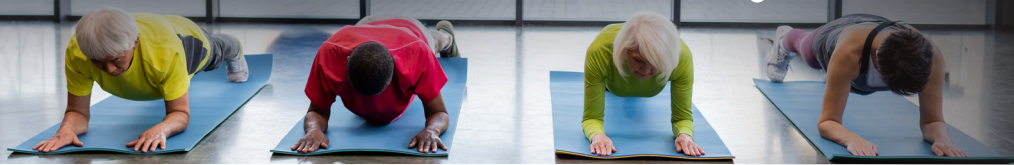




World
PT Day
2026

NEM FERTŐZŐ KRÓNIKUS BETEGSÉGEK

A nem fertőző krónikus megbetegedések minden korosztályt és minden nemzetiségű embert érintenek



2021-ben **43 millióan** haltak meg **nem fertőző krónikus betegségek** (NCD) kapcsán

18 millióan ezen nem fertőző megbetegedések okán **már 70 éves koruk előtt** elhunytak

A NCD miatti összehalálozások **73%-a** alacsony és közepes jövedelmű országokban **következik be**



Melyek a nem fertőző krónikus betegségek?

Olyan tartósan fennálló megbetegedéseket hívunk így, amelyek nem terjednek fertőzéssel, és évek alatt lassan alakulnak ki.

A leggyakoribb nem fertőző betegségek:



szív- és érrendszeri megbetegedések
(pl. szívinfarktus vagy stroke)



daganatos megbetegedések



krónikus tüdőbetegségek (mint az asztma és a krónikus obstruktív tüdőbetegség)



cukorbetegség

Mely tényezők növelik az NCD-k kialakulását?

Az NCD-k gyakran összefüggnek a mindennapi szokásainkkal és környezetünkkel:



mozgásszegény életmód



egészségtelen étkezési szokások (túl sok só, cukor és egészségtelen zsír fogyasztása)



dohányzás vagy passzív dohányzás



túlzott alkoholfogyasztás



légszennyezés

Mindezek következményei lehetnek:



magas
vérnyomás



magas
vércukorszint



magas
koleszterinszint



túlsúly vagy
elhízás

Miért fontos a megelőzés?

A mindennapi szokásainkban bevezetett apró változások is sokat számítanak:



mozogjon többet, üljön kevesebbet



étkezzon egészségesen, kiegyensúlyozottan



ne dohányozzon



csökkentse az alkoholfogyasztást



vegyen részt rendszeres egészségügyi szűréseken

A **korai felismerés, gondozás és kezelés** hozzásegíti az embereket a **hosszabb és egészségesebb élethez**, csökkenti a későbbi, komolyabb egészségügyi ellátás szükségességét.

A legtöbb NCD megelőzhető vagy késleltethető.

A **gyógytornász** segíthet egészségesebb szokások kialakításában, fizikai aktivitásának megőrzésében, hogy hosszabb és aktívabb életet élhessen.



A mozgás előnyei

A mindennapokban történő apró változtatások is jelentős eredményekhez vezethetnek:



elősegíti a magasabb energiaszintet és a jobb alvásminőséget



támogatja a testsúly-szabályozást



növeli az állóképességet, a szív és a tüdő hatékonyabb munkájának érdekében



csökkenti a magas vérnyomást és a koleszterinszintet ezzel mérsékelve a szív- és érrendszeri megbetegedések kockázatát



javítja a hangulatot és csökkenti a stresszt



redukálja a 2-es típusú cukorbetegség kialakulásának esélyét



mérsékli bizonyos daganatos megbetegedések előfordulását



fejleszti az egyensúlyt, így csökkentve az esések kockázatát



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Szeptember 8.
www.world.physio/wptday