



World
PT Day
2026

ΜΗ ΜΕΤΑΔΙΔΟΜΕΝΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Τα μη μεταδιδόμενα νοσήματα επηρεάζουν
άτομα οποιασδήποτε ηλικίας και εθνικότητας



43 εκατ.

πέθαναν από ένα μη μεταδιδόμενο
νόσημα (MMN) το 2021

18 εκατ.

άτομα πέθαναν από ένα MMN πριν την
ηλικία των 70 ετών

73%

όλων των θανάτων από MMN ήταν σε
χώρες με χαμηλά και μεσαία εισοδήματα



Τι είναι τα μη μεταδιδόμενα νοσήματα;

Τα MMN είναι μακροχρόνιες καταστάσεις που δεν
είναι μεταδοτικές και συχνά εξελίσσονται αργά σε
βάθος πολλών ετών.

Τα συχνότερα MMN είναι:



καρδιαγγειακά
νοσήματα (π.χ.
καρδιακή προσβολή
και εγκεφαλικό)



καρκίνος



χρόνιες
πνευμονοπάθειες
(π.χ. άσθμα και
χρόνια
αποφρακτική
πνευμονοπάθεια)



διαβήτης

Τι αυξάνει τον πιθανό κίνδυνο για MMN;

Τα MMN συχνά συνδέονται με καθημερινές συνήθειες και
περιβάλλοντα, όπως είναι:



η σωματική
αδρανοποίηση



Η ανθυγιεινή
διατροφή
(πάρα πολύ
αλάτι, ζάχαρη
και ανθυγιεινά
λιπαρά)



Το κάπνισμα,
ή η έκθεση
στον καπνό
από τσιγάρο



η επιζήμια
κατανάλωση
αλκοόλ



η ατμοσφαιρική
ρύπανση

Οι παράγοντες αυτοί μπορεί να οδηγήσουν σε:



υψηλή πίεση
αίματος



υψηλό σάκχαρο
αίματος



υψηλή
χοληστερόλη



υπέρβαρο
άτομο, ή
παχυσαρκία

Γιατί έχει σημασία η πρόληψη

Πολλά MMN μπορούν να προληφθούν, ή να καθυστερήσουν. Μικρές,
καθημερινές συνήθειες κάνουν μεγάλη διαφορά:



Να κινείσαι
περισσότερο,
να κάθεσαι
λιγότερο



Να έχεις μια
ισορροπημένη,
υγιεινή
διατροφή



Μην καπνίζεις



Περιορίσε
το αλκοόλ



Να ελέγχεις
την υγεία
σου
τακτικά

Ο πρώιμος εντοπισμός, υποστήριξη και αγωγή βοηθούν
τα άτομα να ζήσουν περισσότερο και πιο υγιεινά και
μειώνεται η ανάγκη για πιο σοβαρή φροντίδα αργότερα.

Τα πιο πολλά MMN μπορούν να προληφθούν,
ή να καθυστερήσουν.

Ο φυσικοθεραπευτής μπορεί να σε βοηθήσει
να κάνεις υγιενές επιλογές και να παραμείνεις
δραστήριος, για να έχεις μια μεγαλύτερη, πιο
υγιεινή και πιο δραστήρια ζωή.



Τα οφέλη της άσκησης

Πολλά MMN μπορούν να προληφθούν, ή να καθυστερήσουν.
Μικρές, καθημερινές συνήθειες κάνουν μεγάλη διαφορά:



αύξηση της
ενέργειας
και
βελτίωση
του ύπνου



έλεγχος
του
βάρους



βελτίωση της
αερόβιας
κατάστασης, έτσι
ώστε η καρδιά και
ο πνεύμονας να
λειτουργούν
καλύτερα



μείωση της
πίεσης του
αίματος και της
χοληστερόλης
για τη μείωση
του κινδύνου
για ΚΑΝ



νιώθεις
λιγότερο
στρεσαρισμένος
και βελτίωση της
διάθεσής σου



Μείωση του
πιθανού
κινδύνου για
εκδήλωση
διαβήτη τύπου-2



μείωση του
κινδύνου για
εκδήλωση
κάποιων
καρκίνων



βελτίωση της
ισορροπίας και
μείωση του
κινδύνου για
πτώσεις



World
Physiotherapy

#WorldPTDay
8 Σεπτεμβρίου
www.world.physio/wptday