

YMDDYGIAD SY’N NIWEIDIO IECHYD A CHLEFYD TROSGLWYDDADWY

Hysbysu pandemigau ac epidemigau’r dyfodol

Gall ymddygiad sy’n niweidio iechyd y gellir ei addasu **megis ysmegu, defnyddio alcohol, defnydd anghyfreithlon o gyffuriau, gordewdra, anweithgarwch corfforol a deiet gwael** gynyddu’r risg o glefydau anhrosglwyddadwy, megis clefyd cardiofasgwlaidd a chanser. Yn ystod y pandemig, gwelwyd bod ymddygiad sy’n niweidio iechyd yn gysylltiedig â difrifoldeb uwch o haint COVID-19 a marwolaeth hefyd.

Cynhaliwyd adolygiad helaeth er mwyn archwilio cysylltiadau ehangach rhwng ymddygiad cyffredin sy’n niweidio iechyd (ysmegu, defnyddio alcohol, defnydd anghyfreithlon o gyffuriau, gordewdra, anweithgarwch corfforol a deiet gwael) a chlefydau a heintiau trosglwyddadwy cyffredin (Hepatitis B, Hepatitis C, HIV, TB niwmonia, fflwi a COVID-19). I gael rhagor o wybodaeth, gweler Wood et al (2021)¹.

Gall ymddygiadau y gellir eu haddasu sy’n niweidio iechyd wneud y canlynol:



Dyblu’r risg o gael clefyd heintus cyffredin, ond mewn rhai achosion gall gynyddu’r risg hyd at 8 gwaith.²



Dyblu’r risg o gael canlyniadau mwy difrifol o glefyd heintus cyffredin, ond mewn rhai achosion gall gynyddu’r risg hyd at 4 gwaith.³


Er enghraifft




Gall unrhyw ddefnydd/defnydd uchel o alcohol bron iawn **ddyblu’r risg** o ddal niwmonia o’i gymharu a dim defnydd/defnydd isel.⁴



Gall ysmegu neu hanes o ysmegu gynyddu’r risg o gael canlyniadau difrifol yn sgil COVID-19 **2-3 gwaith.⁵**



Mae’r risg o ddatblygu afiechyd twbercwlosis i blant sydd wedi dod i gysylltiad ag ysmegu goddefol bron **deirgwaith** yn uwch o’i chymharu â phlant sydd heb ddod i gysylltiad ag ef.⁶



Mae bod yn ordew yn fwy na **dyblu’r risg** o farw o bandemig fflwi.⁷



GIG CYMRU NHS WALES

Iechyd Cyhoeddus Cymru Public Health Wales



PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

Dulliau posibl y cysylltiad

Gall ymddygiadau sy'n niweidio iechyd y gellir eu haddasu:

Amharu ar y system imiwneidd.

Effeithio ar ymddygiad cymryd risg arall, e.e. gall alcohol leihau'r canfyddiad o berygl.

Leihau effaith triniaeth ar gyfer clefydau trosglwyddadwy.

Fod yn ddull ymdopi ar gyfer byw gyda chlefyd trosglwyddadwy.

Gall **materion cymdeithasol** megis digartrefedd gynyddu'r risg o ymddygiadau sy'n niweidio iechyd a chlefydau trosglwyddadwy hefyd.

Yng Nghymru

Mae ymddygiadau sy'n niweidio iechyd y gellir eu haddasu yn bodoli ar y lefelau canlynol ym mhoblogaeth Cymru⁸.

Mae **17%** yn yfed mwy na 14 uned o alcohol yr wythnos.⁹



Mae **14%** yn ysmegu ar hyn o bryd. Mae **30%** wedi ysmegu yn y gorffennol.



Mae **61%** dros eu pwysau neu'n ordew.



Mae **69%** yn bwyta llai na phum dogn o ffrwythau a llysiau bob dydd.¹⁰



Mae **49%** yn gwneud llai na 150 munud o weithgarwch corfforol yr wythnos.^{9,10}



Bydd y ffactorau hyn wedi cyfrannu at faich COVID-19 yng Nghymru a byddant yn debygol o gyfrannu at faich pandemigau ac epidemigau yn y dyfodol.

Goblygiadau iechyd y cyhoedd

1 Mae ymdrechion i leihau cyffredinrwydd ymddygiad sy'n niweidio iechyd y gellir eu haddasu (a gysylltir yn aml gyda chlefydau anhrosglwyddadwy) yn debygol o helpu ymdrechion i atal clefydau trosglwyddadwy.

2 Dylai mynd i'r afael ag ymddygiad sy'n niweidio iechyd fod yn rhan annatod o greu gwydnwch yn erbyn epidemigau a phandemigau yn y dyfodol.

3 Mae diddordeb y cyhoedd mewn diogelu a gwella iechyd wedi cynyddu yn ystod pandemig COVID-19. Mae hyn yn rhoi'r cyfle i ymgysylltu â phobl mewn camau y gallan nhw eu cymryd er mwyn helpu i ddiogelu eu hunain rhag clefydau trosglwyddadwy a chlefydau anhrosglwyddadwy yn y dyfodol.



Troednodiau

- 1) Ceir gwybodaeth bellach yn Wood S, Harrison S, Judd N, Bellis M, Hughes K, Jones A. The impact of behavioural risk factors on communicable diseases: a systematic review of reviews. BMC Public Health. 2021;21:2110. Archwiliodd yr adolygiad y cysylltiad rhwng ffactorau risg ymddygiad cyffredin a dal neu ddirifoldeb clefydau a heintiau trosglwyddadwy cyffredin.
- 2) Amrywiodd meintiau effaith (ORs, RRs) rhwng 1.03 ac 8.22.
- 3) Amrywiodd meintiau effaith (ORs, RRs) rhwng 0.83 a 3.96.

- 4) Simou E, Britton J, Leonardi-Bee J. Alcohol and the risk of pneumonia: a systematic review and meta-analysis. BMJ Open. 2018;8:e022344.
- 5) Sanchez-Ramirez DC, Mackey D. Underlying respiratory diseases, specifically COPD, and smoking are associated with severe COVID-19 outcomes: A systematic review and meta-analysis. Respir Med. 2020;171:106096.
- 6) Jafta N, Jeena PM, Barregard L, Naidoo RN. Childhood tuberculosis and exposure to indoor air pollution: a systematic review and meta-analysis. Int J Tuberc Lung Dis. 2015;19:596–602.

- 7) Mertz D, Kim TH, Johnstone J, Lam P-P, Science M, Kuster SP, et al. Populations at risk for severe or complicated influenza illness: systematic review and meta-analysis. BMJ. 2013;347:F5061.
- 8) Y data diweddaraf sydd ar gael gan Arolwg Cenedlaethol Cymru. Ion-Maw 2021. Ar gael yn <https://llyw.cymru/arolwg-cenedlaethol-cymru-arolwg-chwarterol-ionawr-i-fawrth-2021-html>.
- 9) Canllawiau a argymhellir.
- 10) Yn seiliedig ar yr hyn a gofnododd y cyfranogwyr o'r diwrnod blaenorol / wythnos