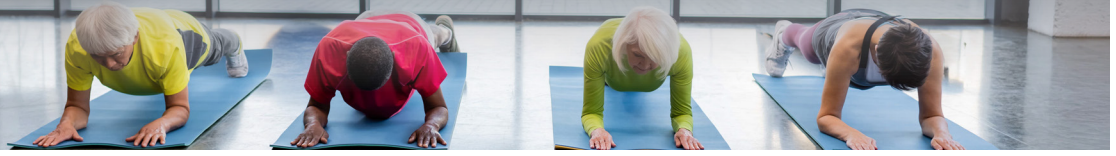




World
PT Day
2026

โรคไม่ติดต่อ เรื้อรัง

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังส่งผลกระทบต่อทุกช่วงวัย
และทุกเชื้อชาติ



43 ล้านคน

เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ในปี
2021

18 ล้านคน

เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังก่อน
อายุ 70 ปี

73%

ของการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งหมด
เกิดขึ้นในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง



โรคไม่ติดต่อเรื้อรังคืออะไร?

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นกลุ่มโรคที่มีอาการระยะยาว ไม่ใช่โรคติดต่อแพร่เชื้อ และมีพัฒนาอย่างช้า ๆ เป็นเวลาหลายปี

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบบ่อย มากที่สุด ได้แก่



โรคหัวใจและหลอดเลือด
(เช่น หัวใจวายและโรคหลอดเลือดสมอง)



โรคมะเร็ง



โรคระบบทางเดินหายใจเรื้อรัง
(เช่น โรคหืด และโรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง)



โรคเบาหวาน

ปัจจัยใดเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง?

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดำเนินชีวิตและปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม รวมทั้ง



การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ



การรับประทานอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ (มีปริมาณเกลือ น้ำตาล และไขมันที่ไม่ดีต่อสุขภาพสูง)



การสูบบุหรี่หรือได้รับควันบุหรี่



การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในระดับที่เป็นอันตราย



มลพิษทางอากาศ

ปัจจัยเหล่านี้อาจนำไปสู่



ความดันโลหิตสูง



ระดับน้ำตาลในเลือดสูง



ระดับคอเลสเตอรอลในเลือดสูง



ภาวะน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน

เหตุใดการป้องกันจึงมีความสำคัญ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังจำนวนมากสามารถป้องกันได้ หรือ ชะลอการเกิดโรคได้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพียงเล็กน้อย สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญต่อสุขภาพ ได้แก่



เคลื่อนไหวมากขึ้น นั่งให้น้อยลง



รับประทานอาหารที่สมดุลและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ



งดสูบบุหรี่



จำกัดการดื่มแอลกอฮอล์



ตรวจสอบสุขภาพเป็นประจำ

การตรวจพบโรคตั้งแต่ระยะแรก การสนับสนุน และการรักษา จะช่วยให้ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น และลดความจำเป็นในการรักษาที่ซับซ้อนในอนาคต

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังส่วนใหญ่สามารถป้องกันหรือชะลอการเกิดโรคได้.

นักกายภาพบำบัดสามารถช่วยให้คุณสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีและส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อให้มีชีวิตที่ยืนยาว สุขภาพดี และกระฉับกระเฉงมากยิ่งขึ้น.



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังจำนวนมากสามารถป้องกันได้หรือชะลอการเกิดโรคได้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพียงเล็กน้อย สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญต่อสุขภาพ โดยการ



เพิ่มพลังงานของร่างกายและช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น



ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว



เพิ่มสมรรถภาพทางแอโรบิก ช่วยให้หัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



ช่วยลดความดันโลหิตและระดับคอเลสเตอรอล ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจและหลอดเลือด



ช่วยลดความเครียด และทำให้อารมณ์แจ่มใสขึ้น



ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเบาหวานชนิดที่ 2



ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคเมตาบอลิก



เพิ่มการทรงตัวและลดความเสี่ยงต่อการหกล้ม



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 กันยายน

www.world.physio/wptday