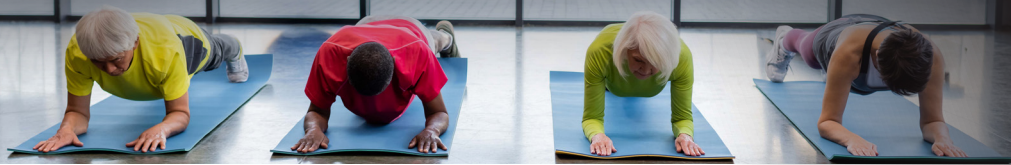




World
PT Day
2026

MGA DI-NAKAKAHAWANG SAKIT

Ang mga hindi nakahahawang sakit ay nakaaapekto sa mga tao sa lahat ng edad at nasyonalidad.



43 milyon

ang namatay dahil sa mga **hindi nakahahawang sakit** (NCD) noong 2021.

18 milyon

ang namatay dahil sa NCD bago umabot sa edad na 70.

73%

ng lahat ng pagkamatay dahil sa NCD ay nangyayari sa mga **low and middle income countries** (LMICs).



Ano ang mga hindi nakahahawang sakit o NCD?

Ang NCD ay mga pangmatagalang kondisyon na hindi nakahahawa at kadalasang mabagal na nabubuo sa paglipas ng maraming taon.

Ang pinakakaraniwang mga NCD ay:



mga sakit sa puso at ugat
(tulad ng atake sa puso at *stroke*)



kanser



mga malalang sakit sa baga o chronic lung diseases
(tulad ng hika at chronic obstructive pulmonary disease)



diabetes

Ano ang nagpapataas ng panganib ng mga NCD?

Ang mga NCD ay madalas na kaugnay ng **pang-araw-araw na gawi at kapaligiran, kabilang** ang:



hindi pagiging pisikal na aktibo



hindi malusog na diyeta (sobrang alat, asukal, at hindi malusog na taba)



paninigarilyo o pagkakalandat sa usok ng sigarilyo



mapanganib na paggamit ng alak



polusyon sa hangin

Ang mga salik na ito ay maaaring humantong sa:



mataas na presyon ng dugo



mataas na asukal sa dugo



mataas na kolesterol



sobrang timbang o obesity

Bakit mahalaga ang pag-iwas

Maraming NCD ang maaaring maiwasan o maantala. Ang maliliit na pang-araw-araw na gawi ay maaaring magdulot ng malaking pagbabago:



kumilos nang mas madalas, iwasan ang matagalang pag-upo



kumain ng balanse at masustansyang pagkain



huwag manigarilyo



limitahan ang pag-inom ng alak



regular na magpakonsulta para sa kalusugan

Ang maagang pagtuklas, suporta, at paggamot ay nakatutulong upang **mabuhay nang mas mahaba at mas malusog**, at mabawasan ang pangangailangan sa mas seryosong gamutan sa hinaharap.

Halos lahat ng NCD ay maaaring maiwasan o maantala. Maaaring tulungan ka ng isang **physical therapist** pumili ng angkop para sa iyong kalusugan at manatiling aktibo, upang mamuhay nang mas mahaba, mas malusog, at mas aktibong buhay.



Mga benepisyo ng ehersisyo

Maraming NCD ang maaaring maiwasan o maantala. Ang maliliit na pang-araw-araw na gawi ay maaaring magdulot ng malaking pagbabago:



pataasin ang enerhiya at mas makatulog nang maayos



makontrol ang timbang



mapabuti ang **aerobic fitness**, upang mas maayos ang paggana ng puso at baga



mabawasan ang presyon ng dugo at kolesterol, na nagpapababa ng panganib ng CVD



makatulong na mabawasan ang stress at mapabuti ang *mood*



mabawasan ang panganib na magkaroon ng *type-2 diabetes*



mabawasan ang panganib na magkaroon ng ilang uri ng kanser



mapabuti ang balanse at mabawasan ang panganib ng pagkahulog



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ika-8 ng Setyembre
www.world.physio/wptday