



World
PT Day
2026

BULAŞICI OLMAYAN HASTALIKLAR

Bulaşıcı olmayan hastalıklar her yaştan ve her milletten insanı etkilemektedir.



2021 yılında **43 milyon** kişi bulaşıcı olmayan hastalıklar sebebiyle hayatını kaybetmiştir.

18 milyon kişi, bulaşıcı olmayan bir hastalık nedeniyle **70 yaşından önce** hayatını kaybetmiştir.

Bulaşıcı olmayan hastalık kaynaklı ölümlerin **%73'ü** düşük ve orta gelirli ülkelerde meydana gelmektedir.



Bulaşıcı olmayan hastalıklar nelerdir?

Bulaşıcı olmayan hastalıklar, kişiden kişiye bulaşmayan ve genellikle yıllar içinde yavaş yavaş gelişen uzun süreli rahatsızlıklardır.

En sık görülen bulaşıcı olmayan hastalıklar şunlardır:



kardiyovasküler hastalıklar
(kalp krizi ve inme gibi)



kanser



kronik akciğer hastalıkları
(astım ve KOAH gibi)



diyabet

Bulaşıcı olmayan hastalıkların riskini ne artırır?

Bulaşıcı olmayan hastalıklar sıklıkla **günlük alışkanlıklar ve çevre** ile ilişkilidir. Örneğin;



fiziksel olarak aktif olmamak



sağsız beslenme
(çok fazla tuz, şeker ve sağsız yağ tüketimi)



sigara içme veya tütün ürünleri dumanına maruziyet



kontROLSÜZ alkol tüketimi



hava kirliliği

Bu faktörler şunlara sebep olabilir:



yüksek tansiyon



yüksek kan şekeri



yüksek kolesterol



fazla kilo ve obezite

Önlemek neden önemlidir

Çoğu bulaşıcı olmayan hastalığın oluşumu engellenebilir veya geciktirilebilir. Ufak günlük alışkanlıklar büyük fark yaratabilir:



daha fazla hareket edip daha az oturun



denge ve sağlıklı beslenin



sigara içmeyin



alkol tüketimini sınırlayın



düzenli sağlık kontrolü yaptırın

Erken teşhis, destek ve tedavi kişilerin **daha uzun ve sağlıklı yaşam** sürmesine yardım ederek ilerleyen zamanlarda daha kapsamlı bakıma duyulan ihtiyacı azaltabilir.

Bulaşıcı olmayan hastalıkların çoğu önlenabilir veya geciktirilebilir.

Bir fizyoterapist, daha uzun, daha sağlıklı ve daha aktif bir yaşam sürmeniz için sağlıklı seçimler yapmanıza ve aktif kalmanıza yardımcı olabilir.



Egzersizin faydaları

Çoğu bulaşıcı olmayan hastalığın oluşumu engellenebilir veya geciktirilebilir. Ufak günlük alışkanlıklar büyük fark yaratabilir:



enerjinizde artış ve daha iyi uyku



kilo kontrolü



aerobik kapasiteniz artar, kalp ve akciğerlerinizin daha etkili çalışır



tansiyonunuzu ve kolesterolünüzü düşürerek kardiyovasküler hastalıkların riskini azaltır



daha az stresli olmanızı sağlar ve ruh halinizi iyileştirir



tip-2 diyabet gelişme riskini azaltır



bazı kanserlerin oluşma riskini azaltır



dengeyi geliştirir ve düşme riskinizi azaltır



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 Eylül

www.world.physio/wptday