



World
PT Day
2026

PITKÄAIKAISSAIRAUDET

Pitkäaikaissairaudet koskettavat ihmisiä iästä ja kansalaisuudesta riippumatta.



43 miljoonaa

ihmistä kuoli **pitkäaikaissairauteen** vuonna 2021

18 miljoonaa

ihmistä kuoli pitkäaikaissairauteen **alle 70-vuotiaana**

73 % kaikista pitkäaikaissairauksista johtuvista kuolemista tapahtuu **matalan ja keskitulotason maissa**



Mitä ovat pitkäaikaissairaudet?

Pitkäaikaissairaudet ovat ei-tarttuvia tauteja, jotka kehittyvät usein hitaasti monen vuoden aikana.

Yleisimmät pitkäaikaissairaudet ovat:



sydän- ja verisuonitaudit
(kuten sydäninfarkti ja aivoinfarkti)



syöpä



krooniset keuhkosairaudet
(kuten astma ja krooninen keuhkoastma)



diabetes

Mikä lisää pitkäaikaissairauksien riskiä? ?

Pitkäaikaissairaudet liittyvät usein **jokapäiväisiin tottumuksiin ja ympäristöön**, mukaan lukien:



vähäinen liikunta



epäterveellinen ruokavalio (liikaa suolaa, sokeria ja epäterveellisiä rasvoja)



tupakointi tai altistuminen tupakansavulle



alkoholin haitallinen käyttö



ilmansaasteet

Nämä tekijät voivat johtaa:



korkeaan verenpaineeseen



korkeaan verensokeriin



korkeaan kolesteroliin



ylipainoon tai lihavuuteen

Miksi ennaltaehkäisy on tärkeää

Monet pitkäaikaissairaudet voidaan ehkäistä tai niitä voidaan viivästyttää. Pienillä päivittäisillä tottumuksilla voi olla suuri merkitys:



liiku enemmän, istu vähemmän



noudata tasapainoista, terveellistä ruokavaliota



älä tupakoi



rajoita alkoholin käyttöä



käy säännöllisesti terveystarkastuksissa

Sairauden tunnistaminen ajoissa, tuki ja hoito auttavat ihmisiä elämään pidempään ja terveempinä, sekä vähentävät vakavamman hoidon tarvetta myöhemmin

Suurin osa pitkäaikaissairauksista voidaan ehkäistä tai niitä voidaan viivästyttää.

Fysioterapeutti voi auttaa sinua tekemään terveellisiä valintoja ja pysymään aktiivisena, jotta voit elää pidemmän, terveemmän ja aktiivisemmän elämän.



Harjoittelun hyödyt

Monet pitkäaikaissairaudet voidaan ehkäistä tai niiden puhkeamista voidaan viivästyttää. Pienelläkin päivittäisellä liikkumisella voi olla suuri merkitys, sillä liikunta:



lisää energiaa ja parantaa unta



auttaa painonhallinnassa



parantaa aerobista kuntoa, jotta sydän ja keuhkot toimivat paremmin



alentaa verenpainetta ja kolesterolia sekä pienentää sydän- ja verisuonitautien riskiä



vähentää stressiä ja kohottaa mielialaa



vähentää riskiä sairastua tyypin 2 diabetekseen



vähentää riskiä sairastua joihinkin syöpiin



parantaa tasapainoa ja vähentää kaatumisriskiä



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8. syyskuuta
www.world.physio/wptday