylid rhoi digon o fanylion i ddefnyddwyr wneud penderfyniadau gwybodus am eu patrymau yfed. Mae ein harolwg yn dangos bylchau clir yng ngwybodaeth y cyhoedd yng Nghymru am yr unedau a geir mewn diodydd a'r risgiau iechyd sy'n gysylltiedig ag yfed mwy na'r canllawiau. Mae'r arolwg hefyd yn nodi bod defnyddwyr am gael rhagor o wybodaeth am unedau a gwerth caloriffig alcohol.



Yn 2007, cafwyd cytundeb gwirfoddol ar gyfer y DU rhwng yr Adran Iechyd a'r diwydiant alcohol i gynnwys gwybodaeth am unedau ac iechyd ar labeli. Er hynny, mewn ymgynghoriad diweddar nodwyd mai yn eithaf araf y symudai pethau ymlaen.⁸⁸ Canfu gwaith monitro annibynnol ym mis Ebrill 2009 mai dim ond 15% o labeli a oedd yn cynnwys digon o wybodaeth, a byddai cynlluniau ar gyfer y dyfodol yn golygu mai dim ond 19% fyddai'n cyrraedd y safon hon erbyn 2010. Gan gofio bod y rhan fwyaf o'r diwydiant alcohol heb lynu wrth gytundebau gwirfoddol, bellach mae angen sicrhau bod labelu cynhyrchion alcohol yn orfodol gyda chosbau llym am dramgwyddo. Mae sefydliadau iechyd eraill yn cytuno â'r farn hon, gan gynnwys y Coleg Nyrso Brenhinol,⁸⁹ tra bod LICC wedi nodi:

“... nad yw mentrau gwirfoddol sy'n cael eu harwain gan y diwydiant yn gallu cymryd lle camau pendant gan y Llywodraeth i fynd i'r afael â'r niwed sy'n cael ei wneud gan alcohol. At hynny, rydym wedi sylwi ar lefelau siomedig iawn o gydymffurfiaeth â'r cytundeb gwirfoddol. Ar y sail honno, mae gan Lywodraeth Cynulliad Cymru amheuan mawr ynglŷn â hygyrdd a hyfywedd cytundeb gwirfoddol diwygiedig.”⁹⁰

Fel rhan o'r cytundeb gwirfoddol cyfredol, mae pum elfen sydd i'w cynnwys ar labeli, sef:

- gwybodaeth glir am unedau'r cynnyrch;
- canllawiau ar yfed a argymhellir gan Brif Swyddogion Meddygol y DU;
- neges am osgoi yfed os yw merch yn feichiog neu'n ceisio beichiogi;
- cyfeiriad gwefan Drinkaware;
- a negeseuon 'gwybod eich terfynau', 'mwynhewch yn gyfrifol' neu 'yfwch yn gyfrifol'.

Codwyd pryderon yn y gorffennol ynghylch y neges a luniwyd gan y diwydiant y dylid yfed alcohol 'yn gyfrifol'.⁹¹ Term amwys yw 'cyfrifol', a bydd yn golygu pethau gwahanol i bobl wahanol. Byddai cynnwys rhybudd iechyd penodol a chlir yn fwy priodol, wedi'i bennu gan yr Adran Iechyd a'r gweinyddiaethau datganoledig neu gorff hybu iechyd annibynnol, er enghraifft: 'Gall yfed mwy na'r symiau a argymhellir achosi canser y geg, y coluddyn a'r fron'. Daeth ymgynghoriad ledled y DU i ben ym mis Mai 2010, yn ystyried yr opsiynau ar gyfer gwella gwybodaeth am unedau ac iechyd ar labeli.

Mae tystiolaeth gynyddol bod rhybuddion iechyd ar gynhyrchion yn hyrwyddo ymwybyddiaeth well o'r risgiau cysylltiedig. Er enghraifft, ers 2007 mae rhybudd iechyd, a gefnogwyd gan ymgyrch yn y cyfryngau, ar becynnau diodydd alcoholig yn Ffrainc i annog merched i ymatal rhag yfed yn ystod beichiogrwydd, a chafwyd ei fod wedi codi ymwybyddiaeth.⁹² Gwelwyd canfyddiadau tebyg ar gyfer labeli rhybudd ar becynnau tybaco. Canfu astudiaeth ddiweddar yn archwilio effeithiau rhybuddion o'r fath mewn pedair gwlad eu bod yn annog pobl i roi'r gorau i ysmegu.⁹³ At hynny, daeth yr astudiaeth i'r casgliad bod rhybuddion cryfach yn annog mwy o bobl i roi'r gorau i ysmegu. Nododd astudiaethau yng Nghnada fod rhybuddion ar becynnau sigarêts wedi gwneud i 58% o ysmygwyr feddwl mwy am effeithiau ysmegu ar iechyd;⁹⁴ ac mai negeseuon sy'n amrywio a labeli darluniadol sy'n cael yr effaith fwyaf.^{95,96}



Dylai unrhyw gytundeb gorfodol ei gwneud yn ofynnol i bob elfen gael ei dangos yn glir ar labeli alcohol. Mae'n rhaid iddynt fod yn ddarllenadwy, bodloni gofynion y DU o ran maint symbolau ac ysgrifen, a chael eu cymeradwyo gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd, am fod y cytundeb gwirfoddol cyfredol rhwng y diwydiant diodydd a llywodraeth y DU wedi bod yn aneffeithiol. Dylid dangos nifer yr unedau ymhob diod yn glir, ar flaen y pecyn yn ddelfrydol, er mwyn i ddarpar gwsmeriaid allu gweld nifer yr unedau sydd yn y ddiod yn gyflym ac yn hawdd.

Mae hefyd angen ystyried ffyrdd effeithiol i ddarparu gwybodaeth galoriffig am ddiodydd alcoholig i gwsmeriaid. Roedd 48% o'r ymatebwyr i'n harolwg naill ai'n cytuno neu'n cytuno'n gryf y byddai gwybodaeth am galoriau ar ddeunydd pecynnu alcohol yn eu helpu i reoli eu patrymau yfed. Mae LICC wedi cefnogi camau a gymerwyd o fewn yr Undeb Ewropeaidd i roi'r un wybodaeth am egni ar labeli diodydd alcoholig ag a welir ar labeli diodydd a bwydydd eraill.⁹⁷ Dylid ystyried y mater hwn ymhellach ar lefel Ewropeaidd a dylid cael gwared ar yr eithriad pum mlynedd cyfredol o ran labelu maeth ar gyfer gwinoedd, gwirodydd a chwrw.

Dylai unrhyw ddeunydd sy'n hyrwyddo alcohol gynnwys gwybodaeth gymesur am y canlyniadau iechyd negyddol sy'n gysylltiedig â goryfed. Mae gan bob manwerthwr alcohol gyfrifoldeb i roi gwybodaeth glir a hygyrch i'w gwsmeriaid. Dylid dangos gwybodaeth glir am unedau, y symiau a argymhellir a'r risgiau i iechyd ble bynnag y caiff alcohol ei werthu.

Gellir hefyd ddefnyddio pris alcohol i annog pobl i yfed yn gyfrifol ac i yfed llai. Mae gwaith ymchwil yn dangos bod gwerthiant alcohol yn amrywio yn unol â phrisiau, fel y rhan fwyaf o nwyddau yn y farchnad: pan fydd ffactorau eraill yn aros yn gyson, yn gyffredinol bydd cynnydd ym mhris alcohol yn arwain at leihad o ran faint sy'n cael ei

yfed, ac i'r gwrthwyneb.⁹⁸ Yn 2007, roedd alcohol 69% yn fwy fforddiadwy nag yn 1980, o gymharu ag incymau cyfartalog.⁹⁹ Pennu isafswm pris o 50c am uned o alcohol, yn unol ag argymhellion Prif Swyddogion Meddygol y DU, yw'r ffordd fwyaf effeithiol i wneud i bobl yfed llai ac i sicrhau gwelliannau sylweddol i iechyd y cyhoedd.

Mae Alcohol Concern yn gwneud yr argymhellion penodol canlynol:

Argymhelliad 1

Nid yw trefniadau labelu gwirfoddol cyfredol yn gweithio, ac nid ydynt yn diogelu iechyd y cyhoedd. Mae'n rhaid sicrhau bod gwybodaeth am unedau a chanllawiau ar yfed yn ddiogel yn ymddangos ar label pob diod alcoholig, gyda chosbau llym oni chydymffurfir â hwy. Dylid arddangos nifer yr unedau sydd ymhob diod mewn man amlwg, yn ddelfrydol ar flaen y deunydd pecynnu. Dylai labeli hefyd gynnwys rhybudd iechyd tebyg i'r rheini sydd ar sigarêts, wedi'u pennu gan naill ai'r Adran Iechyd a gweinyddiaethau datganoledig neu gorff hybu iechyd annibynnol, er enghraifft 'Gall yfed mwy na'r canllawiau a argymhellir achosi canser y geg, y coluddyn a'r fron'. Dylid amrywio negeseuon o'r fath yn rheolaidd i sicrhau eu bod mor effeithiol â phosibl.

Argymhelliad 2

Dylai labelu gorfodol gael ei hategu gan ymgyrchoedd parhaol sy'n tynnu sylw at y niwed posibl sy'n gysylltiedig â goryfed ac yn gwella dealltwriaeth am unedau a'r symiau canllaw a argymhellir. Dylid gwerthuso'n annibynnol effaith ymgyrchoedd o'r fath ar ymddygiad.



Argymhelliad 3

Mae ymwybyddiaeth ymysg defnyddwyr o'r canlyniadau iechyd negyddol sy'n gysylltiedig â goryfed yn wael ar y cyfan. Mae gan bob manwerthwr alcohol gyfrifoldeb i roi gwybodaeth glir a hygyrch i'w gwsmeriaid. Felly, dylid arddangos gwybodaeth am unedau, symiau canllaw a argymhellir, a risgiau i iechyd yn glir lle bynnag y caiff alcohol ei werthu.

Argymhelliad 4

Dylid ystyried ffyrdd effeithiol i ddarparu gwybodaeth galoriffig am ddiodydd alcoholig i bob defnyddiwr. Mae Llywodraeth Cynulliad Cymru wedi cefnogi camau a gymerwyd o fewn yr Undeb Ewropeaidd i roi'r un wybodaeth am egni ar labeli diodydd alcoholig ag a welir ar labeli diodydd a bwydydd eraill. Dylid ystyried y mater hwn ymhellach ar lefel Ewropeaidd a dylid cael gwared ar yr eithriad pum mlynedd cyfredol o ran labelu maeth ar gyfer gwinoedd, gwirodydd a chwrw.

Argymhelliad 5

Dylid pennu isafswm pris am uned o alcohol yn unol ag argymhellion Prif Swyddogion Meddygol y Deyrnas Unedig. Byddai pennu isafswm pris o 50c am uned yn gwneud i bobl yfed llai ac yn arwain at welliannau sylweddol i iechyd y cyhoedd. Yn ddelfrydol, dylid gwneud hyn yng Nghymru a Lloegr; er hynny, os na ellir gwneud symud ymlaen yn hyn o beth, mae Alcohol Concern yn cefnogi camau i ddatganoli'r pwerau angenrheidiol i Gynulliad Cenedlaethol Cymru.



- 1 Prif Swyddog Meddygol Cymru (2010) *Siomedig yw ymdrechion y diwydiant alcohol i roi rhybuddion iechyd ar eu labeli yn ôl adroddiad newydd*, ar-lein, ar gael trwy: <http://wales.gov.uk/newsroom/healthandsocialcare/2010/100217alcohol/?skip=1&lang=cy&ts=4> [defnyddiwyd 14/05/10].
- 2 Alcohol Concern (2009) *The price is right: Protecting communities through action on alcohol sales*, Llundain, Alcohol Concern.
- 3 Scottish Health Action on Alcohol Problems (2008) *Alcohol: price, policy and public health*, Caeredin, SHAAP.
- 4 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2009) *Arolwg Iechyd Cymru 2008: Y Prif Ganlyniadau Cychwynnol*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru.
- 5 Alcohol Concern (2009) *Off Measure: How we underestimate the amount we drink*, Llundain, Alcohol Concern.
- 6 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Prif Swyddog Meddygol Cymru - adroddiad blynyddol 2007*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru.
- 7 Verkaik, R. (2009) *Binge-drinking culture faces crackdown*, The Independent, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.independent.co.uk/news/uk/home-news/bingedrinking-culture-faces-crackdown-1684036.html> [defnyddiwyd 22/02/10].
- 8 Yr Adran Iechyd a'r Swyddfa Gartref (2007) *Safe. Sensible. Social. The next steps in the National Alcohol Strategy*, Llundain, Yr Adran Iechyd a'r Swyddfa Gartref.
- 9 Plant, M. (2009) *Drinking patterns*, Ffeithlen Alcohol Concern. Mae copïau print ar gael gan Alcohol Concern Cymru.
- 10 Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru (2009) *Alcohol intervention study: Research report March-April 2009*, Caerdydd, Ymchwil Beaufort Cyf.
- 11 *ibid.*
- 12 Cancer Research UK (2008) *Alcohol and cancer*, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.cancerresearch.org.uk> [defnyddiwyd 23/02/10].
- 13 Sefydliad Iechyd y Byd (2004) *Global status report on alcohol 2004*, Geneva, Sefydliad Iechyd y Byd, tud 67.
- 14 Cydffederasiwn y GIG (2010) *Too much of the hard stuff: What alcohol costs the NHS*, Briff Confederasiwn y GIG, Rhifyn 193, ar-lein, ar gael trwy: http://www.nhsconfed.org/Publications/Documents/Briefing_193_Alcohol_costs_the_NHS.pdf [defnyddiwyd 24/02/10].
- 15 Yr Adran Iechyd (2010) *Health profile of England 2009*, Llundain, Yr Adran Iechyd.
- 16 Coles, E. a Pates, R. ar gyfer Llywodraeth Cynulliad Cymru (heb ei gyhoeddi) *The economic and social costs of class A drug and alcohol abuse in Wales*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru.
- 17 Uned Strategaeth y Prif Weinidog (2003) *Interim analytical report*, Llundain, Y Llyfrfa.
- 18 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed: Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru 2008-18*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru.
- 19 *ibid*, tud 28
- 20 *op.cit.* Llywodraeth Cynulliad Cymru (2009).
- 21 Canolfan Iechyd Cymru a Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru (2009) *Proffil o alcohol ac iechyd yng Nghymru*, Caerdydd, Canolfan Iechyd Cymru.
- 22 Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008) *Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed: Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau Cymru 2008-2018*, Caerdydd, Llywodraeth Cynulliad Cymru.
- 23 *op. cit.* Canolfan Iechyd Cymru a Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru (2009).
- 24 *op. cit.* Coles, E. a Pates, R. ar gyfer Llywodraeth Cynulliad Cymru (heb ei gyhoeddi).
- 25 *op. cit.* Canolfan Iechyd Cymru a Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru (2009).
- 26 Uned Strategaeth y Prif Weinidog (2003) *Alcohol misuse: how much does it cost?* Llundain, Y Llyfrfa.
- 27 *ibid.*



- 28 Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru (2006) *Alcohol and health in Wales: A major public health issue*, Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol Cymru, ar-lein, ar gael trwy: [www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/...nsf/Public/.../\\$File/ATT6QLZ1.doc](http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/...nsf/Public/.../$File/ATT6QLZ1.doc) [defnyddiwyd 25/02/10].
- 29 Pwyllgor Dethol Iechyd Tŷ'r Cyffredin (2010) *Alcohol: First report of session 2009-10*, Cyfrol 1, Llundain, Y Llyfrfa.
- 30 Gutjahr, E., Gmel, G. a Rehm, J. (2001) *Relation between average alcohol consumption and disease: An overview*, European Addiction Research, 7(3), tud 117-127.
- 31 Ridolfo, B. a Stevenson, C.E. (2001) *The quantification of drug-caused mortality and morbidity in Australia 1998*, Canberra, Australian Institute of Health and Welfare.
- 32 Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2008) *Health service quarterly*, Gaeaf 2008, Rhif 40, tud 59-60, Casnewydd, SYG.
- 33 *ibid.*
- 34 *op. cit.* Pwyllgor Dethol Iechyd Tŷ'r Cyffredin (2010).
- 35 *ibid.*
- 36 Alleyne, R. (2010) *Reduce safe drinking limits for overweight people, research suggests*, Telegraph ar-lein, ar gael trwy: www.telegraph.co.uk/health/healthnews/7421524/Reduce-safe-drinking-limits-for-overweight-people-research-suggests.html [defnyddiwyd 16/03/10].
- 37 *op. cit.* Llywodraeth Cynulliad Cymru (2008).
- 38 Hughes, O. R. (2010) *Drinking fuels alarming rise in liver disease in North Wales under-50s*, North Wales Post, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.dailypost.co.uk/news/north-wales-news/2010/04/03/drinking-fuels-alarming-rise-in-liver-disease-in-north-wales-under-50s-55578-26166323/> [defnyddiwyd 12/04/10].
- 39 Ymddiriedolaeth Afu/lau Prydain (2009) *The rising tide of liver disease deaths*, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.britishlivertrust.org.uk/home/media-centre/facts-about-liver-disease.aspx> [defnyddiwyd 22/02/10].
- 40 Alcohol Concern (2006) *Factsheet: Health impacts of alcohol*.
- 41 *ibid.*
- 42 Heather, N., Peters, T. J. a Stockwell, T. (golygyddion) (2001) *International handbook of alcohol dependence and problems*, Chichester, Wiley.
- 43 *op. cit.* Alcohol Concern (2006).
- 44 *ibid.*
- 45 *ibid.*
- 46 Swyddfa Ystadegau Gwladol (2000) *Mortality statistics: cause, England and Wales, 1999*, Llundain, Y Llyfrfa.
- 47 Rehm, J. et al, yn Ezzati, M., Lopez, A. D., Rodgers, A. a Murray, C. J. L. (2004) *Comparative quantification of health risks: Global and regional burden of disease due to selected major risk factors*, Geneva, Sefydliad Iechyd y Byd.
- 48 *op. cit.* Uned Strategaeth y Prif Weinidog (2003) *Interim analytical report*.
- 49 *op. cit.* Sefydliad Iechyd y Byd (2004).
- 50 *op. cit.* Alcohol Concern (2006).
- 51 *op. cit.* Heather, N., Peters, T. J. a Stockwell, T. (golygyddion) (2001).
- 52 Smith-Warner, S. A., Spiegelman, D., Yaun, S.S., van den Brandt, P. A., Folsom, A. R., Goldbohm, R. A., Graham, S., Holmberg, L., Howe, G. R., Marshall, J. R., Miller, A. B., Potter, J. D., Speizer, F. E., Willett, W. C., Wolk, A. a Hunter, D. J. (1998) *Alcohol and breast cancer in women: A pooled analysis of cohort studies*, Department of Nutrition, Harvard School of Public Health, Boston, UDA.
- 53 Gweler www.millionwomenstudy.org.uk
- 54 Datganiad i'r wasg gan Gronfa Ymchwil Canser y Byd (2010) *UK as bad as the US for lifestyle-related cancers*, ar-lein, ar gael trwy: http://www.wcrf-uk.org/audience/media/press_release.php?recid=106 [defnyddiwyd 12/04/10].



- 55 Ferrari et al (1999) *Lifetime and baseline alcohol intake and risk of colon and rectal cancers in the European prospective investigation into cancer and nutrition* (EPIC), *International Journal of Cancer*, cyfrol 82 (5), tud 657-664.
- 56 Cancer Research UK, ar-lein, ar gael trwy: <http://info.cancerresearchuk.org/healthyliving/alcohol/> [defnyddiwyd 05/03/10].
- 57 Corrao, G., Rubbiati, L. a Bagnardi, V. (2000) *Alcohol and coronary heart disease: a meta analysis*, *Addiction*, 95, tud 1505-1523.
- 58 Dr. Mike Knapton, Cyfarwyddwr Meddygol Cyswllt yn Sefydliad Prydeinig y Galon, ar-lein, ar gael trwy: www.bhf.org.uk/default.aspx?page=11248 [defnyddiwyd 05/03/10].
- 59 op. cit. Alcohol Concern (2006).
- 60 ibid.
- 61 Brindley, M. (2009) *Wales' alcohol culture leads to more gout in young men*, Wales Online, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.walesonline.co.uk/news/health-news/2009/12/31/wales-alcohol-culture-leads-to-more-gout-in-young-men-91466-25498807/> [defnyddiwyd 23/03/10].
- 62 op. cit. Heather, N., Peters, T. J. a Stockwell, T. (golygyddion) (2001).
- 63 op. cit. Alcohol Concern (2006).
- 64 op. cit. Heather, N., Peters, T. J. a Stockwell, T. (golygyddion) (2001).
- 65 Cymdeithas Alzheimer (2009) *Ffeithlen 438*, ar-lein, ar gael trwy: <http://alzheimers.org.uk/factsheet/438> [defnyddiwyd 03/03/10].
- 66 Y Sefydliad Iechyd Meddwl (2008) *Alcohol and mental health*, ar-lein, ar gael trwy: www.mentalhealth.org.uk/campaigns/alcohol [defnyddiwyd 04/03/10].
- 67 Alcohol Concern (2009) *Ffeithlen: Alcohol ac iechyd meddwl*. Mae copïau print ar gael gan Alcohol Concern Cymru.
- 68 op. cit. Sefydliad Iechyd y Byd (2004).
- 69 Y Sefydliad Iechyd Meddwl (2006) *Cheers? Understanding the relationship between alcohol and mental health*, ar-lein, ar gael trwy: www.mentalhealth.org.uk/publications/?EntryId5=38566 [defnyddiwyd 04/03/10].
- 70 op. cit. Alcohol Concern (2006).
- 71 ibid.
- 72 Yr Asiantaeth Diogelu Iechyd (2008) *Selected STI diagnoses made at GUM clinics in the UK: 1998-2007*, ar-lein, ar gael trwy: www.hpa.org.uk/web/HPAwebFile/HPAweb_C/1215589014053 [defnyddiwyd 04/03/10].
- 73 op. cit. Alcohol Concern (2006).
- 74 Tystiolaeth a gyflwynwyd gan Goleg Brenhinol y Bydwagedd i Bwyllgor Dethol Iechyd Tŷ'r Cyffredin (2010).
- 75 Canolfan Wybodaeth y GIG (2009) *Statistics on alcohol: England, 2009*, Y Ganolfan Wybodaeth Iechyd a Gofal Cymdeithasol, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.ic.nhs.uk/pubs/alcohol09> [defnyddiwyd 12/04/10].
- 76 op. cit. Gwasanaeth Iechyd Cyhoeddus Cenedlaethol (Cymru) (2009).
- 77 Gweler *Alcoffeithiau: Canllaw i yfed yn synhwyrol*, ar gael trwy: <http://wales.gov.uk/hcwswebsite/healthchallenge/publications/alcofacts/?lang=cy> [defnyddiwyd 12/04/10].
- 78 Ystadegau i Gymru (2009) *Arolwg Iechyd Cymru 2008: Y prif ganlyniadau cychwynnol*, ar-lein, ar gael trwy: <http://wales.gov.uk/docs/statistics/2009/090521sdr712009en.pdf> [defnyddiwyd 23/03/10].
- 79 Bates, B., Lennox, A a Swan, G. (golygyddion) *National diet and nutrition survey: Headline results from year 1 of the rolling programme 2008-9*, ar-lein, ar gael trwy: www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/publication/ndnsreport0809year1results.pdf [defnyddiwyd 23/03/10].
- 80 Gwybodaeth gan Gymdeithas Ddeieteg Prydain.



- 81 Gweler www.yfeddoethcymru.org.uk
- 82 Gweler gwefan NHS Choices am fythau alcohol cyffredin <http://www.drinking.nhs.uk/questions/alcohol-myths/> [defnyddiwyd 12/04/10].
- 83 Ffigurau gan y Sefydliad ar gyfer Cydweithrediad a Datblygiad Economaidd, dyfynnir yn Whalen, J. (2010) *U.K. drinking problem gets political*, The Wall Street Journal Online, ar-lein, ar gael trwy: <http://online.wsj.com/article/SB10001424052748704588404575123691166554882.html?mod=e2tw> [defnyddiwyd 12/04/10].
- 84 Yr Adran Iechyd (2009) *150 years of the annual report of the Chief Medical Officer*, Llundain, Yr Adran Iechyd.
- 85 op. cit. Alcohol Concern (2009).
- 86 Yr Adran Iechyd (2010) *Consultation on options for improving information on the labels of alcoholic drinks to support consumers to make healthier choices in the UK*, ar-lein mewn fformat PDF electronig yn unig, ar gael trwy: www.dh.gov.uk/publications [defnyddiwyd 12/04/10].
- 87 Gweler www.drinking.nhs.uk/index.html
- 88 op. cit. Yr Adran Iechyd (2010), tud 14.
- 89 Datganiad i'r wasg gan y Coleg Nyrso Brenhinol, ar-lein, ar gael trwy: www.rcn.org.uk/newsevents/news/article/wales/rcn_calls_for_mandatory_code_on_alcohol_labelling [defnyddiwyd 25/03/10].
- 90 op. cit. Yr Adran Iechyd (2010), tud 15.
- 91 Alcohol Concern (2010) *Cyfri'r Gost: Hyrwyddo alcohol yn anghyfrifol yn economi'r nos yng Nghymru*, Llundain, Alcohol Concern. Mae copiâu ar gael gan Alcohol Concern Cymru.
- 92 Guillemont, J.a Leon, C. (2008) *Alcool et grossesse: Connaissances du grand public en 2007 et évolutions en trois ans*, Évolutions, 15, ar-lein, ar gael trwy: www.inpes.sante.fr/ [defnyddiwyd 12/04/10].
- 93 Borland, R., Yong, H., Wilson, N., Fong, G. T., Hammond, D., Cummings, K. M., Hosking, W. a McNeil, A. (2009) *How reactions to cigarette packet health warnings influence quitting: Findings from the ITC four-Country survey*, *Addiction*, 104 (4), tud 669-675.
- 94 Focus Canada (2001) *Evaluation of new warnings on cigarette packets*, Focus Canada, ar-lein, ar gael trwy: www.cancer.ca/Canada-wide/~media/CCS/Canada%20wide/Files%20List/English%20files%20heading/pdf%20not%20in%20publications%20section/Evaluation%20of%20new%20warnings%20on%20cigarette%20packages%20-%20Complete%20study_41720738.ashx [defnyddiwyd 26/03/10].
- 95 Hammond, D., Fong, G. T., Borland, R., Cummings, K. M., McNeil, A. a Driezen, P (2007) *Communicating risk to smokers: The impact of health warnings on cigarette packets*, *American Journal of Preventative Medicine*, 32(3), tud 202-209.
- 96 Hammond, D., Fong, G.T., McDonald, P. W., Brown, S. a Cameron, R. (2004) *Graphic Canadian cigarette warning labels and adverse outcomes: Evidence from Canadian smokers*, *American Journal of Public Health*, 94 (8), tud 1442-1445.
- 97 op. cit. Yr Adran Iechyd (2010), tud 13.
- 98 Sefydliad Iechyd y Byd (2007) *Second report of the expert committee on problems related to alcohol consumption*, Sefydliad Iechyd y Byd, Adroddiad Technegol Cyfres 944, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17970166> [defnyddiwyd 12/04/10].
- 99 Ffeithlen y Sefydliad Astudiaethau Alcohol, *Affordability of alcohol in the UK*, ar-lein, ar gael trwy: <http://www.ias.org.uk/> [defnyddiwyd 12/04/10].

Beth yw'r drwg?

Effeithiau negyddol camddefnyddio
alcohol ar iechyd yng Nghymru

Alcohol Concern, 64 Leman Street,
Llundain, E1 8EU

Ffôn: 020 7264 0510

Ffacs: 020 7488 9213

E-bost: contact@alcoholconcern.org.uk

Gwefan: www.alcoholconcern.org.uk

Alcohol Concern Cymru, Sophia House,
28 Cathedral Road, Caerdydd, CF11 9LJ

Ffôn: 029 2066 0248

Ffacs: 029 2066 0249

E-bost: acwales@alcoholconcern.org.uk

Gwefan: www.alcoholconcern.org.uk



Alcohol Concern
Meddwl yn Gall am Alcohol