



World  
PT Day  
2026

# NEPRENOSIVE BOLESTI

Neprenosive bolesti utječu  
na ljude svih dobnih skupina  
i svih nacionalnosti



**43 milijuna**

je umrlo od neprenosivih bolesti  
(NCD) u 2021.

**18 milijuna**

ljudi umire zbog NCD  
prije nego napuni 70 godina

**73%**

svih NCD smrti su u zemljama s  
niskim i srednjim dohotkom (LMIC)



## Što su neprenosive bolesti?

NCD su dugotrajna stanja koja nisu infektivna i često se razvijaju polako kroz godine

Najčešće NCD su:



**kardiovaskularne bolesti**

(kao što su srčani infarkt i moždani udar)



**karcinom**



**kronična bolest pluća** (kao što su astma i kronična opstruktivna plućna bolest)



**dijabetes**

## Što povećava rizik od NCD?

NCD su često povezane sa svakodnevnim navikama i okolišem, uključujući:



biti fizički  
neaktivan



nezdrava  
ishrana (previše  
soli, šećera  
i nezdravih  
masnoća)



pušenje ili  
izloženost  
duhanskom  
dimu



štetno  
korištenje  
alkohola



zagađenje  
zraka

Ovi faktori mogu voditi do:



visokog  
krvnog tlaka



visokog šećera u  
krvi



visokog  
kolesterola



prekomjerne  
težine ili  
pretilosti

## Zašto je važna prevencija

Mnoge NCD se mogu spriječiti ili odgoditi. Male svakodnevne navike mogu učiniti veliku razliku:



krećite se  
više, sjedite  
manje



jedite  
izbalansiranu,  
zdravu  
prehranu



nemojte  
pušiti



ograničite  
alkohol



napravite  
redovite  
zdravstvene  
preglede

**Rano otkrivanje, podrška i tretman** pomažu ljudima da

**žive duže, zdravije živote** i smanje potrebu za ozbiljnijom  
njegom kasnije.

Većina NCD se može spriječiti ili odgoditi.

**Fizioterapeut** vam može pomoći u odabiru  
zdravih izbora i ostajanju aktivnima kako bi  
živjeli duži, zdraviji i aktivniji život.



## Koristi vježbanja

Mnoge NCD se mogu spriječiti ili odgoditi.  
Male svakodnevne navike mogu učiniti veliku razliku:



podignut  
energiju  
i bolje  
spavati



kontrolirati  
težinu



poboljšati svoju  
aerobnu kondiciju  
kako bi vaše  
srce i pluća radili  
učinkovitije



smanjiti krvni  
tlak i kolesterol,  
smanjujući vaš rizik  
od KVB



pomoći će vam  
da se osjećate  
manje stresno  
i poboljšate  
raspoloženje



smanjite  
vaš rizik od  
razvijanja tip-2  
dijabetesa



smanjite vaš  
rizik razvijanja  
nekih  
karcinoma



poboljšate  
ravnotežu  
i smanjite  
rizik od  
pada



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. septembar

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)