



World
PT Day
2026

असंसर्गजन्य रोग

असंसर्गजन्य रोग प्रत्येक वयोगटातील आणि
प्रत्येक राष्ट्रीयत्वाच्या लोकांवर परिणाम करतात



२०२१ मध्ये **४३ दशलक्ष**
लोकांचा मृत्यू असंसर्गजन्य रोगामुळे
(NCD) झाला.

१८ दशलक्ष
लोकांचा मृत्यू असंसर्गजन्य रोगामुळे ७०
वर्षांपूर्वी झाला.

सर्व असंसर्गजन्य रोगांमुळे (NCD) होणाऱ्या
मृत्यूंपैकी **७३%** मृत्यू हे कमी आणि मध्यम
उत्पन्न असलेल्या देशांमध्ये (LMICs) होतात.



असंसर्गजन्य रोग म्हणजे काय?

NCDs (असंसर्गजन्य रोग) ही दीर्घकालीन स्थिती आहे जी
संसर्गजन्य नसते आणि अनेकदा अनेक वर्षांमध्ये हळूहळू
विकसित होते.

सर्वात सामान्य असंसर्गजन्य रोग (NCDs) खालीलप्रमाणे
आहेत:



हृदय व
रक्तवाहिन्यासंबंधी
रोग (जसे की
हृदयविकाराचा
झटका आणि स्ट्रोक)



कर्करोग
(cancer)



फुफ्फुसाचे आजार
(जसे की दमा आणि
क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव्ह
पल्मोनरी डिझीज)



मधुमेह
(diabetes)

असंसर्गजन्य रोगांचा (NCDs) धोका कशामुळे वाढतो?

NCDs अनेकदा दैनंदिन सवयी आणि वातावरणाशी संबंधित असतात, ज्यात खालील
गोष्टींचा समावेश होतो:



शारीरिकदृष्टी
च्या सक्रिय
नसणे



अस्वास्थ्यकर
आहार (जास्त
प्रमाणात मीठ,
साखर आणि
अस्वास्थ्यकर
चरबी)



धूम्रपान किंवा
तंबाखूच्या
धुराच्या संपर्कात
येणे



अल्कोहोलचा
घातक वापर



हवेचे प्रदूषण

या घटकांमुळे खालील समस्या उद्भवू शकतात:



उच्च रक्तदाब [५]



रक्तातील उच्च
साखर [५]



उच्च कोलेस्ट्रॉल [५]



वजन वाढणे किंवा
लठ्ठपणा

प्रतिबंध (Prevention) का महत्त्वाचा आहे?

अनेक असंसर्गजन्य रोग (NCDs) टाळता येतात किंवा लांबणीवर टाकता येतात.
दैनंदिन छोट्या सवयी मोठा बदल घडवू शकतात:



जास्त
हालचाल करा,
कमी बसा



संतुलित आणि
निरोगी आहार
घ्या



धूम्रपान करू
नका



अल्कोहोल
मर्यादित करा



नियमित
आरोग्य
तपासणी करा

**लवकर निदान, आधार आणि उपचार लोकांना दीर्घ आणि
निरोगी आयुष्य जगण्यास मदत करतात आणि भविष्यात
अधिक गंभीर उपचारांची गरज कमी करतात.**

बहुतेक असंसर्गजन्य रोग (NCDs) टाळता येतात किंवा
लांबणीवर टाकता येतात.

फिजिओथेरपिस्ट तुम्हाला निरोगी करण्यात आणि सक्रिय
राहण्यास मदत करू शकतो, जेणेकरून तुम्ही दीर्घ, निरोगी
आणि अधिक सक्रिय आयुष्य जगू शकाल.



व्यायामाचे फायदे

अनेक असंसर्गजन्य रोग (NCDs) टाळता येतात किंवा लांबणीवर
टाकता येतात. दैनंदिन छोट्या सवयी मोठा बदल घडवू शकतात:



ऊर्जा वाढवा
आणि उत्तम
झोप घ्या



तुमचे वजन
नियंत्रित करा



तुमची एरोबिक
तंदुरुस्ती सुधारा,
जेणेकरून तुमचे हृदय
आणि फुफ्फुसे अधिक
कार्यक्षमतेने काम
करतील



रक्तदाब आणि
कोलेस्ट्रॉल कमी करा,
ज्यामुळे तुमचा CVD
चा धोका कमी होईल



तणाव कमी
करण्यास मदत
करा आणि तुमचा
मूड सुधारा



टाईप-2 मधुमेह
होण्याचा धोका
कमी करा



काही प्रकारचे कर्करोग
होण्याचा धोका कमी
करा



तुमचे संतुलन सुधारा
आणि पडण्याचा
धोका कमी करा



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

८ सप्टेंबर

www.world.physio/wptday