



World
PT Day
2026

โรคไม่ติดต่อ เรื้อรัง

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังส่งผลกระทบต่อทุกช่วงวัย
และทุกเชื้อชาติ



43 ล้านคน

เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
ในปี 2021

18 ล้านคน

เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง
ก่อนอายุ 70 ปี

73%

ของการเสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังทั้งหมด
เกิดขึ้นในประเทศที่มีรายได้ต่ำและปานกลาง



โรคไม่ติดต่อเรื้อรังคืออะไร?

โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เป็นกลุ่มโรคที่มีอาการระยะยาว ไม่ใช่โรคติดต่อแพร่เชื้อ และมีพัฒนาอย่างช้า ๆ เป็นเวลาหลายปี

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังที่พบบ่อย มากที่สุด ได้แก่



โรคหัวใจและ
หลอดเลือด

(เช่น หัวใจวาย และโรค
หลอดเลือดสมอง)



โรคมะเร็ง



โรคระบบทางเดิน
หายใจเรื้อรัง

(เช่น โรคหอบหืด และ
โรคปอดอุดกั้นเรื้อรัง)



โรคเบาหวาน



การมีกิจกรรม
ทางกาย
ไม่เพียงพอ



การรับประทานอาหาร
ที่ไม่ถูก
หลักโภชนาการ
(มีปริมาณเกลือ
น้ำตาล และไขมันที่
ไม่ดีต่อสุขภาพสูง)



การสูบบุหรี่หรือได้
รับควันบุหรี่



การดื่มเครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ในระดับ
ที่เป็นอันตราย



มลพิษทางอากาศ

ปัจจัยใดเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง?

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการดำเนินชีวิตและปัจจัย
ด้านสิ่งแวดล้อม รวมทั้ง

ปัจจัยเหล่านี้จะนำไปสู่



ความดันโลหิตสูง



ระดับน้ำตาลใน
เลือดสูง



ระดับคอเลสเตอรอล
ในเลือดสูง



ภาวะน้ำหนักเกินหรือ
โรคอ้วน

เหตุใดการป้องกันจึงมีความสำคัญ

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังจำนวนมากสามารถป้องกันได้ หรือ ชะลอการเกิดโรคได้
การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพียงเล็กน้อยสามารถสร้างการเปลี่ยนแปลง
ที่สำคัญต่อสุขภาพ ได้แก่



เคลื่อนไหวมากขึ้น
บ้างให้น้อยลง



รับประทานอาหารที่
สมดุลและมีประโยชน์
ต่อสุขภาพ



งดสูบบุหรี่



จำกัดการดื่ม
แอลกอฮอล์



ตรวจสุขภาพ
เป็นประจำ

**การตรวจพบโรคตั้งแต่ระยะแรก การสนับสนุนและการรักษา
จะช่วยให้ประชาชนมีอายุยืนยาวขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น และลด
ความจำเป็นในการรักษาที่ซับซ้อนในอนาคต**

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังส่วนใหญ่สามารถป้องกันหรือชะลอ
การเกิดโรคได้

นักกายภาพบำบัด สามารถช่วยให้คุณสร้างพฤติกรรม
สุขภาพที่ดีและส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เพื่อให้มีชีวิต
ที่ยืนยาว สุขภาพดี และกระฉับกระเฉงมากยิ่งขึ้น



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

โรคไม่ติดต่อเรื้อรังจำนวนมากสามารถป้องกันได้หรือชะลอการเกิด
โรคได้ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพียงเล็กน้อย สามารถสร้างการ
เปลี่ยนแปลงที่สำคัญต่อสุขภาพ โดยการ



เพิ่มพลังงานของ
ร่างกายและช่วยให้
นอนหลับได้ดีขึ้น



ช่วยควบคุม
น้ำหนักตัว



เพิ่มสมรรถภาพ
ทางแอโรบิก
ช่วยให้หัวใจและปอด
ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น



ช่วยลด
ความดันโลหิต
และระดับ
คอเลสเตอรอล
ลดความเสี่ยง
โรคหัวใจและ
หลอดเลือด



ช่วยลด
ความเครียด และ
ทำให้อารมณ์
แจ่มใสขึ้น



ลดความเสี่ยงต่อ
การเกิดโรค
เบาหวานชนิดที่ 2



ลดความเสี่ยง
ต่อการเกิดโรคมะเร็ง
บางชนิด



เพิ่มการทรงตัว
และลดความเสี่ยง
ต่อการหกล้ม



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 กันยายน

www.world.physio/wptday