



World  
PT Day  
2026

# NEZARAZNE BOLESTI

Nezarazne bolesti pogađaju ljude svih  
uzrasta i nacionalnosti.



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

**18 miliona** ljudi umrlo je od  
nezaraznih bolesti **pre 70.**  
godine života.

**73%** svih **smrtnih slučajeva** od  
**nezaraznih bolesti** dešava se u  
**nerazvijenim i srednje**  
**razvijenim zemljama (LMICs)**



## Šta su nezarazne bolesti?

Nezarazne bolesti su dugotrajna oboljenja koja  
nisu infektivna i često se sporo razvijaju tokom  
niza godina.

Najčešće nezarazne bolesti su:



**kardiovaskularne  
bolesti**  
(poput srčanog i  
moždanog udara)



**rak**



**hronične bolesti  
pluća**  
(poput astme i  
hronične  
opstruktivne  
bolesti pluća)



**dijabetes**

## Šta povećava rizik od nezaraznih bolesti?

Nezarazne bolesti su često povezane sa **svakodnevnim navikama i  
okruženjem**, uključujući:



nedostatak  
fizičke  
aktivnosti



nezdravu  
ishranu  
(previše soli,  
šećera i  
nezdravih  
masti)



pušenje ili  
izloženost  
duvanskom  
dimu



štetnu  
upotrebu  
alkohola



zagađenje  
vazduha

Ovi faktori mogu dovesti do:



visokog krvnog  
pritiska



visokog šećera  
u krvi



visokog  
holesterola



prekomerne  
težine ili  
gojaznosti

## Zašto je prevencija važna

Mnoge nezarazne bolesti se mogu **sprečiti ili odložiti**. Male  
svakodnevne navike mogu napraviti veliku razliku:



krećite se  
više, sedite  
manje



jedite  
uravnoteženu,  
zdravu ishranu



ne pušite



ograničite  
unos alkohola



idite na  
redovne  
zdravstvene  
preglede

**Rano otkrivanje, podrška i lečenje pomažu  
ljudima da žive duže, zdravije i smanjuju potrebu  
za ozbiljnijom negom kasnije u životu.**

**Većina nezaraznih bolesti se može sprečiti  
ili odložiti.**

**Fizioterapeut vam može pomoći da  
donosite zdrave odluke i ostanete aktivni,  
kako biste živeli duži, zdraviji  
i aktivniji život.**



## Prednosti vežbanja

Mnoge nezarazne bolesti se mogu **sprečiti ili odložiti**.  
Male svakodnevne navike mogu napraviti veliku razliku:



podizju  
energiju i  
poboljšavaju  
bolji san



kontrolišu  
vašu telesnu  
težinu



poboljšavaju vašu  
aerobnu kondiciju,  
tako da vaše srce i  
pluća rade  
efikasnije



smanjuju krvni  
pritisak i  
holesterol,  
snižavajući rizik  
od KVB



pomažu vam da  
smanjite stres i  
poboljšavaju  
raspoloženje



smanjuju rizik  
od razvoja  
dijabetesa  
tipa 2



smanjuju rizik od  
razvoja određenih  
vrsta karcinoma



poboljšavaju vašu  
ravnotežu i  
smanjuju rizik od  
padova



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Septembar

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)