



World  
PT Day  
2026

# બિનચેપી રોગો

બિનચેપી રોગો કોઈપણ ઉંમરની વ્યક્તિ અને કોઈપણ દેશના લોકોને અસર કરી શકે છે



વર્ષ ૨૦૨૧ **૪ કરોડ**

લોકોના મોત બિનચેપી રોગો (NCD) ના કારણે થયા હતા

૧ કરોડ ૮૦ લાખ લોકોના મોત

**૭૦ વર્ષની નાની ઉંમરે**

આ રોગોના કારણે થયા હતા

બિનચેપી રોગોથી થતા કુલ મોતના **૭૩%**

મોત ગરીબ અને મધ્યમ આવકવાળા દેશોમાં થાય છે



## બિનચેપી રોગો શું છે?

NCDs એ લાંબા સમય સુધી ચાલતી બીમારીઓ છે જે ચેપી હોતી નથી (એકબીજાથી ફેલાતી નથી) અને ઘણીવાર વર્ષો સુધી ધીમે-ધીમે શરીરમાં વધે છે.

સૌથી સામાન્ય બિનચેપી રોગો આ મુજબ છે:



હૃદયના રોગો (જેમ કે હાર્ટ અટેક અને લકવો)



કેન્સર



ફેફસાના જૂના રોગો (જેમ કે અસ્થમા/દમ અને સીઓપીડી)



મધુપ્રમેહ

## બિનચેપી રોગો થવાનું જોખમ શેનાથી વધે છે?

બિનચેપી રોગો મોટેભાગે આપણી રોજિંદી આદતો અને વાતાવરણ સાથે જોડાયેલા હોય છે, જેમ કે:



બેઠાડ જીવન



બિનઆરોગ્યપ્રદ ખોરાક (વધુ પડતું મીઠું, ખાંડ અને ખરાબ ચરબી/તેલ ખાવું)



ધૂમ્રપાન કરવું (બીડી-સિગારેટ પીવી) અથવા તેના ધુમાડામાં રહેવું



દારૂનું નુકસાનકારક સેવન



હવાનું પ્રદૂષણ

આ બધી આદતોથી નીચેની સમસ્યાઓ થઈ શકે છે:



ભેદાસ લોહીનું દબાણ



મધુપ્રમેહ વધવો



લોહીમાં ચરબી વધવી



વજન વધવું અથવા જાડાપણું

## બચાવ કરવો કેમ જરૂરી છે?

ઘણા બિનચેપી રોગોથી બચી શકાય છે અથવા તેને આવતા રોકી શકાય છે. રોજની નાની આદતો મોટો ફેરફાર લાવી શકે છે



વધુ હલનચલન કરો, ઓછું બેસો



પૌષ્ટિક અને સંતુલિત ખોરાક ખાઓ



ધૂમ્રપાન ન કરો



દારૂ બંધ કરો અથવા મર્યાદિત કરો



નિયમિત આરોગ્ય તપાસ કરાવો

બીમારીની વહેલી ખબર પડવી, યોગ્ય સાથ અને ઈલાજ મળવાથી લોકો લાંબુ અને તંદુરસ્ત જીવન જીવી શકે છે અને ભવિષ્યમાં મોટી હોસ્પિટલોના ખર્ચ અને ગંભીર સારવારથી બચી શકાય છે.

મોટાભાગના બિનચેપી રોગોથી બચી શકાય છે અથવા તેને લાંબા સમય સુધી રોકી શકાય છે.

**ફિઝિયોથેરાપિસ** તમને તંદુરસ્ત આદતો અપનાવવામાં અને સક્રિય રહેવામાં મદદ કરી શકે છે, જેથી તમે લાંબુ, નિરોગી અને સક્રિય જીવન જીવી શકો



## કસરતના ફાયદા

ઘણા બિનચેપી રોગોથી અટકાવી શકાય છે અથવા મોડું કરી શકાય છે. નાની દૈનિક આદતો મોટો ફેરફાર લાવી શકે છે:



સ્કૂર્તિ વધે છે અને ભેદાસી આવે છે



વજન કાબૂમાં રહે છે



તમારી તંદુરસ્તી સુધરે છે, જેથી હૃદય અને ફેફસાં વધુ સારી રીતે કામ કરે છે



લોહીનું દબાણ અને લોહીમાં ચરબી ઓછું થાય છે, જેથી હૃદયના રોગોનું જોખમ ઘટે છે



તણાવ ઓછો થાય છે અને મૂડ સારો રહે છે



મધુપ્રમેહ પ્રકાર-૨ થવાનું જોખમ ઘટે છે



અમુક પ્રકારના કેન્સર થવાનું જોખમ ઘટે છે



તમારું સંતુલન સુધરે છે અને પડી જવાનું જોખમ ઘટે છે



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay

૮ સપ્ટેમ્બર

www.world.physio/wptday