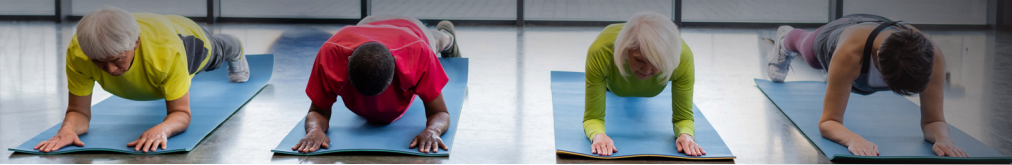




World
PT Day
2026

MAGONJWA YASIYOAMBUKIZWA

Magonjwa
yasiyoambukizwa
yanaathiri watu wa
kila umri na utaifa



Watu milioni 43

Wamekufa kwa ugonjwa
usioambukizwa mnamo 2021

Watu milioni 18 Wamekufa

kutokana na ugonjwa usioambukizwa
kabla ya umri wa miaka 70

73 % ya vifo vyote vya magonjwa

yasiyoambukizwa hutokea katika nchi
zenye mapato ya chini na ya kati



Magonjwa yasiyoambukizwa ni nini?

Magonjwa yasiyoambukizwa ni magonjwa ya muda mrefu ambayo hayaambukizi na mara nyingi hukua polepole kwa miaka mingi.

Magonjwa yasiyoambukizwa yanayojulikana zaidi ni:



magonjwa ya moyo na mishipa ya damu
(kama vile shambulio la moyo na kiharusi)



saratani



magonjwa sugu ya mapafu
(kama vile pumu na ugonjwa sugu wa kuzuia mapafu)



kisukari

Ni nini kinachoongeza hatari ya magonjwa yasiyoambukizwa?

Mara nyingi huhusishwa na tabia na mazingira ya kila siku:



kutoshughulisha
mwil



milo isiyofaa
(chumvi nyingi,
sukari, na
mafuta yasiyo
na afya)



kuvuta
sigara au
kuathiriwa
na moshi
wa
tumbaku



matumizi
mabaya
ya
pombe



uchafuzi
wa hewa

Mambo haya yanaweza kusababisha:



shinikizo la
juu la damu



kiwango cha juu
cha sukari kwenye
damu



cholesterol
ya juu



uzito mkubwa
au unene
uliopitiliza

Kwa nini kinga ni muhimu

Magonjwa mengi yasiyoambukizwa yanaweza kuzuiwa au kucheleweshwa. Tabia ndogo za kila siku zinaweza kuleta tofauti kubwa:



sogea zaidi,
kaa kidogo



kula mlo
kamili na
wenye afya



usivute
sigara



punguza
pombe



pata
uchunguzi
wa afya
mara kwa
mara

Utambuzi wa mapema, usaidizi, na matibabu husaidia watu

kuishi maisha marefu na yenye afya zaidi na kupunguza

hitaji la matibabu makubwa zaidi baadaye.

Magonjwa mengi yasiyoambukizi yanaweza kuzuiwa au kucheleweshwa. Wanafizioterapia wanaweza kukusaidia kufanya maamuzi yenye afya na kuendelea kuchangamka, ili kuishi maisha marefu, yenye afya, na yenye shughuli nyingi zaidi.



Faida za mazoezi

Magonjwa mengi yasiyoambukizwa huweza kuzuiwa au kucheleweshwa. Tabia ndogo za kila siku zinaweza kuleta tofauti kubwa kuongeza nguvu na kulala vizuri zaidi:



kuongeza
nguvu
na kulala
vizuri
zaidi



kudhibiti
uzito
wako



kuboresha utimamu
wako wa aerobiki,
ili moyo na mapafu
yako vifanye kazi
kwa ufanisi zaidi



punguza shinikizo
la damu na
cholesterol, na
kupunguza hatari ya
haya magonjwa



kukusaidia kuhisi
msongo wa
mawazo kidogo
na kuboresha
hisia zako



kupunguza
hatari yako
ya kupata
kisukari cha
aina ya 2



kupunguza
hatari yako ya
kupata baadhi
ya saratani



kuimarisha
balansi na
kupunguza
hatari ya
kuanguka



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Septemba
www.world.physio/wptday