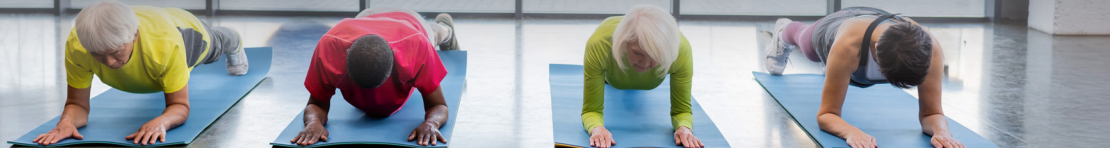




World  
PT Day  
2026

# نەخۆشییە نەگوازراوەکان

نەخۆشییە نەگوازراوەکان کاریگەری دەکەنە سەر  
خەڵک لە ھەموو تەمەن و نەتەوویە کدا.



لە ساڵی ٢٠٢١، ٤٣ ملیۆن  
کەس بەھۆی نەخۆشییە  
نەگوازراوەکانە (NCD) گیانیان  
لەدەستداوە.

١٨ ملیۆن کەس پێش تەمەنی  
٧٠ ساڵی بەھۆی نەخۆشییە  
نەگوازراوەکانە گیانیان  
لەدەستداوە.

٧٣% ھەموو مردنەکانی نەخۆشییە  
نەگوازراوەکان لە ولاتانی کەمداهات  
و مامناوەنددایە (LMICs).



## نەخۆشییە نەگوازراوەکان چیین؟

نەخۆشییە نەگوازراوەکان (NCDs) بارودۆخە تەندروستیە  
دریژخایەنەکان کە لە کەسیکەو بە کەسیکی تر ناگۆژرێنەو (درم  
نین) و زۆر جار بە ھێواشی لە ماوی چەندین ساڵدا گەشە دەکەن.

باوترین نەخۆشییە نەگوازراوەکان ئەمانەن:



نەخۆشییەکانی دڵ و  
لوولەکانی خوێن  
(وەک جەلتە دڵ و  
جەلتە میشک).



شێرپەنجە.



نەخۆشییە  
دریژخایەنەکانی  
سییەکان  
وەک رەبۆ و نەخۆشییە  
گیرانی دریژخایەنی  
سییەکان - COPD.)



نەخۆشییە  
شەکرە.



ناچالاکی  
جەستەیی.



پارێزی (خۆراکی)  
ناتەندروست  
(بێکی زۆر لە  
خۆی، شەکر  
و چەوریە  
ناتەندروستەکان).



جگەرەکیشان  
یان بەرکەوتن بە  
دووکەلی تووتن.



بەکارھێنانی  
زیانبەخشی کحول.



پیسبوونی ھەوا.

ئەم ھۆکارانە دەکرێت ببنە ھۆی:



بەرزیی پەستانی خوێن.



بەرزیی پێژە شەکر  
لە خوێندا.



بەرزیی کۆلیستەرۆل.



زیادبوونی کێش یان  
قەلەوی.

## بۆچی پێگەیکردن گرنگە؟

زۆریک لە نەخۆشییە نەگوازراوەکان دەکرێت پێگەیان لێ بکێت یان داوایخێن. خووە پۆژانە  
بچووکەکان دەتوانن جیاوازییەکی گەورە دروست بکەن:



زیاتر بجۆلێ،  
کەمتر دانێشە.



پارێزی  
(خۆراکی)  
ھاوسەنگ و  
تەندروست بھۆ.



جگەرە مەکیشە.



بەکارھێنانی کحول  
سنووردار بکە.



پشکینی  
تەندروستی  
بەردەوام ئەنجام  
بدە.

دەستیانکردنی زوو، پشکینی، و چارەسەرکردن یارمەتی خەڵک دەدەن  
کە تەمەنیکی درێژتر و ژیاڵیکی تەندروستتر بژین و پیوستییان بە  
چاودێری پزیشکی قورستر لە داھاتوودا کەم دەکەنەو.

زۆربە نەخۆشییە نەگوازراوەکان دەکرێت پێگەیان لێ بکێت  
یان داوایخێن.

چارەسەرکاری سروشتی دەتوانێت یارمەتیت بدات بۆ ئەو  
ھەلێاردنی تەندروست بکەیت و بە چالاکی مێینتەو، بۆ  
ئەو تەمەنیکی درێژتر، تەندروستتر و ژیاڵیکی چالاکتر بژیت.



## سوودەکانی وەرزش

زۆریک لە نەخۆشییە نەگوازراوەکان دەکرێت پێگەیان لێ بکێت یان داوایخێن.  
خووە پۆژانە بچووکەکان دەتوانن جیاوازییەکی گەورە دروست بکەن:



زیادکردنی وزە و  
باشتر خەوتن.



کۆنترۆڵکردنی کێش  
جەستە.



باشترکردنی فیتنیسی  
تایرویک، تاوێک دڵ و  
سییەکان بە کارامەیی زیاتر  
کار بکەن.



کەمکردنەو پەستانی  
خوێن و کۆلیستەرۆل، کە  
مەترسی تووشبوون بە  
نەخۆشییەکانی دڵ و  
لوولەکانی خوێن کەم  
دەکاتەو.



یارمەتیدان بۆ ئەو  
کەمتر ھەست بە  
دڵراوێک (ستیرس)  
بکەیت و باری دەروونی  
باشتر بێت.



کەمکردنەو  
مەترسی تووشبوون  
بە شەکرە جۆری  
٢.



کەمکردنەو مەترسی  
تووشبوون بە ھەندێک لە  
شێرپەنجەکان.



باشترکردنی ھاوسەنگی و  
کەمکردنەو مەترسی  
کەوتن.



World  
Physiotherapy

WorldPTDay#

٨ ی ئەیلوول

www.world.physio/wptday