



World
PT Day
2026

心血管疾病

心血管疾病是

全球主要的死亡原因



每年有

2050万人

因心血管疾病 (CVD) 丧生

全球 **30%** 的死亡
由心血管疾病引起

其中 **85%** 是由
心脏病发作和中风引
起的

心血管疾病死亡中有 **>3/4**
发生在低收入和中等收入国家

预防

大多数心血管疾病可以通过处理行为和环境风险因素来预防：



吸食烟草



有害的酒精饮用



不健康饮食与肥胖



空气污染



缺乏体能活动

全球范围内，**高血压**是心
血管疾病的主要风险因素

什么是心血管疾病？

心血管疾病是影响心脏和血管的疾病所指的总称。这些状况会使血液、氧气和营养物质在体内正常流动变得更加困难。



久而久之，血管可能会变窄、僵硬或堵塞，心脏可能需要比正常更努力地工作。这会减少大脑、心脏和肌肉等重要器官的血流，增加心脏病发作或中风等问题的风险。

物理治疗如何帮助预防心血管疾病？

物理治疗师是提供以患者为中心护理的医疗团队成员。他们：



可以帮助识别高心脏病风险的人群，如高血压、糖尿病或肥胖者，或生活方式不活跃的人，并评估个人的运动能力



设计安全、个性化的锻炼计划，提升体能并降低心脏病风险，并支持健康的生活方式改变，如变得更活跃和控制体重



促进早期发现和早期行动，预防严重健康问题，并在需要时发现警示信号并转介患者接受进一步医疗

物理治疗如何帮助心血管疾病患者？



物理治疗师可以帮助患者管理心血管疾病，并降低进一步心脏事故（如心脏病发作）的风险，方法包括：

- 帮助识别个人的主要**风险因素**，并建议如何做出长远且健康的生活方式改变
- 提供量身定制的锻炼计划，帮助患者**克服**对锻炼的**恐惧**
- 教育患者如何**预防**进一步的**心脏问题**
- 提升体能，帮助人们**保持活跃**，享受更好的生活质量
- 提供建议和支持，帮助**自我管理**病情

心脏健康最佳运动

如果你患有心血管疾病或有风险，请在恢复或开始锻炼前咨询物理治疗师或医护人员。



有氧运动能保持心脏健康：

它让日常活动更轻松，让你感觉不那么疲倦或呼吸急促。它还能改善情绪，帮助睡眠得更好，并降低心脏病的风险



阻力训练能增强力量：

随着力量提升，你可以更轻松地进行日常活动和锻炼，而且没有那么吃力。



平衡和柔韧性运动有助于安全地活动：

拉伸能防止肌肉紧绷，帮助你更轻松地进行活动，并减少疼痛或受伤。平衡练习帮助你保持稳定，降低跌倒风险。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday