



World
PT Day
2026

بیماری های غیرواگیر

بیماری های غیرواگیر افراد را در هر سن و با هر ملیت تحت تأثیر قرار می دهند



در سال ۲۰۲۱، ۴۳ میلیون نفر بر اثر بیماری های غیرواگیر (NCDs) جان خود را از دست دادند

هیجده میلیون نفر پیش از رسیدن به سن ۷۰ سالگی بر اثر بیماری های غیرواگیر جان خود را از دست داده اند

73 درصد از مرگ و میر ناشی از بیماری های غیرواگیر در کشورهای در حال توسعه رخ می دهد



بیماری های غیرواگیر چیستند؟

بیماری های غیرواگیر بیماری ها و شرایط مزمنی هستند که مسری نیستند و معمولاً طی سال های طولانی به تدریج ایجاد و پیشرفت می کنند.

شایع ترین بیماری های غیرواگیر عبارت اند از:



بیماری های قلبی-عروقی
(مانند سکته قلبی و سکته مغزی)



سرطان ها



بیماری های مزمن ریوی
(مانند آسم و بیماری انسدادی مزمن ریوی)



دیابت



نداشتن فعالیت بدنی کافی



رژیم غذایی ناسالم
(مصرف بیش از حد نمک، قند و چربی های ناسالم)



سیگار کشیدن یا قرار گرفتن در معرض دود دخانیات



مصرف بیش از حد الکل



آلودگی هوا

این عوامل می توانند منجر به بروز موارد زیر شوند:



فشار خون بالا



افزایش قند خون



افزایش سطح کلسترول خون



اضافه وزن یا چاقی

چرا پیشگیری اهمیت دارد؟

بسیاری از بیماری های غیرواگیر قابل پیشگیری هستند یا می توان بروز آن ها را به تأخیر انداخت. ایجاد تغییرات کوچک در عادات روزانه می تواند تأثیر بزرگی بر سلامت داشته باشد:



بیشتر تحرک داشته باشید و زمان نشستن را کاهش دهید.



از یک رژیم غذایی سالم، متعادل و مغذی پیروی کنید.



از مصرف دخانیات خودداری کنید.



از مصرف نوشیدنی های الکلی اجتناب کنید.



به طور منظم برای انجام معاینات و بررسی های سلامت مراجعه کنید.

تشخیص زودهنگام و درمان به موقع، به افراد کمک می کند زندگی طولانی تر و سالم تری داشته باشند و نیاز به درمان های پیچیده تر و پرهزینه در آینده کاهش یابد

بیشتر بیماری های غیرواگیر قابل پیشگیری یا به تأخیر انداختن هستند

فیزیوتراپیست می تواند به شما کمک کند تا با انتخاب سبک زندگی سالم و حفظ فعالیت بدنی، زندگی طولانی تر، سالم تر و فعال تری داشته باشید

فواید ورزش



بسیاری از بیماری های غیرواگیر قابل پیشگیری هستند یا می توان بروز آن ها را به تأخیر انداخت. ایجاد عادات سالم روزانه می تواند تأثیر چشمگیری بر سلامت شما داشته باشد. ورزش منظم می تواند:



سطح انرژی شما را افزایش دهد و کیفیت خواب را بهبود بخشد.



به کنترل وزن کمک کند.



آمادگی قلبی-تنفسی را بهبود بخشد و باعث شود قلب و ریه ها کارآمدتر عمل کنند.



فشار خون و کلسترول را کاهش دهد و خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی را کم کند.



استرس را کاهش دهد و به بهبود خلق و خو و سلامت روان کمک کند.



خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش دهد.



خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان را کاهش دهد.



تعادل بدن را بهبود بخشد و خطر زمین خوردن و سقوط را کاهش دهد.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

۸ سپتامبر

www.world.physio/wptday