



World
PT Day
2026

СЕРЦЕВО-СУДИННІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Серцево-судинні захворювання є
основною причиною смерті в світі



Щороку від серцево-судинних захворювань (ССЗ) гине

20,5 мільйона
людей

30%

усіх смертей у світі
спричинені ССЗ

85%

з них припадає на
інфаркт та інсульт

>3/4

смертей від
ССЗ припадає на **країни**
з **низьким та середнім**
рівнем доходу

Профілактика

Більшості серцево-судинних захворювань можна запобігти, усунувши поведінкові та екологічні чинники ризику:



вживання **тютюну**



нездорове **харчування**
та ожиріння



гіподинамію
(відсутність фізичної
активності)



забруднення повітря



зловживання **алкоголю**



У світовому масштабі
підвищений артеріальний тиск є головним чинником
ризик появи ССЗ

Що таке серцево-судинні захворювання?

ССЗ – це загальний термін для захворювань, які впливають на роботу серця та кровоносних судин.

Ці хвороби можуть ускладнювати нормальний рух крові, кисню та поживних речовин по організму.



З часом кровоносні судини можуть звужуватися, бути жорсткими або заблокованими, і серцю, можливо, доведеться працювати більше, ніж зазвичай. Це може зменшити приплив крові до важливих органів, таких як мозок, серце та м'язи, збільшуючи ризик таких порушень, як серцевий напад або інсульт.

Як фізична терапія може допомогти запобігти появі ССЗ?

Фізичні терапевти входять до складу команди, яка надає допомогу, орієнтовану на пацієнта. Вони:



можуть допомогти виявити людей з більш високим ризиком **серцевих захворювань**, наприклад, з високим артеріальним тиском, діабетом або ожирінням, або людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, та оцінити, наскільки добре людина може рухатися і займатися вправами



розробляють **безпечні, індивідуальні програми вправ** для покращення фізичної форми та зниження ризику серцевих захворювань, а також сприяють змінам у напрямку здорового способу життя, таким як підвищення рівня фізичної активності та контролю ваги



сприяють **ранньому виявленню та раннім діям** для запобігання серйозним проблемам зі здоров'ям, а також виявляють небезпечні ознаки та направляють пацієнтів на подальшу медичну допомогу, коли це необхідно



Як фізичний терапевт може допомогти людям із ССЗ?

Фізичний терапевт може допомогти людям контролювати ССЗ та зменшити ризик подальших серцевих ускладнень (наприклад, інфаркту) шляхом:

- допомоги у виявленні основних **чинників ризику** у конкретної людини та надати рекомендацій щодо того, як зробити постійні зміни у напрямку здорового способу життя
- розробки індивідуальних програм вправ та допомоги людям у **подоланні будь-яких страхів**, пов'язаних із вправами
- навчання людей найкращим способом **запобігання** подальшим проблемам із серцем
- покращення фізичної форми, допомогти людям **залишатися активними** та насолоджуватися кращою якістю життя
- надання порад та підтримки щодо того, як **самостійно контролювати** свій стан

Найкращі вправи для здоров'я серця

Якщо у вас є ССЗ або ви належите до групи ризику, перед тим як відновити або розпочати виконувати вправи, проконсультуйтеся з фізичним терапевтом або фахівцем сфери охорони здоров'я.



Аеробні вправи підтримують ваше серце здоровим: це полегшує повсякденну діяльність, тому ви відчуваєте меншу втоми або задишку. Це також може покращити ваш настрій, допомогти вам краще спати та знизити ризик серцевих проблем.



Вправи з обтяженням розвивають силу: із збільшенням м'язової сили, ви зможете легше виконувати повсякденні справи та займатися вправами, докладаючи при цьому менше зусиль.



Вправи на рівновагу та гнучкість допомагають вам безпечно рухатися: добра гнучкість не дає м'язам вкоротитись, допомагає вам легше рухатися та зменшує біль або ризику появи травм. Вправи на рівновагу допомагають вам зберігати стабільність та знижують ризик падіння.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 вересня
www.world.physio/wptday