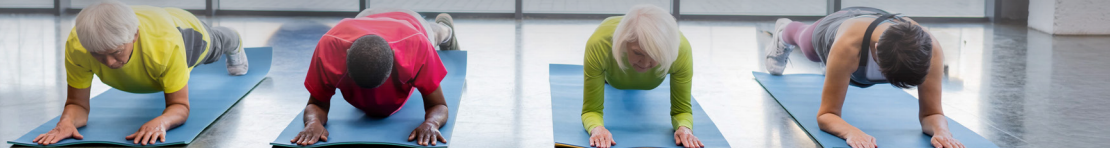




World
PT Day
2026

नसर्ने रोगहरु

नसर्ने रोगहरुले सबै उमेरका र राष्ट्रियताका मानिसहरुलाई असर गर्छ



२०२१ मा नसर्ने रोगबाट (एन.सि.डि) ४३ मिलियनको मृत्यु भयो।

१८ मिलियन मानिसको नसर्ने रोगबाट (एन.सि.डि) ७० वर्ष भन्दा पहिले मृत्यु भयो।

नसर्ने रोगबाट भएको मृत्युहरुको ७३ प्रतिशत कम र मध्यम आय भएका देशहरुमा (एल.एम.आइ.सि) भएका छन्।



नसर्ने रोगहरु भनेका के हुन्?

नसर्ने रोगहरु भनेका दीर्घकालिन स्वास्थ्य अवस्थाहरु हुन् जो संक्रामक हुदैनन् र प्राय बिस्तारै धेरै वर्षहरु लगाएर विकास हुन्छन्।

सबैभन्दा धेरै भेटिने नसर्ने रोगहरु:



हृदय (मुटु) तथा रक्तनलिकी रोगहरु (जस्तै हृदयघात र पक्षघात)



क्यान्सर



दीर्घकालिन फोक्सोको रोगहरु (जस्तै आस्थमा र सि वो पि डि)



मधुमेह

नसर्ने रोगहरुको जोखिम केले बढाउँछ?

नसर्ने रोगहरु प्राय प्रत्येक दिनका बानीहरु र वातावरणहरुसँग जोडिएका हुन्छन्, जस्तै:



शारीरिक रुपमा सक्रिय नहुनु



अस्वस्थकर खानपानहरु (अत्यधिक नुन, चिनि र अस्वस्थकर चिल्लो पदार्थहरु)



धुम्रपान अथवा सुर्तिजन्य पदार्थको धुवाको सम्पर्क



मदिराको हानिकारक प्रयोग



वायु प्रदूषण

यी कारकहरुले निम्न अवस्थाहरु निम्त्याउन सक्छन्:



उच्च रक्तचाप



रगतमा चिनीको मात्रा धेरै



उच्च कोलेस्ट्रॉल



बढी तौल अथवा मोटोपन

किन रोकथाम महत्वपूर्ण छ?

धेरै नसर्ने रोगहरुलाई रोक्न अथवा ढिला गर्न सकिन्छ। साना दैनिक बानीहरुले ठुलो फरक पार्न सक्छन्:



बढी हिडडुल गर्नुहोस्, कम बस्नुहोस्।



सन्तुलित, स्वस्थ भोजन खानुहोस्।



धुम्रपान नगर्नुहोस्।



मदिरा सिमित गर्नुहोस्।



नियमित स्वास्थ्य जाँचहरु गर्नुहोस्।

चाँडो पत्ता लगाउने, सहायता र उपचारले मानिसलाई लामो समय बाँच्न, स्वस्थकर जीवनहरु जिउन मद्दत गर्छ र पछि धेरै गम्भिर हेरचाहको आवश्यकता कम गर्छ।

प्राय नसर्ने रोगहरुलाई रोक्न अथवा ढिला गर्न सकिन्छ।

फिजियोथेरापिष्टले तपाईंलाई स्वस्थ विकल्पहरु रोझ्न र सक्रिय रहन मद्दत गर्न सक्छन्, जसले तपाईंलाई लामो, स्वस्थकर र धेरै सक्रिय जीवन जिउन मद्दत गर्न सक्छन्।



व्यायामका फाइदाहरु:

धेरै नसर्ने रोगहरु लाई रोक्न अथवा ढिला गर्न सकिन्छ। साना दैनिक बानीहरुले ठुलो फरक पार्न सक्छन्।



उर्जा बढाउँछ र राम्रो निद्रा ल्याउँछ।



तपाईंको तौल नियन्त्रण गर्छ।



तपाईंको एरोबिक तन्दुरुस्ति/फिटनेस सुधार गर्छ, जसले गर्दा तपाईंको मुटु र फोक्सोहरुले कुशलतापूर्वक काम गर्छ।



रक्तचाप र कोलेस्ट्रॉल कम गर्छ र हृदय (मुटु) तथा रक्तनलिकी रोग लाग्ने जोखिम घटाउँछ।



तपाईंलाई कम तनाव महशुस गर्न मद्दत गर्छ र तपाईंको मनस्थिति (मुटु) सुधार गर्छ।



टाइप-२ मधुमेहको विकासको जोखिम घटाउँछ।



केहि क्यान्सरहरुको विकासको जोखिम घटाउँछ।



तपाईंको सन्तुलन सुधार गर्छ, र लड्न सक्ने जोखिम घटाउँछ।



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

८ सेप्टेम्बर

www.world.physio/wptday