



World
PT Day
2026

हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी रोग

हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी रोग
हे जागतिक स्तरावर मृत्यूचे मुख्य
कारण आहेत



दरवर्षी CVD मुळे
२०.५ दशलक्ष जीव गमावले
जातात.

जागतिक स्तरावर होणाऱ्या
सर्व मृत्यूपैकी **३०%**
मृत्यू हे CVD मुळे होतात

यापैकी **८५%** मृत्यू
हृदयविकाराचा झटका आणि
स्ट्रोक मुळे होतात

CVD मुळे होणाऱ्या मृत्यूपैकी **३/४**
पेक्षा जास्त मृत्यू कमी आणि मध्यम
उत्पन्न असलेल्या देशांमध्ये होतात.

प्रतिबंध

वर्तणुकीशी संबंधित आणि पर्यावरणीय जोखमीच्या घटकांकडे लक्ष देऊन बहुतेक CVD टाळता येतात:



फिजिओथेरेपी CVD (हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी रोग) रोखण्यास कशी मदत करू शकते?

फिजिओथेरेपिस्ट हे रुग्ण-केंद्रित काळजी प्रदान करणाऱ्या आरोग्य सेवा पथकाचा (healthcare team) भाग आहेत.



हृदयविकाराचा उच्च
धोका असलेल्या लोकांना
ओळखण्यास मदत करू
शकतात, जसे की उच्च
रक्तदाब, मधुमेह किंवा
लठ्ठपणा असलेले लोक, किंवा
जे लोक शारीरिकदृष्ट्या
निष्क्रिय जीवनशैली जगतात,
आणि एखादी व्यक्ती किती
चांगल्या प्रकारे हालचाल
आणि व्यायाम करू शकते
याचे मूल्यांकन करतात



फिटनेस सुधारण्यासाठी
आणि हृदयविकाराचा धोका
कमी करण्यासाठी सुरक्षित,
वैयक्तिक व्यायाम
कार्यक्रम आखतात,
आणि अधिक सक्रिय राहणे
आणि वजन व्यवस्थापित
करणे यासारख्या निरोगी
जीवनशैलीतील बदलांना
पाठिंबा देतात



गंभीर आरोग्य समस्या
टाळण्यासाठी लवकर निदान
आणि लवकर कारवाईला
प्रोत्साहन देतात, आणि
धोक्याची चिन्हे ओळखून
आवश्यकतेनुसार रुग्णांना
पुढील वैद्यकीय उपचारांसाठी
संदर्भित करतात.



फिजिओथेरेपी CVD (हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी रोग) असलेल्या लोकांना कशी मदत करू शकते?

एक फिजिओथेरेपिस्ट लोकांना त्यांच्या CVD चे व्यवस्थापन करण्यात
आणि पुढील हृदयविकाराच्या घटनांचा (उदा. हृदयविकाराचा
झटका) धोका कमी करण्यास मदत करू शकतात:

- एखाद्या व्यक्तीचे मुख्य जोखीम घटक ओळखण्यात मदत करून आणि कायमस्वरूपी निरोगी जीवनशैलीत बदल कसे करावे याबद्दल सल्ला देऊ शकतात
- विशिष्ट गरजांनुसार तयार केलेले व्यायाम कार्यक्रम प्रदान करून आणि व्यायामाबद्दल लोकांच्या मनात असलेली कोणतीही भीती घालवण्यास मदत करू शकतात
- पुढील हृदयाच्या समस्या रोखण्यासाठी सर्वोत्तम मार्गांबद्दल लोकांना शिक्षित करू शकतात
- फिटनेस सुधारून, लोकांना सक्रिय राहण्यास आणि जीवनाचा उत्तम दर्जा अनुभवण्यास मदत करू शकतात
- या स्थितीचे स्व-व्यवस्थापन कसे करावे याबद्दल सल्ला आणि समर्थन करू शकतात



हृदयाच्या आरोग्यासाठी सर्वोत्तम व्यायाम



एरोबिक व्यायाम तुमचे हृदय निरोगी ठेवतो: यामुळे दैनंदिन कामे करणे सोपे होते, ज्यामुळे तुम्हाला कमी थकवा जाणवतो किंवा धाप कमी लागते. यामुळे तुमचा मूड सुधारू शकतो, तुम्हाला चांगली झोप लागण्यास मदत होऊ शकते आणि हृदयाच्या समस्यांचा धोका कमी होऊ शकतो.



रेझिस्टन्स ट्रेनिंग ताकद वाढवते: जसजसे तुम्ही अधिक मजबूत होता, तसतसे तुम्ही दैनंदिन क्रियाकलाप आणि व्यायाम अधिक सहजपणे आणि कमी कष्टाने करू शकता.



संतुलन आणि लवचिकतेचे व्यायाम तुम्हाला सुरक्षितपणे हालचाल करण्यास मदत करतात: स्टेविंगमुळे तुमचे स्नायू आखडण्यापासून (tight) वाचतात, ज्यामुळे तुम्हाला अधिक सहजपणे हालचाल करण्यास मदत होते आणि वेदना किंवा दुखापत कमी होते. संतुलनाचे व्यायाम तुम्हाला स्थिर राहण्यास मदत करतात आणि तुमचा पडण्याचा धोका कमी करतात.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

८ सप्टेंबर

www.world.physio/wptday