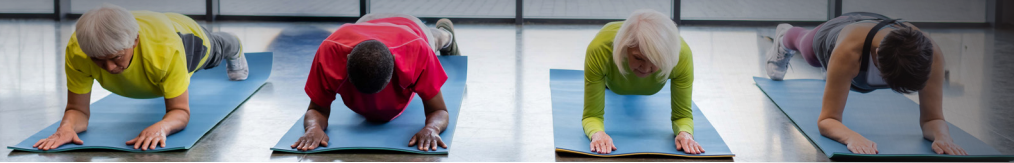




World
PT Day
2026

NEUŽKREČIAMOSIOS LIGOS

Neužkrečiamosios
ligos paveikia
įvairaus amžiaus ir
tautybės žmones



2021 m. nuo **neužkrečiamųjų ligų**
(NL) mirė **43 mln.** žmonių

18 mln. žmonių mirė nuo NL
nesulaukę 70 metų

73 % visų mirčių nuo NL
užfiksuota **mažas ir vidutines**
pajamas gaunančiose šalyse (MVP)



Kas yra neužkrečiamosios ligos?

NL yra ilgalaikės ligos, kurios nėra užkrečiamos ir dažnai vystosi lėtai per daugelį metų.

Dažniausios NL yra:



širdies ir kraujagyslių ligos (pvz., širdies infarktas ir insultas)



vėžys



lėtinės plaučių ligos (pvz., astma ir lėtinė obstrukcinė plaučių liga)



diabetas

Kas padidina NL riziką?

NL dažnai siejamos su **kasdieniais įpročiais ir aplinka**, įskaitant:



fizinio aktyvumo
trūkumą



nesveiką mitybą
(per daug druskos,
cukraus ir nesveikųjų
riebalų)



rūkymą ar
tabako dūmų
poveikį



žalingą
alkoholio
vartojimą



oro taršą

Šie veiksniai gali lemti:



aukštą
kraujospūdį



aukštą cukraus
kiekį kraujyje



aukštą cholesterolio
kiekį



antsvorį ar
nutukimą

Kodėl svarbi prevencija?

Daugelio NL galima išvengti arba atitolinti. Maži kasdieniai įpročiai gali turėti didelės įtakos:



daugiau
judėkite,
mažiau
sėdėkite



valgykite
subalansuotą ir
sveiką maistą



nerūkykite



ribokite
alkoholio
vartojimą



reguliariai
tikrinkitės
sveikatą

Ankstyva diagnostika, pagalba ir gydymas padeda

žmonėms gyventi ilgiau ir sveikiau bei sumažina rimtesnės priežiūros poreikį vėliau.

Daugelio NL galima išvengti arba atitolinti.

Kineziterapeutas gali padėti jums priimti sprendimus ir išlikti aktyviems, kad gyventumėte ilgiau, sveikiau ir aktyviau.



Mankštos nauda

Daugelio NL galima išvengti arba atitolinti. Maži kasdieniai įpročiai gali turėti didelės įtakos:



padidinti
energijos
lygį ir
geriau
išsimiegoti



kontroliuoti
svorį



pagerinti aerobinį
pasirengimą, kad
širdis ir plaučiai
veiktų efektyviau



sumažinti kraujospūdį
ir cholesterolio kiekį,
taip sumažinant ŠKL
riziką



padėti jaustis
mažiau
įsitempusiems ir
pagerinti nuotaiką



sumažinti 2
tipo diabeto
išsivystymo riziką



sumažinti kai
kurių rūšių vėžio
išsivystymo riziką



pagerinti
pusiausvyrą
ir sumažinti
kritimų riziką



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

Rugsėjo 8

www.world.physio/wptday