



World
PT Day
2026

ΜΗ ΜΕΤΑΔΙΔΌΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Τα μη μεταδιδόμενα
νοσήματα επηρεάζουν
άτομα οποιασδήποτε
ηλικίας και εθνικότητας



43 εκατ. έθαναν από ένα μη
μεταδιδόμενο νόσημα (MMN) το 2021

18 εκατ. άτομα πέθαναν από ένα
MMN πριν την ηλικία των 70 ετών

73% όλων των θανάτων από MMN
ήταν σε χώρες με χαμηλά και μεσαία
εισοδήματα



Τι είναι τα μη μεταδιδόμενα νοσήματα;

Τα MMN είναι μακροχρόνιες καταστάσεις που δεν είναι μεταδοτικές και συχνά εξελίσσονται αργά σε βάθος πολλών ετών.

Τα **συχνότερα MMN** είναι:



καρδιαγγειακά νοσήματα (π.χ. καρδιακή προσβολή και εγκεφαλικό)



καρκίνος



χρόνιες πνευμονοπάθειες (π.χ. άσθμα και χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια)



διαβήτης

Τι αυξάνει τον πιθανό κίνδυνο για MMN;

Τα MMN συχνά συνδέονται με καθημερινές συνήθειες και περιβάλλοντα, όπως είναι:



η σωματική
αδρανοποίηση



Η ανθυγιεινή
διατροφή (πάρα
πολύ αλάτι, ζάχαρη
και ανθυγιεινά
λιπαρά)



Το κάπνισμα,
ή η έκθεση
στον καπνό
από τσιγάρο



η επιζήμια
κατανάλωση
αλκοόλ



η ατμοσφαιρική
ρύπανση

Οι παράγοντες αυτοί μπορεί να οδηγήσουν σε:



υψηλή πίεση
αίματος



υψηλό σάκχαρο
αίματος



υψηλή
χοληστερόλη



υπερβαρό άτομο, ή
παχυσαρκία

Γιατί έχει σημασία η πρόληψη

Πολλά MMN μπορούν να **προληφθούν, ή να καθυστερήσουν**.
Μικρές, καθημερινές συνήθειες κάνουν μεγάλη διαφορά:



Να κινείσαι
περισσότερο,
να κάθεσαι
λιγότερο



Να έχεις μια
ισορροπημένη,
υγιεινή
διατροφή



Μην
καπνίζεις



Περιορίσε το
αλκοόλ



Να ελέγχεις
την υγεία
σου τακτικά

Ο πρώιμος εντοπισμός, υποστήριξη και αγωγή βοηθούν τα άτομα να ζήσουν περισσότερο και πιο υγιεινά και μειώνεται η ανάγκη για πιο σοβαρή φροντίδα αργότερα.

Τα πιο πολλά MMN μπορούν να προληφθούν, ή να καθυστερήσουν.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε βοηθήσει να κάνεις υγιεινές επιλογές και να παραμείνεις δραστήριος, για να έχεις μια μεγαλύτερη, πιο υγιεινή και πιο δραστήρι



Τα οφέλη της άσκησης

Πολλά MMN μπορούν να προληφθούν, ή να καθυστερήσουν. Μικρές, καθημερινές συνήθειες κάνουν μεγάλη διαφορά:



αύξηση της
ενέργειας και
βελτίωση του
ύπνου



έλεγχος
του
βάρους



βελτίωση της αερόβιας
κατάστασης, έτσι
ώστε η καρδιά και
ο πνεύμονας να
λειτουργούν καλύτερα



μείωση της πίεσης
του αίματος και
της χοληστερόλης
για τη μείωση του
κινδύνου για ΚΑΝ



μείωση του
στρες και
βελτίωση της
διάθεσής



Μείωση του
πιθανού
κινδύνου για
εκδήλωση
διαβήτη τύπου-2



μείωση του
κινδύνου για
εκδήλωση
κάποιων
καρκίνων



βελτίωση της
ισορροπίας
και μείωση του
κινδύνου για
πτώσεις



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Σεπτεμβρίου

www.world.physio/wptday