



World
PT Day
2026

מחלות כרוניות שאינן מדבקות (NCDs)

מחלות כרוניות שאינן מדבקות פוגעות באנשים מכל גיל ולאום



43 מיליון בני אדם מתו ממחלה כרונית
לא מדבקת (NCD) בשנת 2021

18 מיליון בני אדם מתו ממחלה כרונית
לא מדבקת לפני גיל 70

73% מכלל מקרי המוות ממחלות
כרוניות לא מדבקות הם במדינות בעלות
הכנסה נמוכה ובינונית (LMICs)

מה מגביר את הסיכון למחלות כרוניות לא מדבקות?

מחלות כרוניות לא מדבקות קשורות לעיתים קרובות להרגלי יומיום ולסביבת החיים, ובכלל זה:



גורמים אלו עלולים להוביל ל:



מהן מחלות כרוניות לא מדבקות?

מחלות כרוניות לא מדבקות הן מצבים כרוניים שאינם מדבקים ולרוב מתפתחים באיטיות לאורך שנים רבות.



המחלות הכרוניות הלא מדבקות הנפוצות ביותר הן:

מחלות לב וכלי דם (כגון אירוע לב ושבץ מוחי)



סרטן



מחלות ריאה כרוניות (כגון אסתמה ומחלת ריאות חסימתית כרונית)



סוכרת



מדוע מניעה חשובה

ניתן למנוע או לעכב מחלות כרוניות לא מדבקות רבות. הרגלים קטנים ביומיום יכולים לחולל שינוי משמעותי:



היתרונות של פעילות גופנית

ניתן למנוע או לעכב מחלות כרוניות לא מדבקות רבות. הרגלים קטנים ביומיום יכולים לחולל שינוי משמעותי:



להפחית לחץ דם
וכולסטרול, ולהוריד
את הסיכון למחלות
לב וכלי דם

לשפר את הכושר
האירובי, כך שהלב
והריאות יפעלו
ביעילות רבה יותר



לשלוט
במשקל
הגוף



להגביר את רמת
האנרגיה ולשפר
את איכות השינה



לשפר את שיווי
המשקל ולהפחית
את הסיכון לנפילות



להפחית את
הסיכון לפתח
סוגים מסוימים
של סרטן



להפחית את
הסיכון לפתח
סוכרת מסוג 2



להפחית
לחץ ולישפר את
מצב הרוח

איתור מוקדם, תמיכה וטיפול מסייעים לאנשים לחיות חיים ארוכים
ובריאים יותר ומפחיתים את הצורך בטיפול מורכב יותר בהמשך.

ניתן למנוע או לעכב את רוב המחלות הכרוניות הלא מדבקות.

פיזיותרפיסט יכול לסייע לכם לבחור הרגלים בריאים ולהישאר פעילים, כדי לחיות חיים ארוכים, בריאים ופעילים יותר.



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

8 בספטמבר

www.world.physio/wptday