



World
PT Day
2026

தொற்றாத நோய்கள்

தொற்றாத நோய்கள் உலகம் முழுவதும் அனைத்து வயதினரையும் மற்றும் அனைத்து நாடுகளையும் சேர்ந்த மக்களையும் பாதிக்கின்றன



2021 ஆம் ஆண்டில்,
4.3 கோடி மக்கள் தொற்றாத
நோய்களால் உயிரிழந்தனர்.

1.8 கோடி மக்கள் தங்கள் 70
வயதிற்கு முன்பே தொற்றாத
நோய்களால் இறந்தனர்.

தொற்றாத நோய்களால் ஏற்படும்
மரணங்களில் **73% வரை குறைந்த
மற்றும் நடுத்தர வருமான
நாடுகளில்** நிகழ்கின்றன.



தொற்றாத நோய்கள் என்றால் என்ன?

தொற்றாத நோய்கள் என்பது ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குத் தொற்றிக்கொள்ளாத, பல ஆண்டுகளில் மெதுவாக உருவாகும் நோய்களாகும்.

பொதுவாகக் காணப்படும் தொற்றாத நோய்கள்:



இதய மற்றும்
இரத்த குழாய்
நோய்கள்
(மாரடைப்பு,
பக்கவாதம்
போன்றவை)



புற்றுநோய்



நாளப்பட்ட
நுரையீரல்
நோய்கள்
(ஆஸ்துமா,
மூச்சுக்குழாய்
அடைப்பு
நுரையீரல் நோய்
போன்றவை)



நீரிழிவு
நோய்

தொற்றாத நோய்களின் அபாயத்தை எவை அதிகரிக்கும்?

தொற்றாத நோய்கள் பெரும்பாலும் நமது தினசரி பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் சுற்றுப்புறங்களுடன் தொடர்புடையவை:



போதுமான
உடல்
இயக்கம்
இல்லாமை



ஆரோக்கியமற்ற
உணவுமுறை
(அதிக உப்பு,
சர்க்கரை
மற்றும் தீங்கு
விளைவிக்கும்
கொழுப்புகள்)



புகைப்பிடித்தல்
அல்லது
புகையிலை
புகைக்கு
ஆளாகுதல்



அதிக அளவில்
மதுபானம்
அருந்துதல்



காற்று மாசுபாடு

இவை பின்வரும் உடல்நலப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தலாம்:



அதிக இரத்த
அழுத்தம்



இரத்தத்தில் அதிக
சர்க்கரை அளவு



அதிக
கொலஸ்ட்ரால்
அளவு



அதிக உடல் எடை
அல்லது உடல்
பருமன்

தடுப்பு ஏன் முக்கியம்?

பல தொற்றாத நோய்களைத் தடுக்கவோ அல்லது தாமதப்படுத்தவோ முடியும். சிறிய தினசரி பழக்கவழக்கங்கள் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்:



அதிகமாக
நடமாடுங்கள்,
குறைவாக
உட்காருங்கள்



சமநிலையான
ஆரோக்கியமான
உணவைத்
தேர்ந்தெடுங்கள்



புகைப்பிடிக்க
வேண்டாம்



மதுபானத்தை
கட்டுப்படுத்துங்கள்



உடல்நலப்
பரிசோதனைகளை
தவறாமல்
மேற்கொள்ளுங்கள்

நோய்களை ஆரம்ப நிலையிலேயே கண்டறிதல், உரிய ஆதரவு மற்றும் சிகிச்சை வழங்குதல் ஆகியவை மக்களை நீண்ட காலம் ஆரோக்கியமாக வாழ உதவுவதுடன், பின்னர் தீவிர சிகிச்சை தேவைப்படுவதையும் குறைக்கின்றன.

பெரும்பாலான தொற்றாத நோய்களைத் தடுக்கவோ அல்லது தாமதப்படுத்தவோ முடியும்

ஒரு **பிசியோதெரபிஸ்ட்**, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறை பழக்கவழக்கங்களை மேற்கொள்ளவும், தொடர்ந்து உடல் இயக்கத்துடன் இருக்கவும் உதவி செய்து, நீண்ட, ஆரோக்கியமான மற்றும் சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையை வாழ ஆதரிக்க முடியும்.



உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்

உடற்பயிற்சி பல தொற்றாத நோய்களைத் தடுக்கவும் தாமதப்படுத்தவும் உதவுகிறது:



உடலுக்கு அதிக
ஆற்றலை
அளித்து,
தூக்கத்தை
நன்றாக
மேம்படுத்துகிறது



உடல்
எடையை
கட்டுப்படுத்த
உதவுகிறது



இதயம் மற்றும்
நுரையீரல் திறனை
மேம்படுத்தி,
அவை திறமையாக
செயல்பட
உதவுகிறது



இரத்த
அழுத்தம் மற்றும்
கொலஸ்ட்ரால்
குறைத்து, இதய
நோய்களின்
அபாயத்தை
குறைக்கிறது



மனஅழுத்தத்தை
குறைத்து,
மனநிலையை
மேம்படுத்துகிற
து



இரண்டாம்
வகை நீரிழிவு
நோய்
ஏற்படும்
அபாயத்தை
குறைக்கிறது



சில வகை
புற்றுநோய்களின்
அபாயத்தை
குறைக்கிறது



சமநிலையை
மேம்படுத்தி, கீழே
விலும் அபாயத்தை
குறைக்கிறது



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 செப்டம்பர்

www.world.physio/wptday