



World
PT Day
2026

हृदय (मुटु) तथा रक्तनलिको रोग

हृदय (मुटु) तथा रक्तनलिको
रोगहरु विश्वभर मृत्यु हुनुको
प्रमुख कारण हुन्।



हृदय (मुटु) तथा रक्तनलिको
रोग (सि.भि.डी) द्वारा प्रत्येक
वर्ष **२ करोड पचास लाख**
जीवनहरु गुमिरहेका छन्।

विश्वभर भएका सबै मृत्युहरु मध्य
३० प्रतिशत हृदय (मुटु) तथा
रक्तनलिको रोगका (सि.भि.डी) कारण
भएका छन्।

यी मध्य **८५ प्रतिशत**
हृदयघात र पक्षघातका
कारणले भएका छन्।

हृदय (मुटु) तथा रक्तनलिक (सि.भि.डी)
रोगबाट हुने मृत्यु **> ३/४**
(चार भागको तिन भाग) कम र मध्यम
आय देशहरुमा हन्छ।

रोकथाम

धेरैजसो हृदय (मुटु) तथा रक्तनलिका (सि.भि.डी) रोगहरु व्यवहारिक र वातावरणीय जोखिमका
कारकहरुको सम्बोधन गरेर रोकथाम गर्न सकिन्छ:



सुतिजन्य प्रयोग



मदिराको हानिकारक प्रयोग



अस्वस्थकर खानपान र मोटोपना



वायु प्रदुषण



शारीरिक निष्क्रियता

विश्वभर, हृदय (मुटु) तथा रक्तनलिको (सि.भि.डी) रोगको
लागि उच्च रक्तचाप प्रमुख जोखिमको कारक हो।

फिजियोथेरापीले कसरी हृदय (मुटु) तथा रक्तनलिको रोग रोक्न मद्दत गर्न सक्छ?

फिजियोथेरापिष्टहरु स्वास्थ्य हेरचाह टोलिको अभिन्न भाग हुन जसले बिरामी केन्द्रित हेरचाह
प्रदान गर्छन्। उनीहरुले:



मुटु रोगको उच्च जोखिम जस्तै उच्च
रक्तचाप, मुधुमेह अथवा
मोटोपना भएका अथवा
निष्क्रिय जीवनशैली
भएका **व्यक्तिको पहिचानमा मद्दत गर्न सक्छन्**, र कति राम्रोसँग
एउटा व्यक्ति चल्न र
व्यायाम गर्न सक्छ भनी
मुल्याङ्कन गर्छन्।



तन्दुरुस्ति/फिटनेस
सुधार गर्न र मुटु रोगको
जोखिम कम गर्ने
सुरक्षित, व्यक्तिगत
व्यायामका कार्यक्रमहरु
बनाउछन् र सक्रिय रहने
र तौल व्यवस्थापन गर्ने
जस्ता स्वस्थ जीवनशैली
परिवर्तन गर्न सहायता
गर्छन्।



गम्भिर स्वास्थ्य समस्याहरु
रोकथाम गर्न र चेतावनीका
संकेतहरु छिटो **पत्ता लगाउने र काम गर्ने**
कुरालाई प्रवर्धन गर्छन्
र आवश्यक परेमा
बिरामीहरुलाई थप
चिकित्सा हेरचाहका लागि
सिफारिस गर्छन्।

हृदय (मुटु) तथा रक्तनलिको रोग भनेको के हो?

हृदय (मुटु) तथा रक्तनलिको (सि.भि.डी) रोग भनेको, **मुटु र रक्तनलिकहरुलाई असर पार्ने अवस्थाहरुको** लागि प्रयोग गरिने सामान्य शब्द हो।

यी अवस्थाहरुले शरीरमा रगत, अक्सिजन र पोषकतत्वहरु आवश्यक तरिकाले संचालन गर्न
गाह्रो बनाउन सक्छन्।

समयसँगै रक्तनलिकहरु साँघुरो, कडा अथवा बन्द हुन सक्छन् र मुटुले
सामान्य भन्दा कडारूपमा काम गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

यसले मस्तिष्क, मुटु र मांशपेशीहरु जस्ता महत्वपूर्ण अंगहरुमा
रगतको प्रवाह कम गर्न सक्छ र हृदयघात अथवा पक्षघात जस्ता
समस्याहरुको जोखिम बढाउँछ।



फिजियोथेरापीले हृदय (मुटु) तथा रक्तनलिको रोग (सि.भि.डी) भएका मानिसहरुलाई कसरी मद्दत गर्न सक्छन् ?

निम्न तरिकाद्वारा फिजियोथेरापिष्टले मानिसहरुलाई उनीहरुको
हृदय (मुटु) तथा रक्तनलिको रोग (सि.भि.डी) व्यवस्थापनमा
मद्दत गर्न सक्छन् र थप हृदय (मुटु)का घटनाहरु (जस्तै हृदयघात)
हुने सम्भावना घटाउन सक्छ:

- व्यक्तिका मुख्य **जोखिमका कारकहरु** पहिचान गर्न मद्दत गरेर र स्थायी स्वस्थ
जीवनशैली परिवर्तन कसरी गर्ने भनी सल्लाह दिएर।
- अनुकूलित व्यायामका कार्यक्रमहरु प्रदान गरेर र मानिसहरुलाई व्यायामका बारेमा हुन
सक्ने कुनै पनि **डरहरु जित्न** मद्दत गरेर।
- थप मुटुका समस्याहरु **हुन नदिन** मद्दत गर्ने
उत्कृष्ट तरिकाहरुको बारेमा मानिसहरुलाई
शिक्षित गराएर।
- तन्दुरुस्ति/फिटनेस सुधार गरेर, मानिसहरुलाई
सक्रिय रहन र राम्रो गुणस्तरिय जीवनको
आनन्द लिन मद्दत गरेर।
- अवस्थाको **आफै व्यवस्थापन** कसरी गर्ने भनेर
सल्लाह र सहायता प्रदान गरेर।



मुटुको स्वास्थ्यका लागि उत्कृष्ट व्यायामहरु



एरोबिक व्यायामहरुले तपाईंको मुटुलाई स्वस्थ राख्छ:
यसले प्रत्येक दिनका गतिविधिहरुलाई सजिलो बनाउँछ,
जसले गर्दा तपाईंलाई कम थकित अथवा सास फेर्न कम
गाह्रो भएको महशुस गराउँदछ। यसले तपाईंको मनस्थिति
(मुड) सुधार गर्न, राम्रो सुत्न र मुटुको समस्याहरुको जोखिम
घटाउन पनि मद्दत गर्न सक्छ।



रेजिस्टेन्स (प्रतिरोध) तालिमले तागत बनाउँछ: तपाईं
जति बलियो हुँदै जानुहुन्छ तपाईंले दैनिक गतिविधिहरु र
व्यायाम धेरै सजिलो र कम मेहनतले गर्न सक्नुहुन्छ।



सन्तुलन र लचकताका व्यायामहरुले तपाईंलाई
सुरक्षित तरिकाले हिड्नुले गर्न मद्दत गर्छन्: तन्क्याउने
व्यायामले तपाईंको मांशपेशीहरु कडा हुनबाट जोगाउँछ,
धेरै सजिलोसँग हिड्नुले गर्न मद्दत गर्छ, र दुखाइ अथवा
चोटपटक कम गर्छ। सन्तुलन व्यायामहरुले तपाईंलाई
स्थिर रहन मद्दत गर्छ र लड्न सक्ने जोखिम घटाउँछ।



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

८ सेप्टेम्बर

www.world.physio/wptday