



World  
PT Day  
2026

# ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΝΟΣΗΜΑ

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα είναι  
η κύρια αιτία θανάτου παγκοσμίως



**20.5 εκατ.**

ζωές χάνονται κάθε χρόνο  
εξαιτίας καρδιαγγειακού  
νοσήματος (KAN)

**30%** όλων των

**θανάτων παγκοσμίως**  
οφείλονται σε KAN

**85%** αυτών οφείλονται

σε **καρδιακή**  
**προσβολή**  
και **εγκεφαλικό**

**>3/4** των θανάτων λόγω

KAN είναι σε **χώρες με**  
**χαμηλά και μεσαία**  
**εισόδημα**

## Πρόληψη

Τα πιο πολλά KAN μπορούν να προληφθούν με τη διευθέτηση  
συμπεριφορικών και περιβαλλοντικών πιθανών κινδύνων:



κατανάλωση καπνού



επιζήμια κατανάλωση  
αλκοόλ



ανθυγιεινή **διατροφή**  
και παχυσαρκία



ατμοσφαιρική **ρύπανση**



σωματική  
**αδρανοποίηση**



Παγκοσμίως, η υψηλή πίεση αίματος  
είναι ο κύριος παράγοντας κινδύνου  
για KAN

## Τι είναι το καρδιαγγειακό νόσημα;

Το KAN είναι ένας γενικός όρος για καταστάσεις που  
προσβάλλουν **την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία**. Οι  
καταστάσεις αυτές δυσχεραίνουν τη μετακίνηση του αίματος,  
του οξυγόνου και των θρεπτικών συστατικών στο σώμα όπως  
θα έπρεπε.



Με την πάροδο του χρόνου τα αιμοφόρα αγγεία μπορεί να στενέψουν,  
να σκληρύνουν, ή να αποφραχθούν, και η καρδιά μπορεί να χρειαστεί να  
εργάζεται πιο έντονα από ότι φυσιολογικά. Αυτό μπορεί να μειώσει την  
αιματική ροή προς σημαντικά όργανα, όπως είναι ο εγκέφαλος, η καρδιά και οι  
μύες, οπότε αυξάνεται ο πιθανός κίνδυνος για προβλήματα όπως η καρδιακή  
προσβολή, ή το εγκεφαλικό.

## Πώς μπορεί να συμβάλει η φυσικοθεραπεία στην πρόληψη του KAN;

Οι φυσικοθεραπευτές είναι μέρος της ομάδας φροντίδας υγείας για την  
ασθενοκεντρική φροντίδα. Αυτοί:



**συμβάλλουν στον εντοπισμό ατόμων με υψηλότερο κίνδυνο  
για καρδιοπάθεια**, όπως άτομα με υψηλή πίεση αίματος,  
διαβήτη, ή παχυσαρκία, ή άτομα με αδρανή τρόπο ζωής και  
αξιολογούν πόσο καλά κινείται και ασκείται ένα άτομο



**σχεδιάζουν ασφαλή, εξατομικευμένα προγράμματα  
άσκησης** για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και  
τη μείωση του πιθανού κινδύνου για καρδιοπάθεια και  
υποστηρίζουν υγιείς μεταβολές του τρόπου ζωής, όπως η  
διαχείριση του βάρους και να είναι κάποιος πιο ενεργός



**προάγουν τον πρώιμο εντοπισμό και την πρώιμη δράση** για  
την πρόληψη σοβαρών προβλημάτων υγείας και εντοπίζουν  
προειδοποιητικά σημεία και παραπέμπουν ασθενείς για  
περαιτέρω ιατρική φροντίδα όταν χρειάζεται



## Πώς μπορεί η φυσικοθεραπεία να βοηθήσει τα άτομα με KAN;

Ένας φυσικοθεραπευτής μπορεί να βοηθήσει τα  
άτομα να διαχειριστούν το KAN και να μειώσει την  
πιθανότητα περαιτέρω καρδιακών συμβάντων  
(π.χ. καρδιακή προσβολή):

- συμβάλλοντας στον εντοπισμό των κυρίων παραγόντων κινδύνου  
ενός ατόμου και με συμβουλές για μόνιμες υγιεινές μεταβολές  
του τρόπου ζωής
- παρέχοντας εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης και  
βοηθώντας τα άτομα να **υπερνικήσουν** τους τυχόν φόβους τους  
για την άσκηση
- ενημερώνοντας τον κόσμο για τους καλύτερους τρόπους  
**πρόληψης** περαιτέρω καρδιακών προβλημάτων
- βελτιώνοντας τη φυσική κατάσταση, βοηθώντας τα άτομα να  
παραμείνουν ενεργά και να απολαμβάνουν μια καλύτερη  
ποιότητα ζωής
- προσφέροντας συμβουλές και υποστήριξη για την  
**αυτοδιαχείριση** της κατάστασής τους

## Οι καλύτερες ασκήσεις για την καρδιακή υγεία



**Η αερόβια άσκηση διατηρεί την  
υγεία της καρδιάς σου:** κάνει τις  
καθημερινές δραστηριότητες πιο  
εύκολες έτσι, ώστε να κουράζεσαι,  
ή να λαχανιάζεις λιγότερο. Μπορεί  
να βελτιώσει τη διάθεσή σου, να σε  
βοηθήσει να κοιμάσαι καλύτερα και  
να μειώσει τον πιθανό κίνδυνο για  
καρδιολογικά προβλήματα.



**Η άσκηση με αντίσταση  
δυναμώνει:** καθώς  
γίνεσαι πιο δυνατός  
μπορείς να εκτελείς  
τις καθημερινές  
δραστηριότητες και να  
ασκείσαι πιο εύκολα και  
με λιγότερη προσπάθεια.



**Οι ασκήσεις ισορροπίας και ευκαμψίας  
σε βοηθούν να κινείσαι με ασφάλεια:**  
οι διατάσεις δεν αφήνουν τους μυς να  
σφίξουν, σε βοηθούν να κινείσαι πιο εύκολα  
και μειώνεται ο πόνος, ή η κάκωση. Οι  
ασκήσεις ισορροπίας σε βοηθούν να είσαι  
σταθερός και κινδυνεύεις λιγότερο να  
πέσεις



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
8 Σεπτεμβρίου  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)