



**World
PT Day
2026**

IZIFO EZINGADLULISELWA

Izifo ezingadluliselwa zithinta abantu beminyaka yonke nezizwe zonke



Abantu **abayizigidi ezingamashumi amane nantathu (43 million)** bashona ngenxa **yezifo ezingadluliselwa** ngonyaka ka-2021

Kanti **abayizigidi ezingamashumi nesishiyagalombili** bashona ngenxa yezifo ezingadluliselwa bengakafiki eminyakeni engamashumi ayisikhombisa

Abantu abangu- **73% ababulawa yizifo ezingadluliselwa** bavela **emazweni anomnotho ophansi nophakathi nendawo**



Ziyini izifo ezingadluliseki ?

Izifo ezingadluliseki (NCDs) zichaza izifo ezihlala isikhathi eside ezingathelelani futhi eziwayelele ukuqala kancane kancane iminyaka ngeminyaka.

Izifo ezingadluliselwa ezejwayelekile yilezi:



izifo ezihlasela inhliziyu nemithambo yegazi (ukuma kwenhliziyo nesifo sohlangothi)



isifo somdlavuza



izifo zamaphaphu (okufana nesifo sofuba nalezo zokuvaleka amaphaphu)



isifo sikashukela



ukungazivo-cavoci



ukudla okungenamsoco (uswayi oluningi, ushuke la kanye namafutha angenampilo)



ukubhema noma ukubaseduze nalabo ababhemayo



ukusebenzisa utshwala ngendlela engaphephile



umoya ongcolile

Lezi zinto zingabangela:



Ukukhuphuka kwengcindezi emithanjeni yegazi



Ukukhuphuka kukashukela



Ukukhuphuka kwamafutha emzimbeni



Ukukhuluphala noma ukubamkhulu ngokweqile

Kungani ukuzivikela kubalulekile

Izifo ezinigi ezingadluliselwa zingagwemeka noma zibambezeleke. Ukushintsha izinto ezincane nsuku zonke zingenza umehluko omkhulu:



nyakaza kakhulu, uhlale kancane



idla ukudla okunayo yonke imisoco edingwa umzimba nokunempilo



ungabhemi



yehlisa utshwala



hlola isimo sakho sempilo njalo nje

Ukuqaphela izimpawu ngesikhathi, ukweseka, nokwelashwa kwabantu kwenza baphile isikhathi eside, impilo eqotho nenciphisa isidingo sokunakekelwa ngokuhamba kwesikhathi.

Izifo ezinigi ezingadluliselwa zingagwemeka noma zibambezeleke.

Umeluli wemisipha namathambo angakusiza ukwenza izinqumo zempilo eziphusile nezizokwenza uhlale uzivocavoca, uphila impilo ende, eqotho kanye nenomdlandla.



Umvuzo wokuzivocavoca

Izifo ezinigi ezingadluliselwa zingagwemeka noma zibambezeleke. Imikhuba emincane yansuku zonke ingenza umehluko omkhulu:



ukuba nomfutho nokulala kangcono



ukulawula isisindo sakho somzimba



ukukhuphula ukuzivocavoca kwenhliziyo, ukuze isebenze kahle kanye namaphaphu asebenze ngendlela egculisayo



ukwehlisa ingcindezi emithanjeni yegazi namafutha, okunciphisa amathuba okuthola izifo zemithambo yegazi nenhliziyo



kusiza ukungakhathazeki emoyeni kusimamisa nemizwa yenjabulo



kwehlise amathuba okuthola isifo sikashukela esingalawuleki kalula



kwehlisa ingcuphe yokuthola isifo somdlavuza



kukhuphula ukuzimelela kwehlise amazinga okuwa



**World
Physiotherapy**

#WorldPTDay

8 kuMandulo

www.world.physio/wptday