



World
PT Day
2026

الأمراض غير السارية

تؤثر الأمراض غير السارية
في الأشخاص من جميع
الأعمار والجنسيات



توفي 43 مليون شخص بسبب
أحد الأمراض غير السارية في عام 2021

توفي 18 مليون شخص بسبب أحد الأمراض
غير السارية قبل بلوغ سن السبعين

تحدث 73 % من جميع الوفيات الناجمة
عن الأمراض غير السارية في البلدان
منخفضة ومتوسطة الدخل

ما هي الأمراض غير السارية؟

الأمراض غير السارية هي حالات صحية مزمنة غير معدية
وغالبًا ما تتطور تدريجيًا على مدى سنوات عديدة



تشمل أكثر الأمراض غير السارية شيوعًا

أمراض القلب والأوعية الدموية مثل النوبة القلبية والسكتة الدماغية



السرطان



الأمراض الرئوية المزمنة مثل الربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن



داء السكري



ما الذي يزيد من خطر الإصابة بالأمراض غير السارية؟

ترتبط الأمراض غير السارية غالبًا بالعادات اليومية والعوامل
البيئية، وتشمل



قلة النشاط البدني



اتباع نظام غذائي غير
صحي مثل الإفراط في
تناول
الملح، والسكريات،
والدهون غير الصحية



التدخين أو
التعرض لدخان
التبغ



الاستهلاك المفرط
للكحول



تأثيرات الهواء

وقد تؤدي هذه العوامل إلى



ارتفاع ضغط الدم



ارتفاع مستوى سكر
الدم



ارتفاع مستوى الكوليسترول
في الدم



زيادة الوزن أو السمنة

لماذا تُعد الوقاية مهمة؟

يمكن الوقاية من العديد من الأمراض غير السارية أو تأخير ظهورها. فالعادات اليومية
البسيطة يمكن أن تُحدث فرقًا كبيرًا



تحرك أكثر،
واجلس أقل



اتبع نظامًا غذائيًا
صحيًا ومتوازنًا



امتنع عن
التدخين



قلل من
استهلاك
الكحول



احرص على
إجراء الفحوصات
الصحية بانتظام

يسهم الكشف المبكر، والدعم، والعلاج في مساعدة الأشخاص

على العيش حياة أطول وأكثر صحة، كما يقلل من الحاجة إلى

رعاية صحية أكثر تعقيدًا في المستقبل

فوائد ممارسة التمارين

يمكن الوقاية من العديد من الأمراض غير السارية أو تأخير
ظهورها، كما أن العادات اليومية البسيطة يمكن أن تُحدث فرقًا
كبيرًا. وتساعد ممارسة التمارين على



زيادة
مستويات
الطاقة
وتحسين
جودة النوم



المساعدة في
الحفاظ على وزن
صحي



تحسين اللياقة القلبية
التنفسية، مما يساعد
القلب والرئتين على
العمل بكفاءة أكبر



خفض ضغط الدم
ومستويات الكوليسترول،
مما يقلل من خطر الإصابة
بأمراض القلب والأوعية
الدموية



التخفيف من التوتر
وتحسين الحالة المزاجية



تقليل خطر الإصابة
بداء السكري من
النوع الثاني



تقليل خطر الإصابة
ببعض أنواع السرطان



تحسين التوازن
وتقليل خطر
السقوط

يمكن الوقاية من معظم الأمراض غير السارية أو تأخير

ظهورها

يمكن لاختصاصي العلاج الطبيعي مساعدتك على تبني
خيارات صحية والحفاظ على نشاطك البدني، بما يمكنكك
من العيش حياة أطول وأكثر صحة ونشاطًا



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

الثامن من أيلول

www.world.physio/wptday