



World
PT Day
2026

CHOROBY NIEZAKAŻNE

Choroby niezakaźne
dotyczą osób w
każdym wieku i
każdej narodowości.

W 2021 roku z powodu choroby
niezakaźnej (NCD) zmarły
43 miliony osób

18 milionów osób zmarło z
powodu NCD przed ukończeniem 70.
roku życia

73% wszystkich zgonów z powodu
NCD występuje w krajach o niskim i
średnim dochodzie (LMICs)



Czym są choroby niezakaźne?

NCD to choroby przewlekłe, które nie mają charakteru zakaźnego i często rozwijają się powoli przez wiele lat.

Najczęstsze NCD to:



choroby sercowo-naczyniowe, takie jak zawał serca i udar mózgu



nowotwory



przewlekłe choroby płuc, takie jak astma i przewlekła obturacyjna choroba płuc



cukrzyca

Co zwiększa ryzyko NCD?

NCD są często związane z **codziennymi nawykami i czynnikami środowiskowymi**, takimi jak:



niewystarczająca
aktywność
fizyczna



niezdrowa dieta,
w tym nadmierne
spożycie soli, cukru
i niezdrowych
tłuszczów



palenie
tytoniu lub
narażenie
na dym
tytoniowy



szkodliwe
spożywanie
alkoholu



zanieczyszczenie
powietrza

Czynniki te mogą prowadzić do



nadciśnienia
tętniczego



hiperglikemii



hipercholesterolemii



nadwagi lub
otyłości

Dlaczego profilaktyka jest ważna?

Wielu NCD można zapobiec lub opóźnić ich rozwój. Niewielkie codzienne nawyki mogą mieć duże znaczenie:



więcej się
ruszać, mniej
siedzieć



stosować
zbilansowaną,
zdrową dietę



nie palić
tytoniu



ograniczać
spożycie
alkoholu



regularnie
wykonywać
badania
kontrolne

Wczesne wykrycie, wsparcie i leczenie pomagają ludziom
żyć dłużej i zdrowiej oraz zmniejszają potrzebę bardziej
zaawansowanej opieki w przyszłości.

Większości NCD można zapobiec lub opóźnić ich rozwój.

Fizjoterapeuta może pomóc w podejmowaniu
zdrowych wyborów i utrzymaniu aktywności,
aby żyć dłużej, zdrowiej i bardziej aktywnie.



Korzyści z ćwiczeń

Wielu NCD można zapobiec lub opóźnić ich rozwój. Niewielkie codzienne nawyki mogą mieć duże znaczenie.



zwiększają
poziom
energii i
poprawiają
jakość snu



pomagają
kontrolować
masę ciała



poprawiają
wydolność
aerobową, dzięki
czemu serce i płuca
pracują efektywniej



obniżają ciśnienie
tętniczne i stężenie
cholesterolu,
zmniejszając ryzyko
chorób sercowo-
naczyniowych



pomagają
zmniejszyć
odczuwanie stresu i
poprawiają nastrój



zmniejszają
ryzyko rozwoju
cukrzycy typu 2



zmniejszają
ryzyko rozwoju
niektórych
nowotworów



poprawiają
równowagę
i zmniejszają
ryzyko
upadków



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 września

www.world.physio/wptday