



World
PT Day
2026

MGA DILI MAKATAKUD NGA SAKIT (NON-COMMUNICABLE DISEASES o NCD)

Ang mga dili makatakod nga sakit makaapekto sa mga tawo sa matag edad ug nasyonalidad



43 ka milyon ang namatay tungod sa usa ka **dili makatakod nga sakit** (NCD) niadtong 2021

18 ka milyon ka mga tawo ang namatay gikan sa usa ka NCD sa wala pa ang edad nga 70 ka tuig

73% sa **tanang kamatayon sa NCD** anaa sa mga **low and middle income nga nasod** (LMICs)



Unsa ang mga dili matakdan nga sakit?

Ang mga NCD kay mga long-term nga kondisyon nga dili makatakod ug kasagaran hinay nga mapalambo sulod sa daghang katuigan.

Ang labing **kasagaran nga mga NCD** mao ang:



mga sakit sa kasingkasing ug kaugatan (sama sa heart attach ug stroke)



kanser



mga chronic lung diseases (sama sa hika ug chronic obstructive pulmonary disease)



diabetes

Unsa ang makapataas sa risiko sa mga NCD?

Ang mga NCD kasagaran nalambigit sa adlaw-adlaw nga batasan ug palibot, lakip ang:



dili aktibo sa pisikal nga kalihokan



dili himsog nga pagkaon (sobra nga asin, asukal, ug dili himsog nga tambok)



pagpanigarilyo o pagkaladlad sa usok sa tabako



makadaot nga paggamit sa alkohol



polusyon sa hangin

Kini nga mga hinungdan mahimong mosangpot sa:



taas nga presyon sa dugo



taas nga asukal sa dugo



taas nga kolesterol



hilabihang kabug-at o katambok (obesity)

Nganong importante ang paglikay

Daghan sa mga NCD ang mahimong malikayan o malangan. Ang gagmay nga mga adlaw-adlaw nga batasan makahimo og dako nga kalainan:



lihok og dugang, minusan ang paglingkod



kaon og balanse, himsog nga pagkaon



ayaw pagpanigarilyo



limitahi ang alkohol



pagkuha og regular nga pagsusi sa panglawas

Ang sayo nga pagkaplag, suporta, ug pagtambal makatabang sa mga tawo nga **mabuhi og mas taas, mas himsog** nga kinabuhi ug makapakunhod sa panginahanglan alang sa mas seryoso nga pag-atiman sa ulahi.

Kadaghanan sa mga NCD mahimong malikayan o malangan.

Ang usa ka Physiotherapist makatabang kanimo sa paghimo og himsog nga mga pagpili ug magpabiling aktibo, aron mabuhi sa mas taas, mas himsog, ug mas aktibo nga kinabuhi.



Mga benepisyo sa ehersisyo

Daghan sa mga NCD ang mahimong malikayan o malangan. Ang gagmay nga mga adlaw-adlaw nga batasan makahimo og dako nga kalainan:



magpausbaw sa enerhiya ug mas maayo nga pagkatulog



kontrolon ang imong timbang



mapauswag ang imong aerobic fitness, aron ang imong kasingkasing ug baga mogana og mas episyente



makunhuran ang presyon sa dugo ug kolesterol, nga makapakunhod sa imong risiko sa mga CVD



makatabang kanimo nga mobati og gamay nga tensiyon ug mapauswag ang imong mood



makapakunhod sa imong risiko sa pagpalambo sa type-2 diabetes



makapakunhod sa imong risiko sa pagpalambo sa pipila ka mga kanser



mapalambo ang imong balanse, ug makunhuran ang imong risiko sa pagkahulog



World
Physiotherapy

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