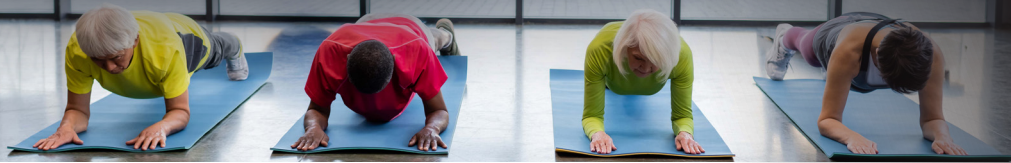




World
PT Day
2026

LANGVINNIR SJÚKDÓMAR

Langvinnir sjúkdómar hafa
áhrif á fólk á öllum aldri



43 milljónir

manna létust af völdum langvinnra
sjúkdóma árið 2021

18 milljónir

manna létust af völdum langvinnra
sjúkdóma fyrir 70 ára aldur

73%

allra dauðsfalla af völdum
langvinnra sjúkdóma verða í lág- og
meðaltekjulöndum



Hvað eru langvinnir ósmittbærir sjúkdómar?

Ósmittbærir sjúkdómar eru langvinnir sjúkdómar sem smitast ekki milli manna og þróast oft hægt yfir langan tíma.

Algengustu ósmittbæru sjúkdómarnir eru:



hjarta- og æðasjúkdómar
(svo sem hjartaáfall og heilablóðfall)



krabbamein



langvinnir lungnasjúkdómar
(svo sem astmi og langvinn lungnateppa)



sykursýki

Hvað eykur líkurnar á langvinnnum sjúkdómum?

Langvinnir sjúkdómar tengjast oft daglegum venjum og umhverfispáttum á borð við:



hreyfingarleysi



óhollu
mataræði (of
miklu salti,
sykri og óhollri
fitu)



reykingum
eða
óbeinum
reykingum



skaðlegri
neyslu
áfengis



loftmengun

Þessir þættir geta orsakað:



háan
blóðþrýsting



háan blóðsykur



hátt
kólesteról



ofþyngd eða
offitu

Af hverju skipta forvarnir máli?

Hægt er að fyrirbyggja eða seinka framgangi margra langvinnra sjúkdóma. Daglegar venjur geta haft mikil áhrif:



hreyfðu þig
meira og
sittu minna



borðaðu
fjölbreyttan
og hollan
mat



ekki
reykja



takmarkaðu
áfengisneyslu



farðu reglulega í
heilsufarsskoðun

Snemmtæk greining, stuðningur og meðferð hjálpa fólki
að **lifa lengra og heilbrigðara lífi** og geta dregið úr þörf fyrir
umfangsmeiri meðferð síðar.

Flesta langvinna sjúkdóma er hægt að
fyrirbyggja eða seinka framgangi þeirra.

Sjúkráþjálfari getur hjálpað þér að taka
heilsusamlegar ákvarðanir og halda þér í
virkni svo þú getir lifað lengra, heilbrigðara og
virkara lífi.



Ávinningur hreyfingar

Hægt er að fyrirbyggja eða seinka framgangi
margra langvinnra sjúkdóma. Daglegar venjur geta
haft mikil áhrif og hjálpað þér að:



auka
orku og
bæta
svefn



halda
heilbrigðri
líkamsþyngd



bæta þol
svo hjarta og
lungu starfi
á skilvirkari
hátt



lækka
blóðþrýsting
og kólesteról
og þannig
draga úr hættu
á hjarta- og
æðasjúkdómum



draga úr
streitu og
bæta liðan



minnka
líkur á
sykursýki 2



draga úr líkum
á ákveðnum
tegundum
krabbameina



bæta
jafnvægi
og minnka
fallhættu



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8. september
www.world.physio/wptday