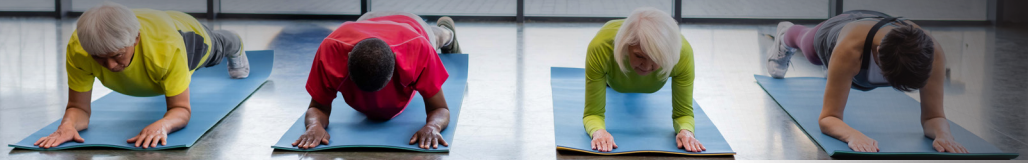




World
PT Day
2026

NEINFEKCIOZAS SLIMĪBAS

Neinfekciozas
slimības ietekmē
jebkura vecuma un
tautības cilvēkus



43 miljoni cilvēku 2021. gadā
nomira no **neinfekciozas slimības**
(NIS)

18 miljoni cilvēku nomira no NIS
pirms **70 gadu** vecuma

73% no visiem NIS izraisītajiem
nāves gadījumiem ir zemu un vidēju
ienākumu valstīs (ZVIV)



Kas ir neinfekciozas slimības?

NIS ir hroniski stāvokļi, kas nav lipīgi un bieži
attīstās lēni daudzu gadu laikā.

Visizplatītākās NIS ir:



sirds un asinsvadu slimības
(piemēram, sirdslēkme un insults)



vēzis



hroniskas plaušu slimības (piemēram, astma un
hroniska obstruktīva plaušu slimība)



diabēts

Kas palielina NIS risku?

NIS bieži ir saistītas ar ikdienas paradumiem un vidi, tostarp:



mazkustību



neveselīgu
uzturu (pārāk
daudz sāls,
cukura un
neveselīgu
tauku)



smēķēšanu
vai tabakas
dūmu
iedarbību



alkohola
lietošanu



gaisa
piesārņojumu

Šie faktori var izraisīt:



augstu
asinsspiedienu



augstu cukura
līmeni asinīs



augstu
holesterīna
līmeni



lieko svaru vai
aptaukošanos

Kāpēc profilakse ir svarīga

Daudzas NIS var novērst vai aizkavēt. Nelieli ikdienas paradumi var radīt
lielu atšķirību:



kustieties
vairāk, sēdiet
mazāk



ēdiet
sabalansētu,
veselīgu
uzturu



nesmēķējiet



ierobežojiet
alkohola
lietošanu



regulāri
veiciet
veselības
pārbaudes

Agrīna atklāšana, atbalsts un ārstēšana palīdz cilvēkiem

**dzīvot ilgāk un veselīgāk un samazina vēlākas nopietnākas
aprūpes nepieciešamību.**

Lielāko daļu NIS var novērst vai aizkavēt.

Fizioterapeits var palīdzēt jums izdarīt
veselīgu izvēli un saglabāt aktivitāti, lai dzīvotu
ilgāku, veselīgāku un aktīvāku dzīvi.



Vingrošanas ieguvumi

Daudzas NIS var novērst vai aizkavēt. Nelieli
ikdienas paradumi var radīt lielu atšķirību:



palielina
enerģiju
un uzlabo
miegu



kontrolē
jūsu
svaru



uzlabo jūsu aerobo
sagatavotību, lai
sirds un plaušas
darbotos efektīvāk



samazina
asinsspiedienu un
holesterīnu, mazinot
SAS risku



palīdz justies
mazāk
saspringtam
un uzlabo
garastāvokli



samazina 2.
tipa diabēta
attīstības risku



reducir el
riesgo de
desarrollar
algunos tipos
de cáncer



mejorar el
equilibrio
y reducir el
riesgo de
caídas



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8. septembris

www.world.physio/wptday