



Department
of Health



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Adolygiad o Ganllawiau Alcohol Prif Swyddogion Meddygol y DU

Crynodeb o'r canllawiau newydd arfaethedig

Crynodeb o'r canllawiau newydd arfaethedig

1. Diben y crynodeb hwn o gyngor Prif Swyddogion Meddygol y DU (PSM) i'r cyhoedd yw helpu'r rheini sy'n darparu adborth ar yr ymgynghoriad, trwy egluro'r 3 phrif argymhelliad. Mae adroddiad a phapurau cefndirol allweddol y prif grŵp datblygu Canllawiau ('y grŵp arbenigol') wedi'u cyhoeddi ochr yn ochr â'r dogfennau ymgynghori.
2. Datblygwyd y canllawiau arfaethedig a'r adroddiad gan y grŵp arbenigol sy'n eu tanategu ar sail yr egwyddorion canlynol:
 - Mae gan bobl yr hawl i gael gwybodaeth gywir a chynghor clir am alcohol a'i risgiau i iechyd.
 - Mae gan y Llywodraeth gyfrifoldeb dros sicrhau bod y wybodaeth hon yn cael ei darparu i ddinasyddion mewn modd agored, fel y gallant wneud penderfyniadau ar sail y wybodaeth honno.
3. Datblygwyd y canllawiau newydd i hysbysu'r cyhoedd am y risgiau iechyd y gwyddys amdanynt o ran lefelau a phatrymau yfed gwahanol, yn arbennig i bobl sydd eisiau gwybod sut i gadw'r risgiau iechyd hirdymor o yfed alcohol yn rheolaidd yn isel.
4. Bydd gan unigolion eu barn eu hunain o ran y risgiau y maen nhw'n barod i'w derbyn o yfed alcohol, a ddylent yfed alcohol, faint i'w yfed a pha mor aml. Dylai'r canllawiau hyn helpu pobl i wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth.
5. Yn unol â chais gan Brif Swyddogion Meddygol y DU, mae tri grŵp annibynnol o arbenigwyr wedi cyfarfod yn ystod y 2½ mlynedd ddiwethaf i ystyried y dystiolaeth o effeithiau alcohol ar iechyd, ac a ellid defnyddio'r dystiolaeth hon i roi cyngor newydd i'r cyhoedd.
6. Ystyriodd a derbyniodd Prif Swyddogion Meddygol y DU gyngor y grŵp arbenigol a chytunwyd ar 3 phrif argymhelliad:
 - Canllaw wythnosol ar yfed rheolaidd;
 - Cyngor ar gyfnodau yfed unigol; a
 - Chanllaw ar yfed tra'n feichiog

Ar yfed rheolaidd

Canllaw wythnosol newydd [*mae hyn yn gymwys i bobl sy'n yfed yn rheolaidd neu'n aml, h.y. bron bob wythnos*].

Canllaw'r Prif Swyddogion Meddygol ar gyfer dynion a menywod yw:

- Ei bod hi'n fwy diogel peidio ag yfed mwy na 14 uned yr wythnos yn rheolaidd, er mwyn cadw'r risgiau iechyd o yfed alcohol yn isel.
- Os ydych chi'n yfed cymaint â 14 uned yr wythnos, byddai'n well rhannu'r unedau hyn yn gyfartal dros 3 diwrnod neu ragor. Os byddwch yn cael un neu ddau o sesiynau yfed trwm, rydych chi'n cynyddu'ch risgiau o farw o glefydau hirdymor ac o ddamweiniau ac anafiadau.
- Mae'r risg o ddatblygu ystod o glefydau (gan gynnwys, er enghraifft, canser y geg, canser y gwddf a chanser y fron) yn cynyddu yn ôl faint rydych chi'n ei yfed yn rheolaidd.
- Os ydych am yfed llai, ffordd dda o'ch helpu i gyflawni hyn yw cael sawl diwrnod di-alcohol bob wythnos.

7. Ystyriodd yr arbenigwyr dystiolaeth o bob cwr o'r byd o effeithiau alcohol ar iechyd a hyd bywyd. Roedd y dystiolaeth hon yn cynnwys nifer fawr o astudiaethau ac yn ymwneud ag ystod eang o agweddau ar iechyd (damweiniau, anafiadau, canser, clefyd y galon, disgwyliad oes, ac ati).
8. Mae pobl yn metaboleiddio neu'n adweithio i alcohol mewn ffyrdd amrywiol, felly gall pobl gael eu heffeithio'n wahanol trwy yfed yr un faint. Serch hynny, mae'r canllawiau wythnosol ar yfed rheolaidd yn darparu cyngor y bydd y rhan fwyaf o'r boblogaeth yn gallu ei ddefnyddio i gadw eu risgiau iechyd hirdymor yn isel.
9. Argymhellodd y grŵp arbenigol ganllaw wythnosol yn hytrach nag un dyddiol. Dylai fformat wythnosol fod yn feincnod haws i bobl (y rhan fwyaf o'r boblogaeth) nad ydynt yn yfed alcohol bob dydd.
10. Mae'r dystiolaeth fwyaf newydd (sydd ar gael ers i'r canllawiau blaenorol gael eu cyhoeddi ym 1995) yn awgrymu:
- bod llai o fuddion i iechyd y galon o yfed alcohol ac mae'n berthnasol i grŵp llai o'r boblogaeth nag a feddylwyd yn flaenorol. Yr unig grŵp sydd â'r potensial o gael risg llawer llai o farw yn y DU yn gyffredinol yw menywod dros 55 oed (yn enwedig os ydynt yn yfed tua 5 uned yr wythnos neu lai);
 - bod yfed alcohol yn cael effaith niweidiol ar amrywiaeth o ganserau – nid oedd hyn y gwbl hysbys ym 1995 – ac mae'r risgiau hyn yn dechrau gydag unrhyw lefel o yfed rheolaidd ac yna'n cynyddu yn ôl faint o alcohol sy'n cael ei yfed.
11. Mae'r pwyntiau uchod yn esbonio'n rhannol y gostyngiad bach yn y canllaw arfaethedig i ddynion yn benodol.
12. Mae'r ymchwil ddiweddaraf hefyd yn awgrymu bod y risgiau cyffredinol i iechyd yn eithaf tebyg i ddynion a menywod, gyda'r risgiau tymor byr yn fwy i ddynion a'r risgiau hirdymor yn fwy i fenywod ar gyfartaledd.
13. Daw'r risgiau iechyd hirdymor yn sgil yfed alcohol yn rheolaidd dros amser – fel arfer, dros ddeg neu ugain mlynedd neu ragor. Gall hyn olygu y bydd y risgiau o glefydau'n cynyddu ac yn arwain at ystod eang o glefydau wedi'r amser hwn, gan gynnwys canserau, strôc, clefyd y galon, clefyd yr afu/iau a niwed i'r ymennydd a'r system nerfol.
14. Mae'r cyngor hwn ar yfed yn rheolaidd yn seiliedig ar y dystiolaeth pe bai pobl yn yfed ar y lefel risg isel a gynghorir, neu fwy na hynny, yn gyffredinol byddai unrhyw effaith amddiffynnol alcohol ar farwolaethau yn cael ei wrthwneud, a byddai'r perygl o farw o gyflwr sy'n gysylltiedig ag alcohol yn debygol o fod tua un y cant, neu ychydig dan hynny, yn ystod oes. Gellir cymharu'r lefel hon o risg â risgiau rhai gweithgareddau rheolaidd neu arferol eraill, fel gyrru.
15. Yn ogystal â'r risg o farw, ystyriodd y grŵp arbenigol hefyd y risgiau hirdymor o ddatblygu clefydau cronig a chanserau amrywiol (nid marwolaethau'n unig) o ganlyniad i yfed yn rheolaidd; a chynhaliwyd amrywiaeth o ddadansoddiadau i brofi pa mor gadarn oedd y dadansoddi. Hefyd, ystyriwyd yn ofalus ansicrwydd yr ymchwil oedd ar gael a rhoddwyd ystyriaeth i'r ffactorau hyn i gyd wrth argymhell y cyngor.
16. Cred y grŵp arbenigol fod angen argymhelliad ychwanegol ar ganllaw wythnosol ar yfed yn rheolaidd, sy'n ymwneud â'r angen i osgoi sesiynau yfed trwm rheolaidd a niweidiol, gan fod dystiolaeth glir y gallai patrwm yfed trwm o'r fath dros nifer fach o ddiwrnodau gynyddu'r risgiau i iechyd.

17. Nododd y grŵp arbenigol yn glir hefyd fod nifer o glefydau difrifol, gan gynnwys canserau arbennig, y gellid eu hachosi drwy yfed hyd yn oed lai na 14 uned yr wythnos; ac er bod y grŵp yn credu bod y risgiau'n isel, golyga hyn na ellir ystyried unrhyw lefel o yfed rheolaidd yn gwbl ddiogel. Gall pobl leihau'r risgiau hyn ymhellach drwy ddewis yfed llai na'r canllaw wythnosol, neu beidio ag yfed o gwbl, os dymunant.

18. Mae tystiolaeth bod cael diwrnodau di-alcohol yn ffordd a allai fod yn ddefnyddiol i yfwyr sydd am dorri i lawr ar eu defnydd o alcohol.

Ar achlysuron yfed unigol [*mae hyn yn gymwys ar gyfer yfed ar unrhyw achlysur unigol, nid yfed yn rheolaidd, sy'n cael ei gynnwys yn y canllaw wythnosol*].

Mae'r Prif Swyddogion Meddygol yn cynghori dynion a menywod sydd am gadw'u risgiau iechyd tymor byr o yfed ar achlysuron unigol yn isel y gallant leihau'r risgiau hyn trwy:

- gyfyngu ar gyfanswm yr alcohol rydych chi'n ei yfed ar unrhyw achlysur unigol;
- yfed yn arafach, yfed gyda bwyd, ac yfed alcohol am yn ail â dŵr;
- osgoi lleoedd a gweithgareddau peryglus, sicrhau bod gennych bobl rydych chi'n eu hadnabod o'ch cwmpas a sicrhau eich bod yn gallu cyrraedd adref yn ddiogel.

Ymhlith y mathau o bethau sy'n fwy tebygol o ddigwydd os na fyddwch chi'n barnu'r risgiau o sut rydych chi'n yfed yn gywir mae: damweiniau sy'n arwain at anafiadau (gan achosi marwolaeth mewn rhai achosion), camfarnu sefyllfaoedd peryglus a cholli hunanreolaeth.

Gall y risgiau hyn godi i bobl sy'n yfed o fewn y canllawiau wythnosol ar gyfer yfed rheolaidd os byddant yn yfed gormod neu'n rhy gyflym ar un achlysur unigol; ac i bobl sy'n yfed lefelau uwch, boed hynny'n rheolaidd neu'n afreolaidd.

Mae rhai grwpiau o bobl yn debygol o gael eu heffeithio'n fwy gan alcohol a dylent fod yn fwy gofalus o'u lefel yfed ar unrhyw achlysur unigol:

- oedolion ifanc
- pobl hŷn
- y rhai â phwysau corff isel
- y rhai â phroblemau iechyd eraill
- y rhai ar feddyginiaethau neu gyffuriau eraill

Yn ogystal â'r risg o ddamweiniau ac anafiadau, mae yfed alcohol yn rheolaidd yn gysylltiedig â risgiau hirdymor fel clefyd y galon, clefyd yr afu/iau ac epilepsi.

19. Mae'r cyngor hwn ar gyfer unrhyw achlysur unigol o yfed yn seiliedig ar y dystiolaeth a adolygwyd gan y grŵp arbenigol a oedd yn nodi'n glir fod gan bobl sy'n yfed ar unrhyw achlysur unigol lawer mwy o risg o gael eu niweidio yn y tymor byr (damweiniau, anafiadau a hyd yn oed farwolaethau).

20. Risgiau 'tymor byr' yw'r risgiau uniongyrchol o anafiadau a damweiniau (weithiau'n angheuol) sy'n gysylltiedig ag yfed, fel arfer yfed trwm, ar un achlysur, sy'n cael ei gysylltu'n aml â bod yn feddw. Maen nhw'n cynnwys:

- anafiadau i'r pen
- torri esgyrn
- anafiadau i'r wyneb a
- chreithiau

21. Mae'r risgiau tymor byr o yfed yn drwm mewn amser byr hefyd yn cynnwys gwenwyn alcohol a chyflyrau fel clefyd y galon. Canfuwyd bod y risgiau o anafiadau tymor byr, neu aciwt, i berson sydd wedi bod yn yfed yn ddiweddar yn cynyddu cymaint â 2 waith i 5 gwaith (neu fwy) drwy yfed rhwng 5-7 uned yn unig (dros gyfnod o 3 neu 6 awr).

22. Mae'r cyngor arfaethedig yn cynnwys nifer o wahanol ffyrdd y gall pobl gadw'u risgiau'n isel. Er bod y rhain yn cynnwys cyfyngu ar faint rydych chi'n ei yfed a pha mor gyflym rydych chi'n yfed, mae hefyd yn rhoi cyngor ar gamau eraill y gall pobl eu cymryd i leihau eu risg o anafiadau a damweiniau.

23. Roedd y grŵp arbenigol yn credu ei bod hi'n bwysig gwneud graddfa'r risg hon yn glir i'r cyhoedd, a nodir hyn yn blaen yn ei adroddiad, Ond, yn wahanol i'r canllaw ar gyfer yfed yn rheolaidd, ni wnaeth y grŵp argymhell canllaw ar sail nifer o unedau. Roedd sawl rheswm dros hyn, ac yn eu plith:

- gall y risgiau tymor byr amrywio'n sylweddol rhwng unigolion
- gall y risg wirioneddol a wynebir gan unrhyw unigolyn arbennig hefyd newid yn sylweddol yn ôl nifer o ffactorau, gan gynnwys pa mor gyflym y maen nhw'n yfed, sut mae alcohol yn tueddu i effeithio ar eu sgiliau a'u swildod, pa mor ddiogel yw'r amgylchedd, ac unrhyw gynlluniau y maen nhw wedi'u gwneud ymlaen llaw i leihau'r risgiau (fel aros gyda rhywun y maen nhw'n ymddiried ynddo a threfnu cludiant adref yn ddiogel).

24. Serch hynny, mae'r grŵp arbenigol wedi cydnabod bod angen i unrhyw ganllawiau, os ydynt am fod yn effeithiol, fod yn gyson ag egwyddorion gosod nodau SMART, ac yn arbennig, dylent fod: *yn benodol, yn fesuradwy ac yn amserol*. Rhaid darparu canllawiau manwl o ran yr ymddygiadau sy'n cael eu hannog a'r rheini na chaiff eu hannog. Felly, rydym yn gofyn am farn pobl yn yr ymgynghoriad ar a ddylid, fel dull amgen, gosod lefel uned rifiadol ar gyfer y cyngor hwn. Byddai unrhyw lefel uned rifiadol yn cael ei phennu'n bennaf trwy ystyried y dystiolaeth iechyd ymhellach.

Ar yfed tra'n feichiog

Canllaw'r Prif Swyddogion Meddygol yw:

- Os ydych chi'n feichiog neu'n cynllunio beichiogrwydd, y peth mwyaf diogel yw peidio ag yfed alcohol o gwbl, er mwyn cadw'r risgiau i'ch babi'n isel.
- Gall yfed tra'n feichiog arwain at niwed hirdymor i'r baban, a pho fwyaf y byddwch chi'n ei yfed, y mwyaf yw'r risg.

Mae'r rhan fwyaf o fenywod naill ai ddim yn yfed alcohol (19%) neu'n stopio yfed tra'n feichiog (40%).

Os bydd menyw wedi yfed ychydig bach o alcohol cyn yr oedd hi'n gwybod ei bod yn feichiog neu'n yfed ychydig iawn tra'n feichiog, mae'r risg o niweidio'r baban yn debygol o fod yn isel.

Dylai menywod sy'n sylweddoli eu bod yn feichiog ar ôl bod yn yfed yn ystod beichiogrwydd cynnar osgoi yfed rhagor, ond dylent fod yn ymwybodol nad yw'n debygol bod eu babanod wedi cael eu heffeithio yn y rhan fwyaf o achosion. Os ydych chi'n poeni am faint rydych chi wedi bod yn ei yfed tra'n feichiog, siaradwch â'ch meddyg neu fydwraig.

25. Canfu'r grŵp arbenigol fod y dystiolaeth yn cefnogi dull 'rhagofalus' a dylai'r canllawiau nodi'n glir mai'r peth mwyaf diogel i'w wneud yw osgoi yfed tra'n feichiog.

26. Gall alcohol gael ystod eang o effeithiau gwahanol, Mae'r rhain yn cynnwys cyflyrau gydol oes amrywiol, a adnabyddir dan y term ambarél Anhwylderau Syndrom Alcohol Ffetws (FASD). Mae lefel a natur y cyflyrau dan y term hwn yn ymwneud â faint o alcohol sy'n cael ei yfed a cham datblygiad y ffetws ar y pryd. Gall yr ymchwil ar effeithiau yfed ychydig tra'n feichiog ar faban fod yn gymhleth. Mae'r risgiau'n debygol o fod yn fach, ond ni allwn fod yn sicr ei fod yn gwbl ddiogel.

27. Gall yfed yn drwm tra'n feichiog achosi i'r baban ddatblygu syndrom alcohol ffetws (FAS). Mae FAS yn gyflwr difrifol, lle bydd plant yn dioddef o'r canlynol:

- diffyg twf
- abnormaleddau ar yr wyneb
- anhwylderau dysgu ac ymddygiadol, sy'n para'n hir a gallent fod gydol oes

28. Mae yfed llai na hyn, naill ai'n rheolaidd tra'n feichiog neu mewn cyfnodau yfed trymach (goryfed mewn pyliau), yn gysylltiedig â grŵp o gyflyrau o fewn FASD sydd i bob pwrpas yn broblemau llai difrifol a welir gyda FAS. Mae'r cyflyrau hyn yn cynnwys nodweddion corfforol, meddyliol ac ymddygiadol gan gynnwys anableddau dysgu sy'n gallu cael goblygiadau gydol oes. Mae'r risg o broblemau o'r fath yn debygol o fod yn fwy po fwyaf y byddwch yn yfed.

29. Yn ôl adolygiadau diweddar, gallai'r risgiau o bwysau geni isel, rhoi genedigaeth yn gynnar a chael baban bach yn ystod beichiogrwydd gynyddu mewn mamau sy'n yfed mwy nag 1-2 uned y dydd tra'n feichiog. Byddai angen i fenywod sydd am aros yn is na'r lefelau hyn fod yn arbennig o ofalus er mwyn osgoi amcangyfrif yn rhy isel faint y byddent yn ei yfed yn go iawn. Yr opsiwn mwyaf diogel yw peidio ag yfed alcohol o gwbl tra'n feichiog.

30. Mae'r canllaw arfaethedig yn ystyried yr effeithiau niweidiol y gwyddys bod alcohol yn eu cael ar y ffetws; y dystiolaeth ar gyfer lefel y risg o yfed; yr angen am eglurhad a symlrwydd priodol wrth ddarparu cyngor ystyrlon i fenywod; a phwysigrwydd parhau i fod yn rhagofalus gyda lefelau isel o yfed pan nad oes digon o dystiolaeth ar ei ddiogelwch.



Department
of Health

© Crown copyright 2016

2904814 January 2016

Produced by Williams Lea for the Department of Health