



World
PT Day
2026

КАРДИОВАСКУЛАРНИ ЗАБОЛУВАЊА

Кардиоваскуларните заболувања се
водечка причина за смртност во светот.



20,5 милиони луѓе
годишно го губат животот како
последича на кардиоваскуларни
заболувања (КВЗ).

30% од сите
смртни случаи во
светот се предизвикани
од КВЗ.

85% од овие
смртни случаи се
последича на **срцев
и мозочен удар**.

Повеќе од **3/4** од смртните
случаи предизвикани од КВЗ
се регистрираат во **земјите со
низок и среден приход**.

Превенција

Повеќето кардиоваскуларни заболувања може да се
превенираат со намалување на ризик-факторите поврзани со
животните навики и животната средина:

 употреба на **тутун**

 загадување на **воздухот**

 нездрава **исхрана** и
дебелина

 прекумерна употреба на
алкохол

 недоволна **физичка
активност**

На глобално ниво, **високиот крвен
притисок е водечки ризик-фактор**
за кардиоваскуларни заболувања.

Што се кардиоваскуларни заболувања?

Кардиоваскуларни заболувања е општ назив за **заболувања кои
ги зафаќаат срцето и крвните садови**. Тие можат да го нарушат
нормалниот проток на крв, а со тоа и снабдувањето на организмот
со кислород и хранливи материи.

Со текот на времето, крвните садови може да се стеснат, да ја
изгубат својата еластичност или да се затнат, поради што срцето
мора да работи понапорно од вообичаено. Ова може да го намали
протокот на крв до важни органи, како што се мозокот и срцето,
како и до мускулите, со што се зголемува ризикот од срцев или
мозочен удар.

Како физиотерапијата може да помогне во превенцијата на кардиоваскуларните заболувања?

Физиотерапевтите се дел од здравствениот тим кој обезбедува
грижа приспособена на потребите на секој пациент. Тие:

 **помагаат во препознавање на лицата со зголемен
ризик од кардиоваскуларни заболувања**, како што се
лицата со висок крвен притисок, дијабетес, дебелина или
недоволна физичка активност, и ја проценуваат нивната
физичка подготвеност и способност за вежбање

 **креираат безбедни и индивидуално приспособени
програми за вежбање** кои помагаат во подобрување
на физичката кондиција и намалување на
кардиоваскуларниот ризик, како и во воведување
здрави животни навики, поголема физичка активност и
одржување здрава телесна тежина

 **поттикнуваат рано препознавање и навремено
преземање мерки** со цел да се спречат посериозни
здравствени проблеми, ги препознаваат
предупредувачките знаци и, кога е потребно, го упатуваат
пациентот на понатамошна медицинска проценка.



Како физиотерапијата може да им помогне на лицата со кардиоваскуларни заболувања?

Физиотерапевтот може да им помогне на лицата
со кардиоваскуларни заболувања подобро да ја
контролираат својата состојба и да го намалат
ризикот од понатамошни кардиоваскуларни
настани, како што е срцев удар, преку:

- препознавање на индивидуалните **ризик-фактори** и
советување за воведување трајни здрави животни навики
- креирање индивидуално приспособени програми за
вежбање и помош во **надминување на стравот од физичка
активност**
- едукација за начините на кои може да се **спречат
понатамошни срцеви проблеми**
- подобрување на физичката кондиција, со цел пациентите да
останат активни и да имаат подобар квалитет на живот
- совети и поддршка за **самостојно и правилно управување
со здравствената состојба**

Најдобри вежби за здраво срце



**Аеробните вежби го одржуваат
срцето здраво:** го подобруваат
капацитетот за физичка активност
и го олеснуваат извршувањето
на секојдневните активности, со
помалку замор и отежнато дишење.
Тие можат да придонесат и за
подобро расположение и сон, како
и за намалување на ризикот од
срцеви заболувања.



**Вежбите со отпор
ја зголемуваат
мускулната сила:**
со подобрување
на силата,
секојдневните
активности и
физичките вежби се
изведуваат полесно
и со помал напор.



**Вежбите за рамнотежа и
флексибилност помагаат за безбедно
и полесно движење:** истегнувањето
ја одржува флексибилноста на
мускулите, го олеснува движењето и
може да го намали ризикот од болка
и повреди. Вежбите за рамнотежа
придонесуваат за поголема
стабилност и го намалуваат ризикот
од падови.



World
Physiotherapy



#WorldPTDay

8 Септември

www.world.physio/wptday