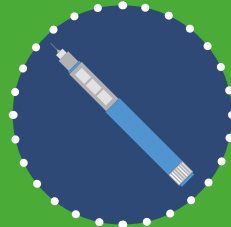
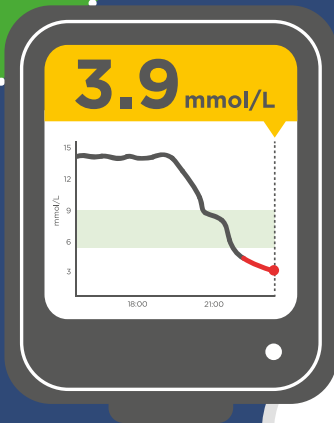


# Yfed alcohol gyda diabetes Math 1

Datblygwyd fel rhan o addysg diabetes SEREN Connect;  
i gefnogi pobl ifanc sy'n byw gyda diabetes Math 1



#SERENConnect

Rhifyn 1 | Medi 2019

# Alcohol a diabetes Math 1

**Nod y llyfryn SEREN Connect hwn yw helpu unigolion sy'n edrych ymlaen at eu penblwydd yn 18 oed a gallu prynu eu diod alcohol gyntaf o dan y gyfraith, neu rai yn yr ugeiniau cynnar sy'n ceisio rheoli diabetes Math 1 a dal i fwynhau nosweithiau allan.**

Mae yfed alcohol yn cael effaith ar bawb ac mae'n bwysig bod bob person ifanc yn sicrhau byddant yn cadw'n saff wrth wneud hynny. Bydd cymryd amser i ddeall eich corff a lefel glwcos eich gwaed yn helpu i ostwng y risgiau.

Er bod llawer o bobl ifanc yn yfed alcohol, bydd llawer yn dewis peidio â gwneud hynny. Ni ddylech deimlo fod pwysau arnoch i yfed er mwyn bod yn rhan o grŵp.

Os na fyddwch wedi yfed alcohol o'r blaen, bydd yn well dechrau'n araf a dysgu sut bydd yn eich effeithio.

”

Bydd pawb sy'n yfed alcohol angen cymryd gofal er cadw'n ddiogel wrth yfed. Ond bydd rheoli diabetes Math 1 yn ogystal yn golygu bydd angen ystyried mwy o ffactorau.

**Becky, byw gyda diabetes Math 1**



# Y gyfraith

Y terfyn oedran cyfreithiol i brynu alcohol yn y Deyrnas Unedig yw 18 oed ond os byddwch yn edrych o dan 25 bydd angen darparu prawf adnabod.

## Y terfynau

**Mae deall beth fyddwch yn yfed yn bwysig; gyda mwy o wybodaeth yn eich helpu i ostwng risgiau wrth yfed a rheoli diabetes Math 1 yn well.**

Mesurir alcohol mewn unedau - 1 uned o alcohol yn cynrychioli 10ml neu 8g o alcohol pur.

Mae awdurdodau iechyd yn argymhell na ddylai pobl dros 18 oed yfed mwy na 14 uned yr wythnos, gan ledu'r unedau dros dri diwrnod neu fwy, ac osgoi alcohol yn llwyr ar rai diwrnodau. Ni ddylech yfed eich cyfanswm unedau wythnosol mewn un diwrnod.



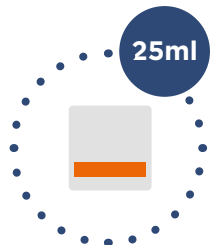
### COFIWCH

Nid oes argymhellion yfed alcohol saff ar gyfer pobl o dan 18 oed.

### Beth yw 1 uned?



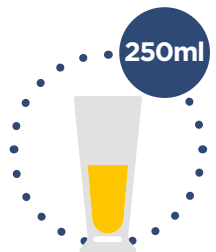
Gwin safonol  
13%



Gwirodydd  
safonol 40%



Alcopop  
safonol 4%  
(275ml)



Cwrw safonol  
4%

Manylion pellach am alcohol yma [www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk)

# Effeithiau alcohol ar glwcos gwaed

**Bydd faint o alcohol byddwch yn yfed yn dibynnu ar yr isod:**

- Cryfder eich diod (e.e. mae cwrw cryf a gwan)
- Maint eich diod
- Nifer eich diodydd

”

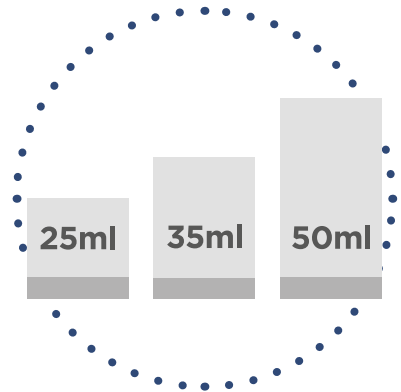
Fel arfer darperir gwirodydd mewn mesurau 25ml sy'n cyfateb i 1 uned alcohol, ond mae rhai tafarnau a bariau yn cynnig mesurau 35ml neu 50ml. Felly bydd yn werth cadw golwg ar nifer eich unedau gan eu bod yn gallu codi'n gyflym. Os yn ansicr, holwch staff y bar.

**Barmon**

”

Yn aml bydd mesurau diodydd gartref neu mewn partïon yn uwch na rhai safonol. Mae diodydd cartref fel pwnsh neu goctels yn gallu cynnwys llawer mwy o alcohol. Mewn partïon, trïwch dywallt diodydd eich hun er mwyn cadw golwg ar eich unedau alcohol ac os yw'r diodydd meddal yn cynnwys siwgr ai peidio.

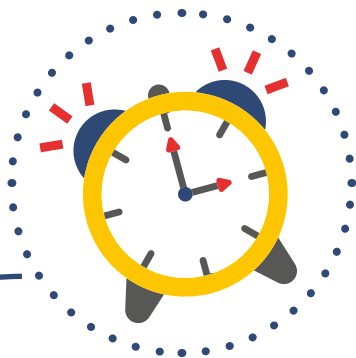
**Yvonne, gweithiwr gofal iechyd**



## Gall alcohol effeithio pobl yn wahanol iawn, dim ots os yn byw gyda diabetes Math 1 ai peidio.

Ffactorau i'w hystyried wrth yfed alcohol a rheoli eich lefel glwcos gwaed:

- Eich maint
- Eich oedran
- Eich rhyw
- Math o alcohol
- Os ydych wedi bwyta bwyd
- Eich lefel gweithgaredd corfforol



”

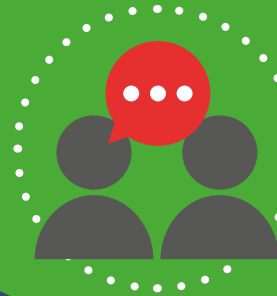
Bydd rhai diodydd alcohol yn gostwng lefelau glwcos gwaed yn gyflym, tra bydd eraill yn eu codi gyntaf ond yn gallu gostwng eto ar ryw bwynt. Mae bron yn amhosibl yfed a chadw o fewn y terfynau. Byddaf yn mynnu bwyta carbohydradau cyn ac ar ôl yfed am fy mod yn fwy tebygol o gael hypo. Felly, byddaf yn gosod larwm am 3yb er mwyn deffro a phrofi gwaed a gwneud hynny'n fwy aml y bore wedyn.

**Andy, byw gyda diabetes Math 1**

# Mae risg uwch o gael hypo ar ôl yfed alcohol

Er bod y rhan fwyaf o ddiodydd sy'n cynnwys alcohol yn gallu codi lefel eich glwcos gwaed yn y lle cyntaf, **mae'n gallu gostwng yn gyflym yn ddiweddarach.** Y rheswm yw bod yr afu'n gorfod prosesu'r alcohol (sef tocsin) ac yn stopio rhyddhau glwcos yn y ffordd arferol.

Mae hynny'n gallu codi'r risg o hypo a'r effaith yn gallu para hyd at 12 awr ar ôl yfed.



”

Nid alcohol yw'r unig beth sy'n fy effeithio, rwy'n hoffi dawnsio - felly nid yw'n anarferol i mi ddawnsio fy ffordd i hypo pan fyddaf allan am noson!

**Charlie, byw gyda diabetes Math 1**

”

Efallai bydd rhai pobl yn cymryd bod arwyddion hypo yn adlewyrchu 'effeithiau alcohol' felly rwyf wedi dweud wrth fy ffrindiau i gadw golwg arnaf a sut i helpu.

**Sophie, byw gyda diabetes Math 1**

# Nid yw glwcagon mor effeithiol ar ôl yfed alcohol

Mae modd cael pigiad glwcagon pan fydd rhywun yn cael hypo difrifol, gan symbylu'r afu i ryddhau glwcos er cynyddu lefelau glwcos gwaed.

Fodd bynnag, pan fydd rhywun wedi bod yn yfed alcohol, mae'r afu yn brysur yn ceisio prosesu'r alcohol ac felly'n gallu methu arwyddion glwcagon, gan olygu na fydd mor effeithiol.

Cofiwch sicrhau bydd pobl yn eich cwmni'n gallu nodi arwyddion hypo a galw ambiwlans yn syth mewn achos difrifol, gan y gallech fod angen mynd i ysbyty i gael diferiad glwcos.



# Gall glwcos gwaed amrywio wrth gael hwyl

**Mae alcohol yn gallu effeithio eich barn, gan arwain at ymddygiad neu benderfyniadau gwahanol i'r arfer.**

## Yn cynnwys:

- Nid dilyn eich trefn arferol e.e. anghofio cynnal lefelau inswlin
- Gwneud pethau gwahanol i'r arfer e.e. cysgu mewn cartref ffrind heb gyflenwad diabetes neu foddion wrth gefn
- Cymryd risgiau e.e. cyffuriau adloniant neu gael rhyw heb fesurau diogelwch

**Mae'r oblygiadau o gymryd risgiau'n amlwg i bawb, ond mae'r canlyniadau i bobl sy'n byw gyda diabetes Math 1 yn gallu bod yn fwy difrifol.**

Mae modd isafu'r risgiau hynny wrth wneud rheoli diabetes Math 1 yn rhan annatod o'ch bywyd beunyddiol.

Cofiwch ofyn am help os byddwch yn wynebu problemau ymdopi. Bydd llawer o bobl ifanc yn mynd trwy gyfnodau pan fydd rheoli diabetes Math 1 yn anodd a bydd yn well gan dimau diabetes drafod eu problemau gyda nhw yn hytrach na'u hanwybyddu.



Weithiau bydd temptasiwn i geisio anghofio am ddiabetes, ond wrth ddysgu i neilltuo lle ar ei gyfer ym mhob rhan o fywyd, rwyf wedi dysgu mwy am fy hun a sut i'w reoli, ac rwy'n teimlo'n llawer gwell o ganlyniad. Mae'n cymryd amser ond yn werth chweil.

**Olivia, byw gyda diabetes Math 1**

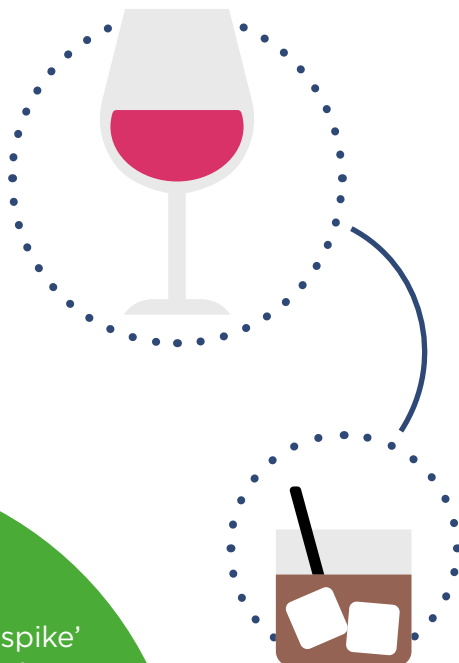




# Diogelu eich diodydd!

**Cadw golwg ar eich diodydd - rhag ofn bydd rhywun am roi alcohol neu gyffuriau ynddynt.**

Nid oes modd gwybod sut bydd hyn yn effeithio eich diabetes gan na fyddwch yn debyg o wybod beth a roddwyd yn eich diod.



”

Rhaid gwylio am ddau fath o ‘spike’ diodydd yn effeithio diabetes Math 1 pan fyddaf allan. Y cyntaf yw diogelu diodydd rhag ‘spike’ cyffuriau, yn debyg i bawb arall; yr ail yw cymysgwyr (mixers) - yn aml ni fydd staff y bar yn clywed ‘diet’, a chael mwy o siwgr na’r bwriad. Mae’n anodd rheoli hynny ond os ydych yn meddwl eich bod wedi cael diod anghywir, holwch a gofyn i’w newid. Fel arfer byddaf yn esbonio pam ac ni fydd yn problem.

**Dewi, byw gyda  
diabetes Math 1**

# Effeithiau goryfed

**Weithiau bydd goryfed yn gwneud i chi deimlo'n sâl, yn arbennig y diwrnod ar ôl noson galed - sef pen mawr neu 'hangover'.**

Os byddwch yn teimlo'n sâl yn ystod noson allan, neu'r diwrnod wedyn, efallai bydd angen newid sut byddwch yn rheoli eich diabetes.

Gall gynnwys addasu faint o inswlin neu garbohydrad i gymryd ar sail eich lefelau glwcos gwaed. Gallai newid eich trefn arferol effeithio eich lefelau glwcos gwaed.

Er enghraifft - cysgu'n hwyr, bod yn sâl, bwyta ar amser gwahanol neu gymryd mwy o garbohydrad na'r arfer.

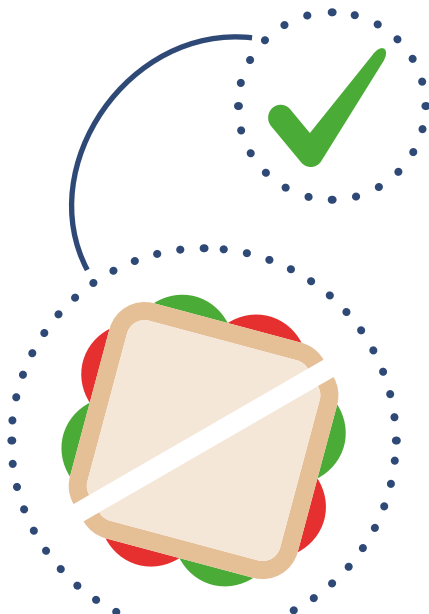
Bydd eich tîm diabetes yn gallu rhoi cyngor pellach.



# Helpu eich hun #CyngorMath1

## Cyn mynd allan:

- Dim yfed ar stumog wag. Bwyta carbohydrad cyn mynd allan
- Hysbysu eich rhieni neu rywun arall o ble byddwch yn mynd ac yn aros dros nos
- Cymryd inswlin cyn mynd allan os byddwch fel arfer yn cymryd inswlin hir dymor yn y nos. Mae diffyg inswlin cefndir yn gallu peri i chi deimlo'n sâl a chreu risg o DKA (diabetic ketoacidosis)
- Weithiau bydd yn werth paratoi pryd bach gallwch fwyta ar ôl dod adref cyn mynd i gysgu



## Pan fyddwch allan:

- Cymryd pecyn diabetes gyda chi (a'i gadw'n saff) - triniaeth glwcos gwaed, inswlin a hypo
- Gwisgo/cludo ID meddygol - ar ffôn neu waled, band/cadwyn larwm meddygol
- Hysbysu ffrindiau - trafod hypos a sut i'w nodi/trin
- Diogelwch mewn grŵp - aros yng nghwmni ffrindiau
- Tywallt diodydd eich hun mewn partion - cadw golwg ar lefelau alcohol/cymysgwyr
- Gan bwyll - yfed alcohol a diodydd nid-alcohol am yn ail, gan gynnwys dŵr er cynnal hydradiad
- Cadw golwg ar eich diod ar bob amser er rhwystro rhywun rhag ychwanegu 'spike' alcohol neu gyffuriau
- Bod yn ymwybodol y gallech fethu arwyddion hypo arferol neu efallai byddant yn newid
- Gall dawnsio neu gerdded i'r clwb/cartref hefyd cynyddu'r risg o hypos

## Cyn mynd i gysgu:

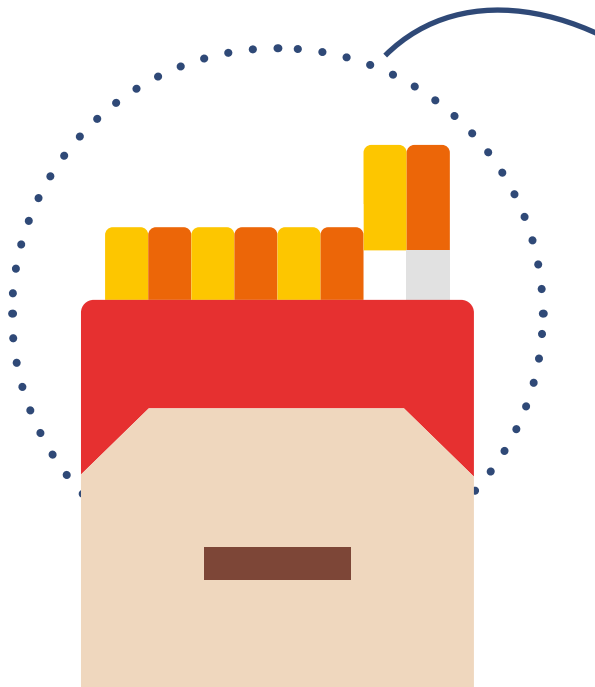
- Bwyta pryd bach yn cynnwys carbohydrad cyn mynd i'r gwely (neu ar y ffordd adref)
- Cofio bod risg o hypo yn gallu para tan y bore nesaf
- Profi glwcos gwaed cyn mynd i gysgu
- Cadw pecyn diabetes ger y gwely rhag ofn bydd galw dros nos
- Gosod larwm yn ystod y nos er mwyn profi eich glwcos gwaed (ystyried gofyn ffrind neu bartner i weld os ydych yn iawn ble'n bosibl)
- Cynnal hydradiad - yfed dŵr cyn mynd i gysgu

## Smygu ac e-sigarets

**Byddwn yn wynebu llawer o benderfyniadau gwahanol wrth fynd yn hŷn. Felly, mae'n bwysig cael gwybodaeth am y posibil effeithiau arnoch chi a'ch iechyd.**

Mae smygu yn amlwg yn risg i bawb, ond os yn byw gyda diabetes Math 1 bydd angen ystyried yn ofalus os am ddechrau neu barhau i smygu.

Y rheswm yw bod diabetes Math 1 yn gallu cynyddu'r risg o glefyd y galon ac mae smygu yn codi'r risg hyd yn oed yn fwy.



Mae nicotin a chemegau fel tar & carbon monocsid mewn sigarêts yn gallu caledu a chulhau gwythiennau gwaed, gan ostwng llif gwaed drwy'r corff. Gall hynny gynyddu'r risg o ddatblygu problemau diabetes mewn rhannau eraill o'r corff fel llygaid, arennau neu'r traed.

Ar hyn o bryd mae cyngor e-sigarets yn dweud bod defnydd o 'nicotin yn anniogel ac yn niweidiol i iechyd. Mae'n gallu arwain at ddibyniaeth a pheryglu datblygiad yr ymennydd, ac nid oes unrhyw fuddion i blant a phobl ifanc o ddefnyddio e-sigarets.'

Mae nicotin mewn sigarêts ac e-sigarets yn achosi dibyniaeth - ac mae smygu yn ddrud!

Bydd llawer o bobl ifanc yn trio smygu am y tro cyntaf pan fyddant gyda ffrindiau. Os byddwch yn y fath sefyllfa, peidiwch â theimlo bod rhaid ildio i bwysau gan eraill neu drïo rhywbeth er mwyn bod yn rhan o grŵp.

Cofiwch - fod yn onest am eich statws smygu wrth drafod gyda meddyg teulu neu dîm gofal iechyd, gan y gallai effeithio'r moddion neu driniaeth a roddir i chi.

<sup>1</sup>Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2017

Os ydych yn smygu ac angen help i roi fyny, holwch eich meddyg teulu neu'r tîm diabetes am gyngor, neu ewch i [www.helpmequit.wales](http://www.helpmequit.wales)



Rwy'n cofio bachgen hŷn na fi yn yr ysgol yn cynnig sigaret i mi am y tro cyntaf. Nid oeddwn am ei dderbyn ond yn teimlo o dan bwysau, ond fe stopiodd ar ôl i mi ddweud na fyddai'n dda i fy diabetes.

Ar ben hynny, ni wnaeth adael i eraill roi pwysau arnaf y tro nesaf. Dyna'r tro cyntaf i ddiabetes brofi o werth i mi!

**Ffion, byw gyda diabetes Math 1**



# Camddefnyddio cyffuriau a sylweddau

**Efallai byddwch wedi cael addysg camddefnyddio sylweddau yn yr ysgol, gan ddysgu am y gwahanol gyffuriau a'u heffaith ar eich corff.**

Mae'n bwysig deall bod cyffuriau'n gallu cael effeithiau ychwanegol ar eich diabetes Math 1 a lefelau glwcos gwaed.

**Mae'n anodd rhagweld yr effeithiau.**

Gallwch brynu rhai cyffuriau'n gyfreithiol fel alcohol, nicotin a chaffein (ond yn destun terfynau oedran). Ond mae eraill yn anghyfreithlon fel canabis, cocên ac ecstasi. Mae llawer mwy, gyda rhai'n destun enwau stryd, yn dibynnu ar ble byddwch chi.

**Nid oes unrhyw gyffur sy'n saff; ac ni ddylech ildio i bwysau gan eraill i gymryd cyffuriau.**

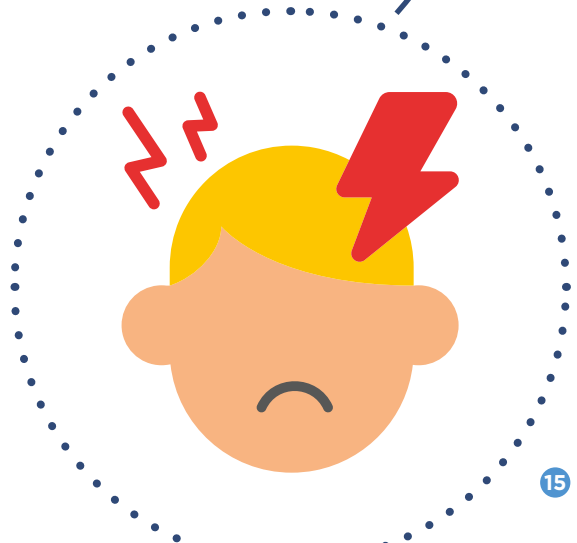
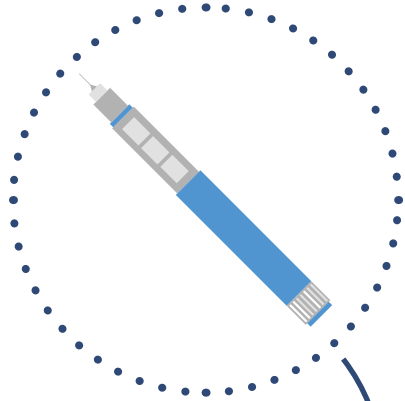
Bydd yr effaith arnoch yn dibynnu ar y cyffur. Gallwch ddysgu mwy am gyffuriau a gwasanaethau cyngor lleol yma:

**[www.DAN247.org.uk](http://www.DAN247.org.uk)**  
neu tecst **DAN** i **81066**

## Wrth reoli diabetes Math 1, gallai cymryd cyffuriau effeithio eich barn ac arwain at sefyllfaoedd anodd.

### Pethau i ystyried:

- Anghofio cymryd inswlin neu gymryd y dos anghywir
- Effeithio eich blas am fwyd a bwyta mwy/llai na'r arfer
- Camgyfrif eich carbohydradau
- Methu symptomau hypo
- Anghofio eich pecyn diabetes
- Teimlo fel eich bod am ddawnsio neu symud mwy na'r disgwyl
- Teimlo'n sâl a hynny'n effeithio rheolaeth o glwcos gwaed



## Ni fyddwn yn argymhell pobl i gymryd unrhyw gyffuriau anghyfreithlon, ond os byddwch am wneud hynny gall yr isod helpu i ostwng y risgiau:

- Gwrthod ildio i bwysau gan eraill i gymryd cyffuriau
- Sicrhau eich bod yn deall beth yn union byddwch yn cael
- Osgoi cymysgu cyffuriau (yn cynnwys alcohol)
- Aros yng nghwmni ffrindiau
- Gwisgo neu gario ID meddygol er hysbysu pobl eich bod yn byw gyda diabetes Math 1
- Yfed digon o hylif, yn cynnwys diodydd meddal neu ddŵr
- Bwyta carbohydrad cyn mynd allan ac ar ôl dod adref
- Cadw golwg ar eich lefel glwcos gwaed er helpu i osgoi hypos
- Sicrhau byddwch yn gallu mynd adre'n saff
- Os byddwch mewn sefyllfa anodd, byddwch yn onest am beth a gymrwyd er mwyn helpu pobl i bennu'r driniaeth iawn ar eich cyfer

**(Nid yw'r rhestr yn gynhwysfawr)**



## Cysylltiadau defnyddiol

**Manylion pellach am reoli diabetes a defnyddio cyffuriau:**

**[www.bertieonline.org.uk](http://www.bertieonline.org.uk)**

DAN 24/7 Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru:

**0800 633 5588**

Tecst **DAN** i **81066**

**[www.dan247.org.uk](http://www.dan247.org.uk)**