



World
PT Day
2026

CIVILIZAČNÍ ONEMOCNĚNÍ

Civilizační onemocnění
ovlivňují lidi každého
věku a národnosti



V roce 2021 zemřelo na **civilizační onemocnění (CO)** **43 milionů** lidí

18 milionů lidí zemřelo na CO
před dosažením 70 let

73 % všech úmrtí na CO připadá na
země s nízkými a středními příjmy



Co jsou civilizační onemocnění?

CO jsou dlouhodobá onemocnění, která nejsou infekční a často se vyvíjejí pomalu po mnoho let.

Nejčastější CO jsou:



kardiovaskulární onemocnění
(například srdeční infarkt a cévní mozková příhoda)



nádorová onemocnění



chronická plicní onemocnění
(například astma a chronická obstrukční plicní nemoc)



diabetes

Co zvyšuje riziko CO?

CO často souvisejí s **každodenními návyky a prostředím**, včetně:



nedostatečné
pohybové
aktivity



nezdravé stravy
(příliš mnoho
soli, cukru a
nezdravých
tuků)



kouření nebo
vystavování
se
tabákovému
kouři



škodlivého
užívání
alkoholu



znečištění
ovzduší

Tyto faktory mohou vést k:



vysokému
krevnímu tlaku



vysoké hladině
cukru v krvi



vysokému
cholesterolu



nadváze nebo
obezita

Proč je prevence důležitá

Mnohým CO lze předcházet nebo je oddálit. Malé každodenní návyky mohou mít velký význam:



více se hýbat,
méně sedět



jíst
vyváženou,
zdravou
stravu



nekouřit



omezit
alkohol



chodit na
pravidelné
zdravotní
kontroly

Včasné odhalení, podpora a léčba pomáhají lidem

žít delší a zdravější život a snižují potřebu zdravotní péče v budoucnu.

Většině CO lze předcházet nebo je oddálit.

Fyzioterapeut vám může pomoci dělat
zdravá rozhodnutí a zůstat aktivní, abyste
mohli žít delší, zdravější a aktivnější život.



Přínosy cvičení

Mnohým CO lze předcházet nebo je oddálit.

Malé každodenní návyky mohou mít velký význam:



zvýšit
energii a
lépe spát



kontrolovat
svou
hmotnost



zlepšit aerobní
kondici, aby
srdce a plíce
pracovaly
účinněji



snížit krevní tlak a
cholesterol, a tím
snížit riziko KVO



pomoci cítit se
méně ve stresu a
zlepšit náladu



snížit riziko
vzniku diabetu
2. typu



snížit riziko
vzniku
některých
nádorových
onemocnění



zlepšit
rovnováhu
a snížit
riziko pádů



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. září

www.world.physio/wptday