



World
PT Day
2026

MGA SAKIT SA KASINGKASING UG UGAT (CARDIOVASCULAR DISEASE)

Ang mga sakit sa kasingkasing ug ugat (Cardiovascular diseases) mao ang **nag-unang hinungdan sa kamatayon sa tibuok kalibutan**



20.5 ka milyon ka kinabuhi

ang mawala matag tuig tungod sa sakit sa kasingkasing ug ugat (cardiovascular disease o CVD)

30% sa **tanang kamatayon** sa tibuok kalibutan ang gihinungdan sa CVD

85% dintre aceste decese sunt cauzate de infarctul miocardic și accidentul vascular cerebral

>3/4 sa mga kamatayon sa **CVD** ang nahitabo sa mga nasod nga ubos ug kasarangan ang kita (low and middle-income countries)

Pagsumpo (Prevention)

Kadaghanan sa mga CVD mapugngan pinaagi sa pagtagad sa behavioural and environmental risk factors:



paggamit og **tabako** o **sigarilyo**



makadaot nga **paggamit sa alkohol**



dili hamugaway nga **pagkaon ug hilabihang katambok (obesity)**



polusyon sa hangin



kakulang sa **pisikal nga kalihokan**

Sa tibuok kalibutan, ang **high blood pressure** mao ang nag-unang risk factor alang sa **CVD**

Unsa ang Cardiovascular disease?

Ang CVD usa ka kinatibuk-ang termino alang sa mga **kondisyon nga nag-apekto sa kasingkasing ug mga ugat sa dugo**. Kini nga mga kondisyon makapalisod sa pag-agos sa dugo, oxygen, ug mga sustansya sa tibuok lawas sa saktong paagi.



Sa paglabay sa panahon, ang mga ugat sa dugo mahimong mapig-ot, mogahi, o mabara, ug ang kasingkasing kinahanglan nga motrabaho og mas kusog kaysa naandan. Kini makapamenos sa pag-agos sa dugo ngadto sa mga importanteng organo sama sa utok, kasingkasing, ug kaunoran, nga nagdugang sa risiko sa mga problema sama sa atake sa kasingkasing o stroke.

Unsaon pagtabang sa physiotherapy sa pagpugong sa CVD?

Ang mga **physiotherapist** kabahin sa healthcare team nga naghatag og pag-atiman nga nasentro sa pasyente.



makatabang sa pag-ila sa mga tawo nga mas taas og risiko sa sakit sa kasingkasing, sama sa mga adunay taas nga presyon sa dugo, diabetes, o obesity, o mga tawo nga adunay dili aktibo nga estilo sa kinabuhi, ug magsusuri kon unsa ka maayo ang paglihok ug pag-ehersisyo sa usa ka tawo



nagdesinyo og luwas, personal nga mga programa sa ehersisyo aron mapauswag ang fitness ug mapakunhod ang risiko sa sakit sa kasingkasing, ug nagsuporta sa himsog nga mga pagbag-o sa estilo sa kinabuhi, sama sa pagkahimong mas aktibo ug pagdumala sa timbang



nagpasiugda sa sayo nga pagkakaplag ug sayo nga paglihok aron mapugngan ang grabe nga mga problema sa panglawas, ug nakabantay sa mga timaan sa pasidaan ug nag-refer sa mga pasyente ngadto sa dugang nga medikal nga pag-atiman kon gikinahanglan



Unsaon sa physiotherapy pagtabang sa mga tawo nga adunay CVD?

Ang usa ka physiotherapist makatabang sa mga tawo sa pagdumala sa ilang CVD, ug makapakunhod sa kahigayonan sa dugang pa nga mga panghitabo sa kasingkasing (sama sa atake sa kasingkasing) pinaagi sa:

- pagtabang sa pag-ila sa nag-unang mga risk factor sa usa ka indibidwal ug paghatag og tambag kon unsaon paghimo og permanente nga himsog nga mga pagbag-o sa estilo sa kinabuhi
- paghatag og angay nga mga programa sa ehersisyo ug pagtabang sa mga tawo nga mabuntog ang bisan unsang kahadlok bahin sa pag-ehersisyo
- pag-edukar sa mga tawo sa labing maayong mga paagi sa pagtabang sa pagpugong sa dugang nga mga problema sa kasingkasing
- pagpalambo sa fitness, pagtabang sa mga tawo nga magpabilin nga aktibo ug makatagamtam sa mas maayong kalidad sa kinabuhi
- pagtanyag og tambag ug suporta kon unsaon pagdumala sa kaugalingon sa maong kondisyon

Labing maayong mga ehersisyo alang sa kahimsog sa kasingkasing



Ang Aerobic exercise makapahimsog sa imong kasingkasing: kini makapahimo sa adlaw-adlaw nga mga kalihokan nga mas sayon, aron dili kaayo ka mobati og kakapoy o mubo nga gininhawa. Mahimo usab niini nga mapauswag ang imong mood, makatabang kanimo nga makatuglo nga mas maayo, ug makapakunhod sa imong risiko sa mga problema sa kasingkasing.



Ang Resistance training maghatag og kusog: samtang magkakusgan ka, makahimo ka sa adlaw-adlaw nga mga kalihokan ug ehersisyo nga mas sayon, ug uban sa mas gamay nga paningkamot.



Ang mga ehersisyo sa balanse ug flexibility makatabang kanimo sa paglihok nga luwas: ang stretching makapugong sa imong mga kaunuran gikan sa pagka-gahi, makatabang kanimo sa paglihok nga mas sayon, ug makapamenos sa kasakit o kadaot. Ang mga ehersisyo sa balanse makatabang kanimo nga magpabilin lig-on ug makapakunhod sa imong risiko sa pagkahulog.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
Ika-8 sa Setyembre
www.world.physio/wptday