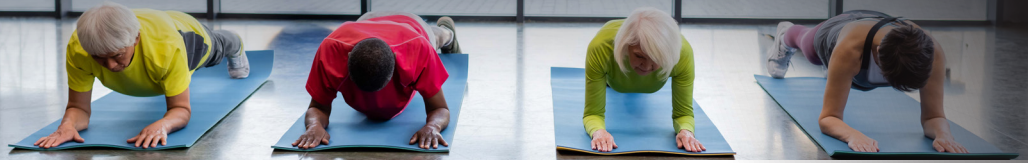




World
PT Day
2026

非传染性疾病

非传染性疾病影响所有年龄和民族的人



在2021年,有 **4300万人** 死于非传染性疾病 (NCD)

1800万人 70岁前就死于非传染性
性疾病

73% 的非传染性疾病死亡发生在低
收入和中等收入国家 (LMICs)



什么是非传染性疾病?

非传染性疾病是长期且无传染性的疾病,通常在多年内缓慢发展。

最常见的非传染性疾病有:



心血管疾病 (如心脏病发作和中风)



癌症



慢性肺部疾病 (如哮喘和慢性阻塞性肺病)



糖尿病

什么因素会增加非传染性疾病的风险?

非传染性疾病通常与日常习惯和环境有关,包括:



缺乏体
能活动



不健康的饮食 (摄
入过多的盐、糖和
不健康的脂肪)



吸烟或暴
露于烟草
烟雾



有害的
酒精饮
用



空气污
染

这些因素可能导致:



高血压



高血糖



高胆固醇



超重或肥胖

为什么预防很重要

许多非传染性疾病是可以预防或延缓的。日常的小习惯能带来很不一样的结果:



多动,少坐



保持均衡健
康的饮食



不要抽
烟



限制饮用
酒精



定期进行
健康检查

早期发现、支援和治疗能帮助患者

活得更长、更健康,减少日后对更重症治疗的需求。

大多数非传染性疾病是可以预防或延缓的

物理治疗师可以帮助你做出健康选择,保持活跃,让你活得更长久、更健康、更积极。



运动的益处

许多非传染性疾病是可以预防或延缓的。日常的小习惯能带来很不一样的结果:



提升能
量,改善
睡眠



控制体
重



提升你的有
氧体
能,让你的
心脏和肺部更
高效地运作



降低血压和胆
固醇,降低心血
管
疾病的
风险



帮助你减轻
压力,改善
心情



降低患2型
糖尿病的风
险



降低患某些
癌症的
风险



改善你的
平衡,降低
跌倒
风险



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday