

# Effaith y Tywydd ar Iechyd

gan Nerys Lloyd Mullally

Mae nifer o blant ac oedolion yng Nghymru yn dioddef o anhwylder clefyd y paill (clwy'r gwair) - *hayfever* yn Saesneg.) Yn anffodus, yr ifanc sydd yn dioddef fwyaf ac fel arfer bydd hyn yn cychwyn rhywbryd rhwng 13 ac 20 oed. Beth sydd yn achosi clefyd y paill? Ymateb gan y corff yw, sef alergedd yn erbyn paill. Bydd hyn yn digwydd ar adegau arbennig o'r flwyddyn. Y rhannau o'r corff sydd yn cael eu heffeithio yw'r trwyn a'r llygaid sydd yn dyfrio a chosi a theimlo'n anghyfforddus dros ben. Gall achosi cur pen (pen tost), dolur gwddw a llawer o disian!

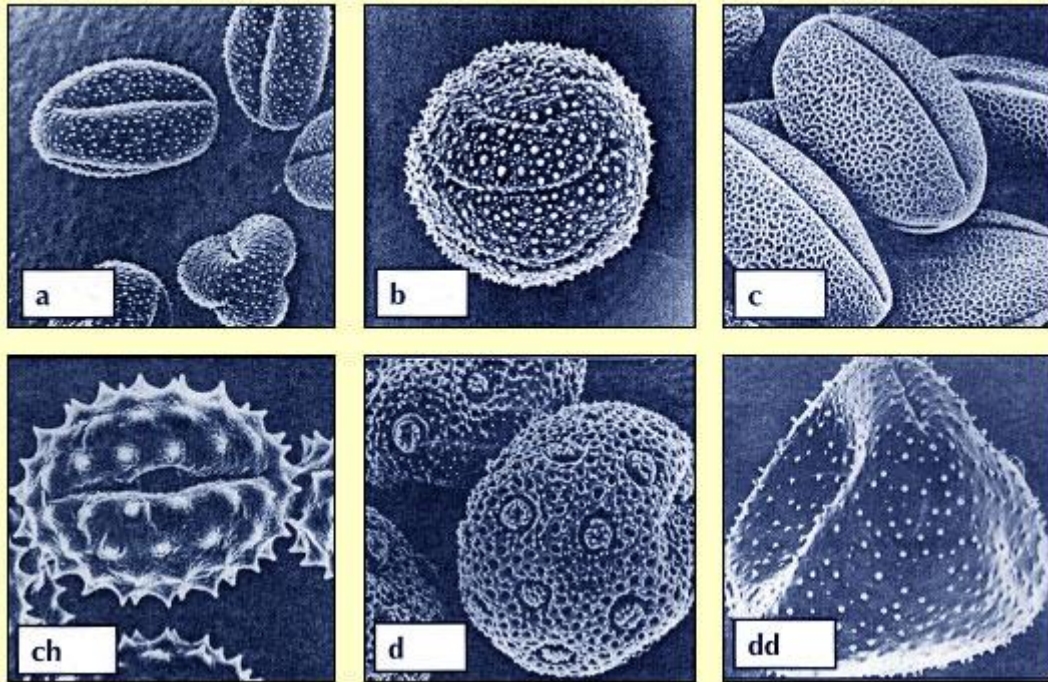
## Beth yw paill?

Rhannau gwrywaidd planhigion ydynt. Mae'r gronnynau paill o wahanol faint a siâp a rhai ohonynt yn ddel iawn. O fewn brigerau'r blodyn y bydd y paill yn cael ei gynhyrchu. Gwaith y paill yw cludo genynnau o un planhigyn i'r llall.

## Gweithgaredd 1 – "Am Siâp"

Edrychwch ar ronynnau o baill gwahanol dan feicroscôp da. Dyma'r olygfa a gaech dan feicroscôp da iawn.

a	Erwain	Meadowsweet	<i>Filipendula ulmaria</i>
b	Glydlus coch, blodyn neidr	Red campion	<i>Silene diocia</i>
c	Marddanhadlen ddu	Black horehound	<i>Ballota nigra</i>
ch	Gwyddfin	Honeysuckle	<i>Lonicera periclymenum</i>
d	Pibennog	Pipewort	<i>Eriocaulon aquaticum</i>
dd	Creulys Iago, Llysiau'r gingroed	Common ragwort	<i>Senecio jacobaea</i>

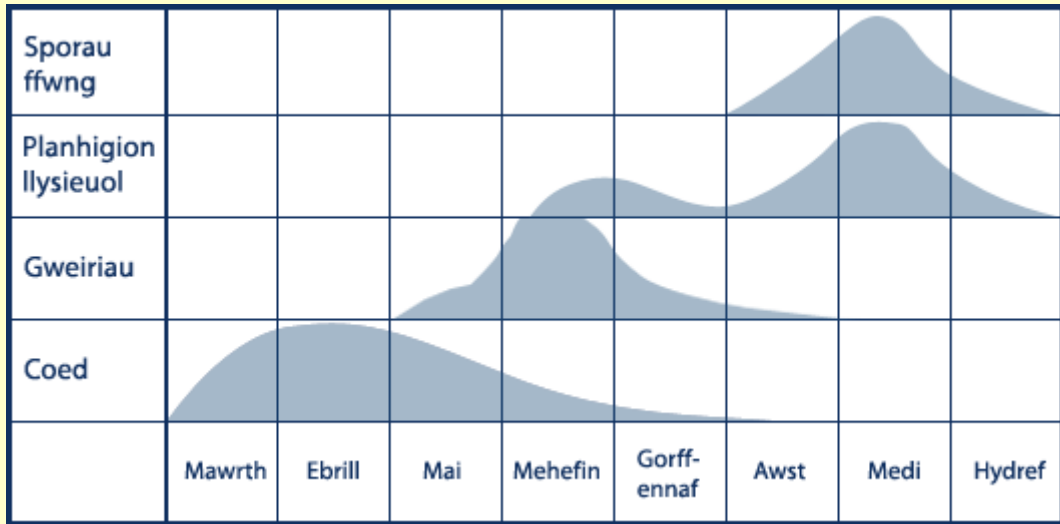


Yn y gwahanol blanhigion yn achosi clefyd y paill ar wahanol adegau o'r flwyddyn. Yn y gwanwyn, paill coed sydd yn achosi gofid. Ar ddechrau haf, o o fis Mai hyd at ddechrau Gorffennaf, bydd paill gwair yn cael ei gynhyrchu. Yn ystod tymor yr hydref paill amrywiaeth o chwyn a sborau ffwng sydd yn achosi'r helynt.

Ydych chi wedi sylwi bod clefyd y paill yn cychwyn yn gynt yn y flwyddyn pan y cawn aeaf mwyn? Mae'r amrywiaeth hwn yn digwydd o gymharu de a gogledd y wlad. Y tywydd gwaethaf i'r rhai sydd yn dioddef o glefyd y paill yw'r amser gorau i blanhigion gynhyrchu paill, sef tywydd poeth gydag awel ysgafn i'w wasgaru. Nid yw'r blodau'n agor ar ddyddiau cymylog a gwlyb, a bydd glaw yn golchi paill o'r awyrgylch. I leihau'r dioddef, gwell yw chwarae allan ar ddyddiau oeraidd neu gymylog wedi iddi orffen bwrw glaw a chofio mai'n gynnar yn y bore y bydd y paill yn cael ei wasgaru o'r blodyn i'r awyr.

Yn y blynyddoedd diweddar, mae nifer o wledydd Ewrop wedi bod yn cynnal Canolfan Asesu Paill. Yma, byddant yn ddyddiol yn mesur y nifer o ronynnau paill sydd yn bresennol mewn metr giwbig o awyr. Yn ystod tymor cynhyrchu'r paill bydd y niferoedd hyn yn cael eu cyhoeddi a'u trosglwyddo i fap o'r wlad fel cymorth i ddiodefwyr. Gellir cael gwybodaeth debyg ar linell ffôn arbennig (0800 556677), papurau dyddiol a rhaglenni newyddion a thywydd y teledu a'r radio.

## CALENDR PAILL PRYDAIN



Bu effaith flynyddol clefyd y paill ac ymateb cryf y corff i baill y **rhoneit** (Timothy grass – *Phleum pratense*) yn ffactor bwysig ym mywyd fy nhad a'i benderfyniad i adael ffermio amser llawn. Roedd ei lygaid yn dyfrio bob haf neu phan yn bwydo anifeiliaid gyda byrnau gwair.

### Gweithgaredd 2 – Pa baill a phryd?

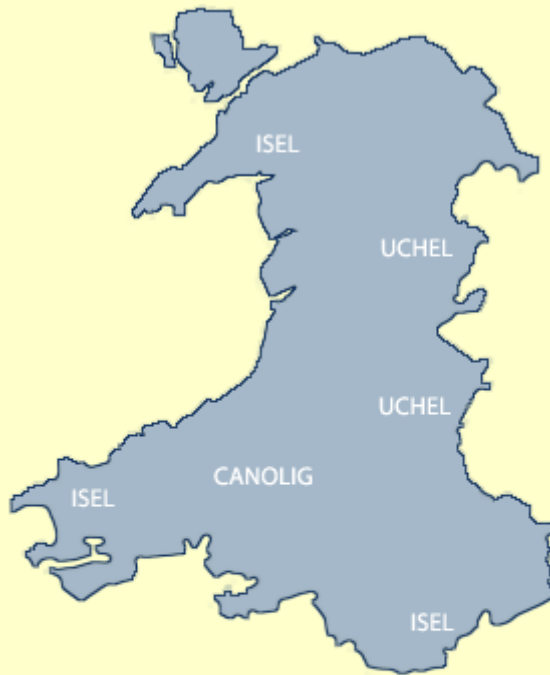
Ewch ati i wneud gwaith ymchwil yn eich hysgol i ddarganfod pa ganran o blant, athrawon a rhieni sydd yn dioddef o glefyd y paill. A ydynt i gyd yn dioddef ar yr un amser o'r flwyddyn? Sut y gellid helpu'r plant sydd yn dioddef yn ymarferol, yn enwedig adeg arholiadau haf yr ysgol?

Fel arfer, os yw mynegrif y pail yn cyrraedd mwy na 50, gellir disgwyl y bydd llawer o bobl yn dioddef. Yn yr haf, bydd rhifau dros 200 yn cael eu mesur yn aml. Tri math o wair sydd yn achosi dioddef yw **rhygwellt lluosflwydd** (Perennial Ryegrass – *Lolium perenne*), y **rhonwellt** (Timothy grass – *Phleum pratense*) a'r **gweunwellt llyfn** (Smooth meadowgrass – *Poa pratensis*).

### **Tybed faint sydd o amgylch eich hysgol ac ar y cae chwarae?**

Hefyd, mae'r danadl poethion yn blanhigion cyffredin sydd yn achosi llawer o ofid am eu bod yn gwasgaru llawer iawn o baill.

Gobeithio nad ydych chi'n dioddef yn ddrwg gan glefyd y pail fel 3 miliwn neu fwy o bobl ym Mhrydain ac yn gorfod cymryd meddyginiaeth gwrth-histamin, yn enwedig trwy gydol arholiadau'r haf. O leiaf, fe wyddoch mai'r pellenni bach cywrain yna sydd yn achosi'r holl drafferth i'ch trwyn a'ch llygaid – egin y genhedlaeth nesaf o blanhigion.



#### **MYNEGRIF PAILL YNG NGHYMRU**

Uchel: 6,7 (8,9,10 = Uchel iawn)  
Canolig: 4,5  
Isel: 1,2,3

### **Gweithgaredd 3 – Ymchwilio pail ar y we**

1. Defnyddiwch y we i gasglu ychwaneg o wybodaeth am baill ac am glefyd y pail yng Nghymru a'r Unol Daleithiau.
2. Sut mae'r archaeolegydd yn defnyddio gwybodaeth am baill i ddarganfod ym mha rannau y ceid pentrefi yn yr oesoedd gynt?
3. Sut mae pail o gefn gwlad yn cyrraedd tref yn ymyl y môr fel Caerdydd?

### **Gwybodaeth i athrawon neu ddiodefwyr:**

- a. Hybu Iechyd Cymru/Health Promotion Wales.  
Llyfrgell a gwybodaeth (01222 neu 029 752222) Gwegyfeiriad: [www.hpw.org.uk](http://www.hpw.org.uk)
- b. Health Information Wales - Selfhelp Database National Pollen Forecast Line, Pollen Research Unit, Worcester College of Higher Education, Henwick Grove, Worcester 01719 710444
- c. [www.allergy-relief.com](http://www.allergy-relief.com)
- ch. [www.bbc.co.uk](http://www.bbc.co.uk)