



World
PT Day
2026

MGA SAKIT SA PUSO AT UGAT

Ang mga sakit sa puso at ugat ay ang mga
pangunahing sanhi ng pagkamatay sa mundo



20.5 milyong

buhay ang nawawala kada taon dahil sa mga sakit sa puso at ugat o CVD

30%

ng pagkamatay sa mundo ay dulot ng CVD

85%

sa mga ito at dahil sa atake sa puso at stroke

>3/4

sa mga pagkamatay nang dahil sa CVD ay nangyayari sa mga bansang itinuturing na **low and middle income countries**

Paraan ng Pag-iwas

Karamihan sa mga CVD ay maiiwasan sa pamamagitan ng pagtugon sa mga behavioral at environmental risk factors:



paninigarilyo



mapanganib na pag-inom ng alak



hindi malusog na pagkain at labis na timbang (*obesity*)



polusyon sa hangin



kakulangan ng pisikal na Gawain



Sa buong mundo, **ang mataas na presyon ng dugo** ang pangunahing risk factor para sa CVD

Ano ang cardiovascular disease o CVD?

Ang CVD ay isang pangkalahatang katawagan para sa mga kondisyon na nakaaapekto sa puso at mga ugat ng dugo. Ang mga **kondisyong ito ay maaaring magpahirap sa tamang pagdaloy ng dugo**, oxygen, at sustansya sa katawan.



Sa paglipas ng panahon, ang mga ugat ng dugo ay maaaring numipis, tumigas, o mabarahan, at maaaring mas mapagod ang puso kaysa normal. Dahil dito, nababawasan ang daloy ng dugo sa mahahalagang bahagi ng katawan tulad ng utak, puso, at kalamnan, na nagpapataas ng panganib ng mga problema tulad ng atake sa puso o stroke.

Paano nakakatulong ang physical therapy sa pag-iwas sa CVD?

Ang mga physical therapist ay bahagi ng mga tagapangalaga ng kalusugan na nakatuon sa mga pasyente. Sila ay:



nakatutulong sa pagtukoy ng mga taong may mas mataas na panganib ng sakit sa puso, tulad ng may altapresyon, diabetes, o obesity, o mga taong hindi aktibo sa pisikal na gawain, at sinusuri kung gaano mapagbubuti ang paggalaw at makapag-ehersisyo ang isang tao



nagdidisenyo ng ligtas at indibidwal na programa ng ehersisyo upang mapabuti ang pangangatawan at mabawasan ang panganib ng sakit sa puso, at sumusuporta sa malusog na pagbabago sa pamumuhay tulad ng pagiging mas aktibo at tamang pamamahala ng timbang



nagtataguyod ng maagang pagtuklas at agarang pagkilos upang maiwasan ang malubhang problema sa kalusugan, at nakakapansin ng mga babalang senyales at nakakapag-refer ng pasyente sa mas angkop na medikal na pangangalaga kapag kinakailangan



Paano makakatulong ang physical therapy sa mga taong may CVD?

Maaaring tulungan ng isang physical therapist ang mga taong may CVD na pamahalaan ang kanilang kondisyon at mabawasan ang posibilidad ng karagdagang sakit sa puso (halimbawa ay atake sa puso) sa pamamagitan ng:

- pagtukoy sa pangunahing risk factors ng isang indibidwal at pagbibigay ng payo sa paggawa ng pangmatagalang malusog na pagbabago sa pamumuhay
- pagbibigay ng angkop na mga programa ng ehersisyo at **pagtulung sa pagtagumpay sa anumang takot** sa pag-eehersisyo
- pagbibigay ng sapat na kaalaman kung paano **maiwasan** ang karagdagang sakit sa puso
- pagpapabuti ng pangangatawan, pagtulung sa **pananatiling aktibo**, at pagpapahusay ng kalidad ng buhay
- pagbibigay ng payo at suporta sa **pagpapangasiwa** sa sariling kondisyon

Pinakamainam na ehersisyo para sa kalusugan ng puso



Ang aerobic exercise ay pinapanatiling malusog ang puso: pinapadali nito ang pang-araw-araw na gawain kaya hindi agad napapagod o hinihinal. Nakakatulong din ito sa pagpapabuti ng mood, mas maayos na pagtulog, at pagbabawas ng panganib ng sakit sa puso.



Ang resistance training ay nagbibigay ng lakas: habang ikaw ay lumalakas, mas nagiging madali ang mga pang-araw-araw na gawain at ehersisyo.



Ang mga ehersisyo para sa balanse at flexibility ay nakakatulong sa ligtas na paggalaw: ang stretching ay nakakaiwas sa paninigas ng kalamnan, kaya mas malayang nakakagalaw at nababawasan ang pananakit o injury. Ang mga balance exercise ay tumutulong sa pananatiling matatag ang balanse at nagpapababa ng panganib ng pagkahulog.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ika-8 ng Setyembre
www.world.physio/wptday