



World  
PT Day  
2026

# NENALEZLJIVE BOLEZNI

Nenalezljive bolezni  
prizadenejo ljudi vseh  
starosti in narodnosti



Leta 2021 je zaradi **nenalezljivih bolezni (NNB)** umrlo  
**43 milijonov** ljudi

**18 milijonov** ljudi je umrlo zaradi  
NNB **pred 70. letom** starosti

**73%** vseh smrti zaradi NNB  
je v **državah z nizkim in srednjim**  
dohodkom



## Kaj so nenalezljive bolezni?

NNB so dolgotrajna stanja, ki niso nalezljiva in se pogosto razvijajo počasi skozi več let.

Najpogostejše NNB so:



**srčno-žilne bolezni**  
(kot sta srčni infarkt in možganska kap)



**rak**



**kronične pljučne bolezni**  
(kot sta astma in kronična obstruktivna pljučna bolezen)



**sladkorna bolezen tipa 2**

## Kaj povečuje tveganje za NNB?

NNB so pogosto povezane z **vsakodnevnimi navadami in okoljem**, vključno z:



kajenjem ali izpostavljenostjo  
tobačnemu dimu



nezdravo prehrano (preveč soli,  
sladkorja in nezdravih maščob)



telesno nedejavnostjo



škodljivim uživanjem  
alkohola



onesnaženostjo  
zraka

## Ti dejavniki lahko vodijo do:



visokega  
krvnega tlaka



visokega krvnega  
sladkorja



visokega  
holesterola



prekomerne  
telesne mase  
ali debelosti

## Zakaj je preventiva pomembna

Številne NNB je mogoče preprečiti ali odložiti. Majhne dnevne navade lahko veliko spremenijo:



več se  
gibajte, manj  
sedite



jejte  
uravnoteženo  
in zdravo  
prehrano



ne kadite



omejite  
alkohol



redno  
opravljajte  
zdravniške  
preglede

**Zgodnje odkrivanje, podpora in zdravljenje pomagajo**  
ljudem **živeti dlje in bolj zdravo** ter zmanjšajo potrebo po  
resnejši oskrbi pozneje.

**Večino NNB je mogoče preprečiti ali odložiti**  
njihov razvoj. **Fizioterapevt** vam lahko  
pomaga pri sprejemanju zdravih odločitev in  
ohranjanju aktivnosti, da boste živeli dlje, bolj  
zdravo in aktivnejše življenje.



## Prednosti vadbe

Številne NNB je mogoče preprečiti ali odložiti.  
Majhne dnevne navade lahko veliko spremenijo:



povečajte  
porabo  
energije in  
izboljšajte  
spanje



nadzorujte  
svojo  
telesno  
maso



izboljšajte  
svojo aerobno  
zmogljivost,  
da vaše srce in  
pljuča delujejo  
učinkoviteje



znižajte krvni tlak in  
holesterol, s čimer  
zmanjšate tveganje  
za srčno-žilne  
bolezni



zmanjšajte  
občutek  
stresa in  
izboljšajte svoje  
razpoloženje



zmanjšajte  
tveganje  
za razvoj  
sladkorne  
bolezni tipa 2



zmanjšajte  
tveganje  
za razvoj  
nekaterih vrst  
raka



izboljšajte  
ravnotežje in  
zmanjšajte  
tveganje za  
padce



World  
Physiotherapy

#WorldPTDay  
8. september  
[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)