



World
PT Day
2026

गैर-संचारी रोग

गैर-संचारी रोग प्रति उम्र और राष्ट्रीयता के लोगों को प्रभावित करते हैं।



2021 में **4.3 करोड़** लोगों की मृत्यु गैर-संचारी रोग (NCD) से हुई।

70 साल की उम्र से पहले **1.8 करोड़** लोगों की मृत्यु NCD (गैर-संचारी रोग) से हुई।

NCD से होने वाली कुल मृत्यु में से **73%** मृत्यु कम और मध्यम आय वाले देशों (LMICs) में होती हैं।



गैर-संचारी रोग (NCDs) क्या हैं?

NCDs लंबे समय तक रहने वाली रोग हैं जो संक्रामक नहीं होते और सामान्यतः कई सालों में धीरे-धीरे विकसित होती हैं।

सबसे आम NCDs हैं:



हृदय रोग (जैसे हार्ट अटैक और आघात)



कैंसर



फेफड़ों के दीर्घकालिक रोग (जैसे अस्थमा और दीर्घकालिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज)



मधुमेह

NCDs का भय किन कारणों से बढ़ता है?

NCDs सामान्यतः दैनिक जीवन शैली और आस-पास के वातावरण से जुड़े होते हैं, जैसे:



शारीरिक रूप से सक्रिय न रहना



अस्वस्थ खान-पान (बहुत ज़्यादा नमक, चीनी और अस्वस्थ फैट)



धूम्रपान करना या तंबाकू के धुएँ के संपर्क में आना



शराब का हानिकारक सेवन



वायु प्रदूषण

इन कारणों से ये समस्याएँ हो सकती हैं:



हाई ब्लड प्रेशर



हाई ब्लड शुगर



हाई कोलेस्ट्रॉल



अधिक भार या मोटापा

बचाव क्यों आवश्यक है

कई NCDs (गैर-संचारी रोगों) को रोका जा सकता है या उनके होने में विलम्ब किया जा सकता है। दैनिक जीवन शैली बड़ा अंतर ला सकती है।



अधिक चलें-फिरें, कम बैठें



संतुलित और स्वास्थ्यवर्धक खाना खाएँ



धूम्रपान न करें



शराब का सेवन कम करें



नियमित रूप से स्वास्थ्य जाँच करवाएँ

रोग का शीघ्र पता चलने, सही सहायता और उपचार मिलने से व्यक्ति अधिक समय तक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं और बाद में गंभीर उपचार की आवश्यकता कम हो जाती है।

ज़्यादातर NCDs (गैर-संचारी रोगों) को रोका या मंद किया जा सकता है।

एक **फिजियोथेरेपिस्ट** आपको स्वस्थ विकल्प चुनने और सक्रिय रहने में सहायता कर सकता है, ताकि आप लंबा, स्वस्थ और ज़्यादा सक्रिय जीवन जी सकें।



व्यायाम के लाभ

कई NCDs (गैर-संचारी रोगों) को रोका जा सकता है या मंद किया जा सकता है। दैनिक जीवन शैली बड़ा अंतर ला सकती है:



एनर्जी बढ़ाना और अच्छी नींद लेना



भार को नियंत्रण में रखना



एरोबिक फिटनेस को अच्छा बनाना, ताकि आपका हृदय और फेफड़े अच्छे से काम कर सकें



ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल कम करना, जिससे CVDs (हृदय की बीमारियों) का भय कम हो



तनाव कम अनुभव करने और मूड अच्छा बनाने में सहायता करना



टाइप-2 मधुमेह होने का भय कम करना



कुछ तरह के कैंसर होने का भय कम करना



संतुलन बेहतर बनाना और गिरने का भय कम करना



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 सितंबर

www.world.physio/wptday