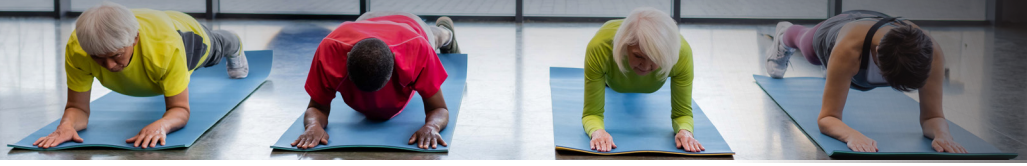




World
PT Day
2026

CÁC BỆNH KHÔNG LÂY

Các bệnh không lây ảnh hưởng đến mọi người ở mọi lứa tuổi và quốc tịch



43 triệu

người đã tử vong vì **bệnh không lây** (BKL) vào năm 2021

18 triệu

người đã chết vì các BKL **trước 70 tuổi**

73% tổng

số ca tử vong do BKL xảy ra ở các quốc gia có thu nhập thấp và trung bình (LMICs)



Bệnh không lây là gì?

BKL là những bệnh mạn tính không lây nhiễm và thường phát triển chậm trong nhiều năm.

Các BKL phổ biến nhất là:



bệnh tim mạch
(như nhồi máu cơ tim và đột quỵ)



ung thư



bệnh phổi mạn tính
(như hen suyễn và bệnh phổi tắc nghẽn mạn tính)



đái tháo đường

Điều gì làm tăng nguy cơ mắc các BKL?

Các BKL thường liên quan đến **thói quen và môi trường hàng ngày**, bao gồm:



không vận động thể chất



chế độ dinh dưỡng không lành mạnh (quá nhiều muối, đường và chất béo không tốt cho sức khỏe)



hút thuốc hoặc tiếp xúc với khói thuốc lá



lạm dụng rượu bia



ô nhiễm không khí

Những yếu tố này có thể dẫn đến:



cao huyết áp



đường huyết cao



cholesterol cao



thừa cân hoặc béo phì

Tại sao phòng ngừa lại quan trọng

Nhiều BKL có thể được phòng ngừa hoặc trì hoãn.

Những thói quen nhỏ hàng ngày có thể tạo nên sự khác biệt lớn:



vận động nhiều hơn, ngồi ít hơn



ăn uống cân bằng, lành mạnh



không hút thuốc



hạn chế rượu bia



khám sức khỏe định kỳ

Phát hiện sớm, hỗ trợ và điều trị giúp mọi người **sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn** và giảm nhu cầu chăm sóc y tế nghiêm trọng hơn sau này.

Hầu hết các BKL đều có thể phòng ngừa hoặc trì hoãn.

Nhà chuyên môn vật lý trị liệu có thể giúp bạn đưa ra những lựa chọn lành mạnh và duy trì hoạt động, để sống lâu hơn, khỏe mạnh hơn và năng động hơn.



Lợi ích của việc tập thể dục

Nhiều BKL có thể được ngăn ngừa hoặc trì hoãn. Những thói quen nhỏ hàng ngày có thể tạo nên sự khác biệt lớn:



tăng cường năng lượng và ngủ ngon hơn



kiểm soát cân nặng



cải thiện thể lực hiệu quả, giúp tim và phổi hoạt động hiệu quả hơn



giảm huyết áp và cholesterol, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch



giúp bạn cảm thấy bớt căng thẳng và cải thiện tâm trạng



giảm nguy cơ mắc bệnh đái tháo đường loại 2



giảm nguy cơ mắc một số loại ung thư



cải thiện khả năng giữ thăng bằng và giảm nguy cơ té ngã



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ngày 8 tháng 9
www.world.physio/wptday