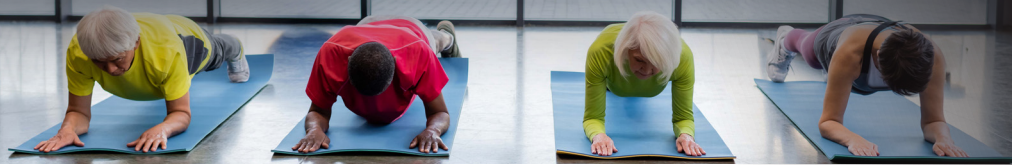




World
PT Day
2026

NEZARAZNE BOLESTI

Nezarazne bolesti utječu na
ljude svih dobni skupina i svih
nacionalnosti



43 milijuna

ljudi je umrlo od **nezaraznih bolesti**
(NCD) u 2021.

18 milijuna

ljudi umire zbog NCD **prije nego**
napuni 70 godina

73% svih

NCD smrti su u **zemljama s niskim i**
srednjim dohotkom (LMIC)



Što su nezarazne bolesti?

NCD su dugotrajna stanja koja nisu infektivna i
često se razvijaju polako kroz godine

Najčešće NCD su:



kardiovaskularne bolesti
(kao što su srčani i moždani udar)



karcinom



kronične plućne bolesti
(kao što su astma i kronična opstruktivna plućna bolest)



dijabetes

Što povećava rizik od NCD?

NCD su često povezane sa svakodnevnim navikama i okolišem, uključujući:



nedostatak
tjelesne
aktivnosti



nezdrava
prehrana
(previše
soli, šećera
i nezdravih
masti)



pušenje ili
izloženost
duhanskom
dimu



štetna
konzumacija
alkohola



onečišćenje
zraka

Ovi čimbenici mogu dovesti do:



visokog
krvnog tlaka



visokog šećera u
krvi



visokog
kolesterola



prekomjerne
težine ili
pretilosti

Zašto je važna prevencija

Mnoge NCD se mogu spriječiti ili odgoditi. Male svakodnevne navike
mogu napraviti veliku razliku:



više se
krećite,
manje sjedite



jedite
uravnoteženu
i zdravu
prehranu



ne
pušite



ograničite
alkohol



redovito
idite na
zdravstvene
preglede

Rano otkrivanje, podrška i liječenje pomažu ljudima da

žive dulje i zdravije te smanjuju potrebu za ozbiljnijom skrbi
kasnije.

Većina nezaraznih bolesti se može spriječiti ili
odgoditi.

Fizioterapeut vam može pomoći da donosite
zdrave odluke i ostanete aktivni, kako biste
živjeli dulje, zdravije i aktivnije.



Koristi od vježbanja

Mnoge NCD se mogu spriječiti ili odgoditi.
Male svakodnevne navike vježbanja mogu
napraviti veliku razliku:



povećati
energiju
i bolje
spavati



kontrolirati
težinu



poboljšati aerobnu
kondiciju tako da
vaše srce i pluća
rade učinkovitije



smanjiti krvni
tlak i kolesterol,
smanjujući
vaš rizik od
kardiovaskularnih
bolesti



pomoći vam da
se osjećate manje
pod stresom
i poboljšati
raspoloženje



smanjite
vaš rizik od
razvijanja
dijabetesa tipa
2



smanjiti vaš
rizik razvijanja
nekih
karcinoma



poboljšati
ravnotežu
i smanjiti
rizik od
padova



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. Rujan

www.world.physio/wptday