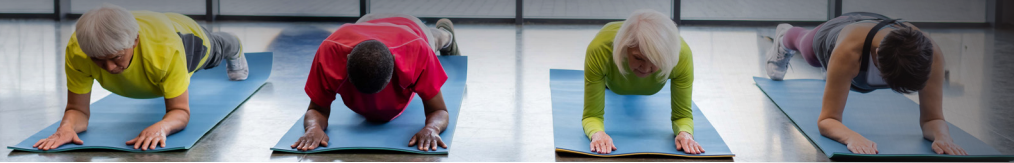




World  
PT Day  
2026

# НЕІНФЕКЦІЙНІ ЗАХВОРЮВАННЯ

Неінфекційні  
захворювання  
уражають людей  
будь-якого віку та  
національності



У 2021 році від неінфекційних захворювань (НІЗ) померло  
**43 мільйони** людей

**18 мільйонів**  
людей померли від неінфекційних захворювань у віці до 70 років

**73 %** усіх смертей від неінфекційних захворювань припадає на країни з низьким та середнім рівнем доходу (КНСРД)



## Що таке неінфекційні захворювання?

Неінфекційні захворювання – це група хронічних хвороб, які не передаються від людини до людини, і часто розвиваються повільно протягом багатьох років.

Найпоширенішими неінфекційними захворюваннями є:



**серцево-судинні захворювання**  
(такі як інфаркт міокарда та інсульт)



**рак**



**хронічні захворювання легенів** (такі як астма та хронічне обструктивне захворювання легенів)



**діабет**

## Що підвищує ризик появи НІЗ?

Неінфекційні захворювання часто пов'язані з повсякденними звичками та середовищем, зокрема:



відсутність фізичної активності



нездоровим харчуванням (надмірним вживанням солі, цукру та шкідливих жирів)



палінням або впливом тютюнового диму



зловживання алкоголю



забрудненням повітря

Ці чинники можуть призвести до:



підвищеного артеріального тиску



підвищеного рівня цукру в крові



підвищеного рівня холестерину



надмірної ваги або ожиріння

## Чому профілактика важлива

Багатьом неінфекційним захворюванням можна запобігти або відтермінувати їх розвиток. Дрібні щоденні звички можуть мати велике значення:



більше рухайтесь, менше сидіть



дотримуйтесь збалансованого та здорового харчування



не паліть



не зловживайте алкоголем



регулярно проходите медичні огляди

**Раннє виявлення, підтримка та лікування, підтримка та лікування допомагають людям жити довше та здоровіше, і у подальшому зменшують потребу в більш серйозній медичній допомозі.**

Більшості неінфекційних захворювань можна запобігти або відтермінувати їх розвиток.

**Фізичний терапевт** може допомогти зробити вам правильний вибір на користь здоров'я та залишатися активним, щоб прожити довше, здоровіше та активніше життя.



## Користь від вправ

Багатьом неінфекційним захворюванням можна запобігти або відтермінувати їх розвиток. Дрібні щоденні звички можуть мати велике значення:



підвищують рівень енергії та покращують сон



допомагають зменшити стрес і покращити настрій



допомагають контролювати вагу



знижують ризик розвитку цукрового діабету 2 типу



покращують аеробну витривалість, завдяки чому серце та легені працюють ефективніше



знижують ризик розвитку деяких видів раку



знижують артеріальний тиск і рівень холестерину, зменшуючи ризик серцево-судинних захворювань



покращують рівновагу та знижують ризик падіння



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
8 вересня  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)