



World
PT Day
2026

非傳染性 疾病

非傳染性疾病影響各個年齡層和各
國籍的人



2021年有
4,300萬人死於
非傳染性疾病 (NCD)

有 **1,800萬**
人在 70歲前 死於非傳染性
疾病

所有非傳染性疾病死亡病例
中, **73%** 發生在低、中收入
國家 (LMICs)



什麼是非傳染性疾病？

非傳染性疾病是指那些不具傳染性的長期性疾病，通常在多年間緩慢發展。

最常見的非傳染性疾病包括：



心血管疾病
(如心臟病和
中風)



癌症



慢性肺部疾病
(如氣喘和慢性
阻塞性肺病)



糖尿病

哪些因素會增加非傳染性疾病的風險？

非傳染性疾病通常與日常習慣和環境有關，包括：



缺乏身體
活動



不健康的
飲食
(過多的鹽、
糖和不健康
的脂肪)



吸煙或接觸
二手煙



有害飲酒



空氣污染

這些因素可能導致：



高血壓



高血糖



高膽固醇



過重或肥胖

預防的重要性

許多非傳染性疾病都是可以被預防或延緩發生的。日常的小習慣就能帶來巨大的改變：



多動，少坐



飲食均衡、
健康



不吸煙



限制飲酒



定期體檢

早期發現、支持和治療有助於人們**活得更長久、更健康**，並減少日後需要更高強度照顧的需求。

大多數非傳染性疾病都可以被預防或延緩發生。

物理治療師能協助您做出健康的選擇並保持活躍，從而擁有更長壽、更健康、更有活力的生活。



運動的好處

許多非傳染性疾病是可以預防或延緩的。日常的小習慣，就能帶來巨大的改變：



提升精力
並改善睡
眠品質



控制您的
體重



提升您的有氧
適能，以使您的
心臟與肺臟更
有效率的運作



降低血壓與膽
固醇，降低罹
患心血管疾病
的風險



幫助您紓解
壓力並改善
情緒



降低您罹
患第二型
糖尿病的
風險



降低您罹患
某些癌症的
風險



改善您的平衡
能力並降低跌
倒風險



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday