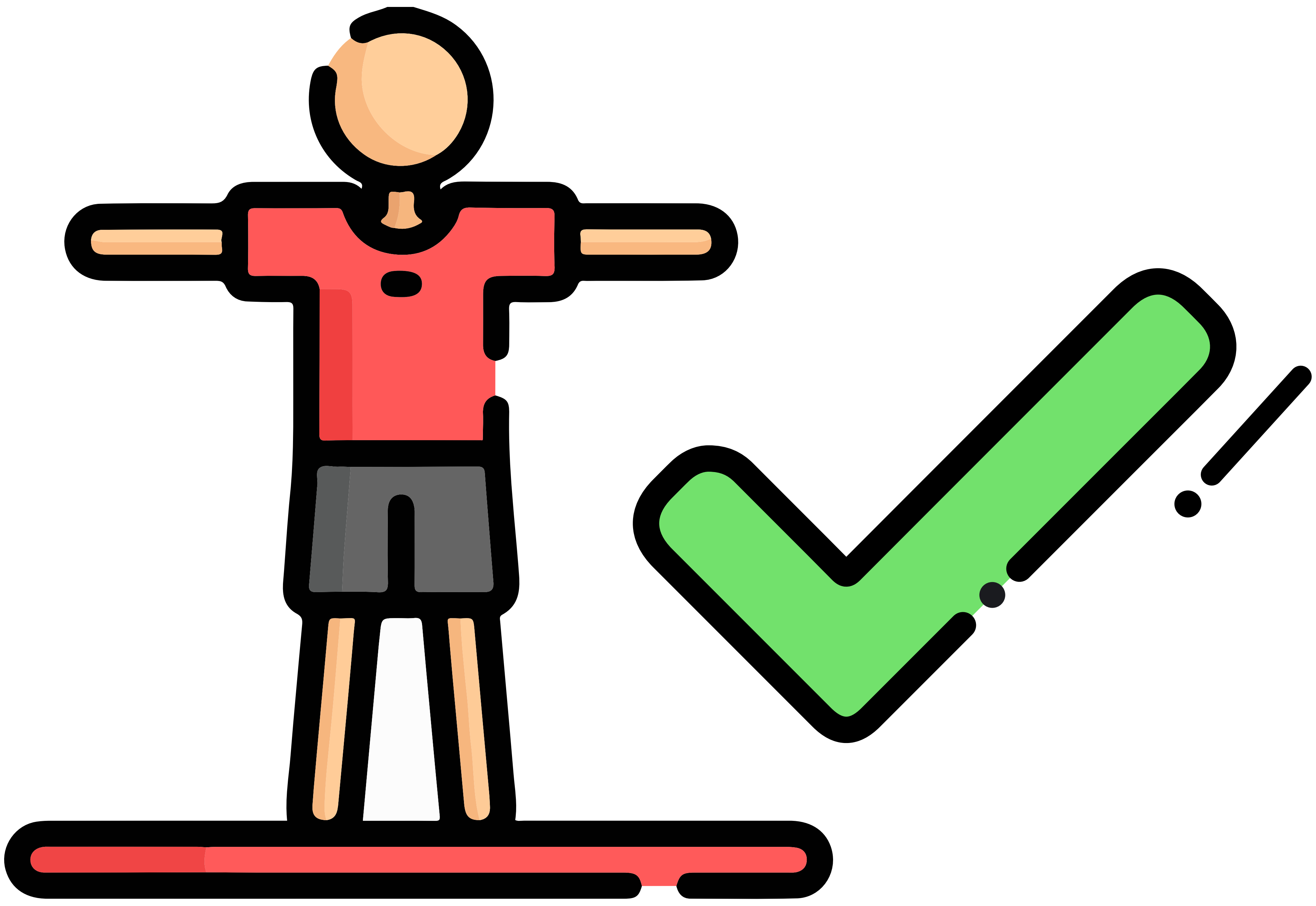
MyCARE

With me, every step of the way

"প্ৰতিটো ব্যায়ামৰ আগতে, ব্যায়ামৰ সময়ত আৰু পিছত আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰাৰ মাত্ৰা পৰীক্ষা কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ।"

USV

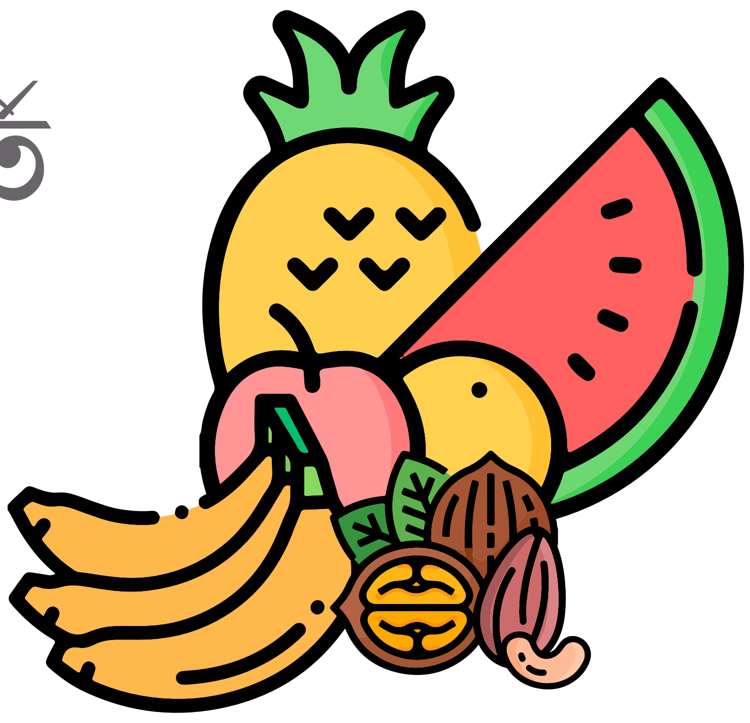
ব্যায়ামৰ ৰেজিমেনৰ সৈতে
নিৰাপদ আৰু স্বাস্থ্যকৰ হৈ থাকিবলৈ
কি কৰিব লাগে ইয়াত উল্লেখ কৰা হৈছে



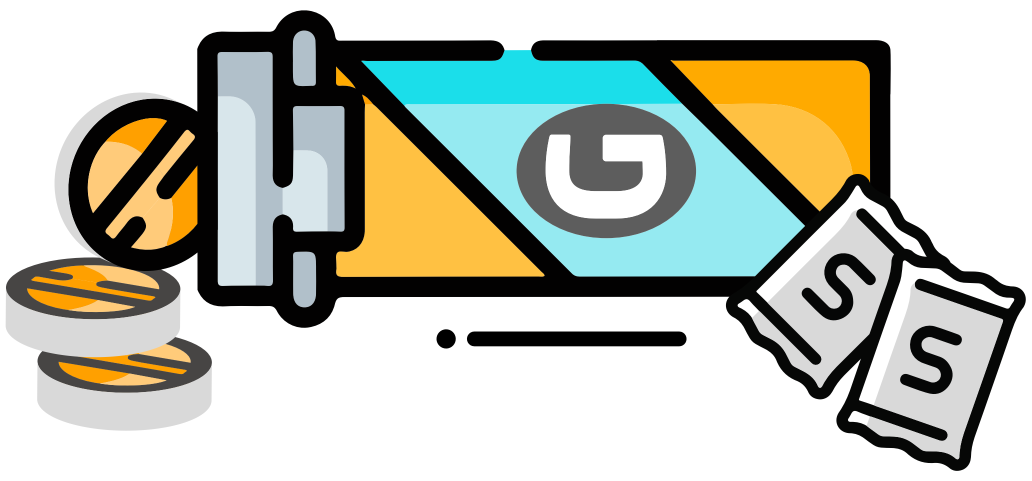
ব্যায়ামের আগতে

ৰক্তৰ গ্লুক’জৰ মাত্ৰা (বিজিএল) 90–180 মিলিগ্ৰাম / ডেচিলিটাৰৰ ভিতৰত ৰখাৰ লক্ষ্য কৰক

যদি বিজিএল <90 মিলিগ্ৰাম/ ডেচিলিটাৰ হয় বা ব্যায়াম 45 মিনিটতকৈ অধিক সময়লৈ বৰ্তি থাকে তেন্তে 10–20 গ্ৰাম কাৰ্বোহাইড্ৰেট অন্তৰ্ভূক্ত কৰক, যেনে ধৰক : বাদামৰ সৈতে ফলৰ 1 অংশ, 1 পনীৰ ৰ কণীৰ ৰেপ, 2 সৰু ডাল চিলা আদি ।

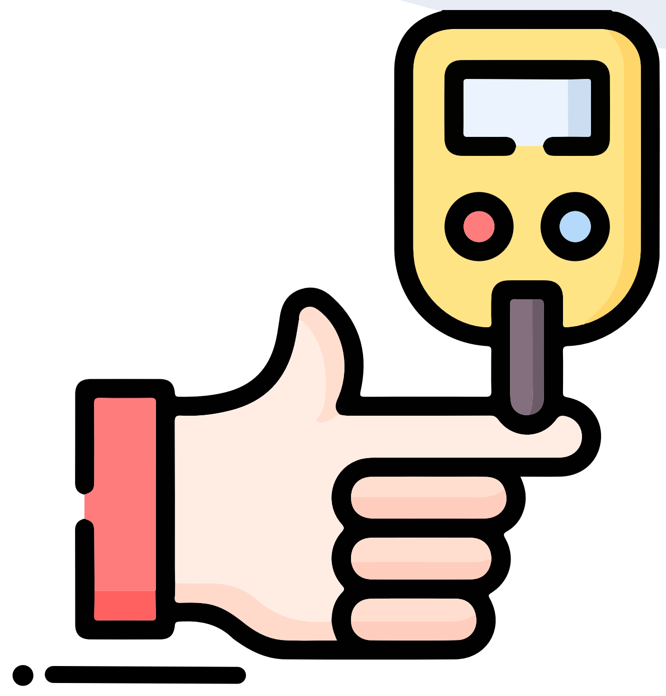


আপোনাৰ হাইপ’– কিটটো হাতত ৰাখক

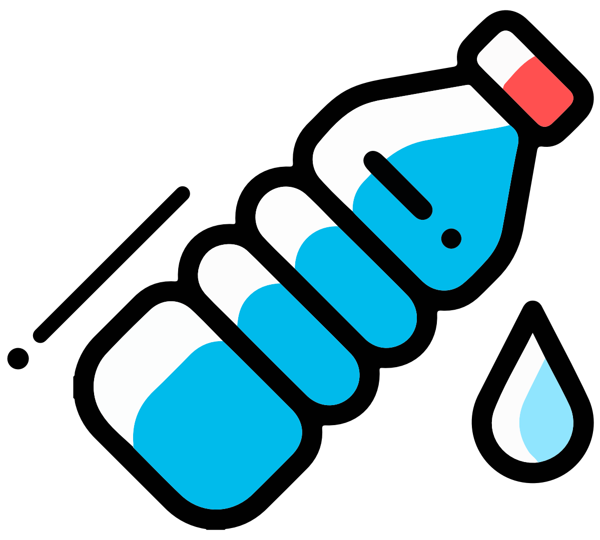


ব্যায়ামৰ সময়ত

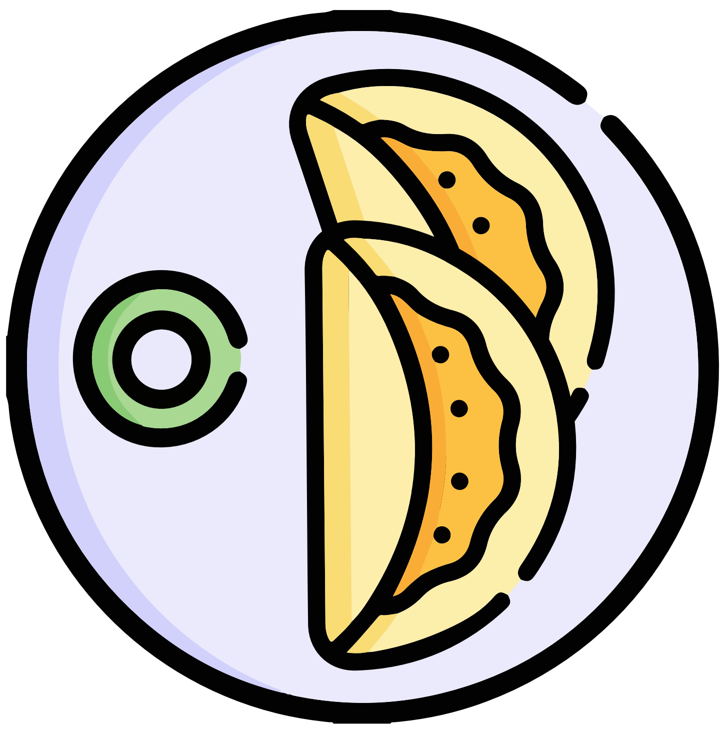
ৰক্ত গ্লুক’জৰ স্তৰ
নিৰীক্ষণ কৰক



পানীৰ দৰে, বহুত তৰল
পদাৰ্থ খাওঁক



কাৰ্ব’হাইড্ৰেটযুক্ত পানীয় বা
জলপানৰ কথা বিবেচনা কৰিব
পাৰি যদিহে ব্যায়াম
1 ঘন্টাতকৈ অধিক সময়লৈ
বৰ্তি থাকে বা ক্লান্তিকৰ
কাৰ্য্যকলাপৰ ক্ষেত্ৰত



ব্যায়ামৰ পিছত

কাৰ্ব'হাইড্ৰেট আৰু প্ৰটিনযুক্ত জলপান / আহাৰ গ্ৰহণ কৰক

ব্যায়ামৰ পিছত, শুই উঠাৰ সময়ত আৰু ৰাতিটোৰ ভিতৰত তেজৰ গ্লুক'জৰ স্তৰ নিৰীক্ষণ কৰক ।

“অধিক তথ্যৰ বাবে, আপোনাৰ চিকিৎসক বা আপোনাৰ **MyCARE ডায়েবেটিজ এডুকেটৰৰ** লগত যোগাযোগ কৰক”

MyCARE

With me, every step of the way

Reference

1. American Diabetes Association; Standards of Medical Care in Diabetes—2022 Abridged for Primary Care Providers. Clin Diabetes 1 January 2022; 40 (1): 10–38. https://doi.org/10.2337/cd22-as01

2. Adolfsson P, et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Exercise in children and adolescents with diabetes. Pediatr Diabetes. 2018 Oct;19 Suppl 27:205-226.

3. Salis S, et al . Healthy eating and carbohydrate counting for children and adults with type 1 diabetes. Indian Foods - Edition 1, 2021. ISPAD & Life for a Child

4. ADA. Exercise and type 1. Available at https://www.diabetes.org/healthy-living/fitness/exercise-and-type-1

Issued in Public Interest by USV

The guide/presentation/content/literature is for general information, guidance and educational purposes only and is not complete or exhaustive. The guide /presentation/content/literature is not intended or implied to replace or substitute any current practice and or advice/guidance/diet provided by healthcare professionals. This guide/presentation/content/literature does not constitute any treatment/therapy/medication/diet/opinions for any patients who are on diabetes medication, the patients are required to prior consult their healthcare professional before acting on any change on treatment/therapy/ medication/diet and/or opinions. USV Private Limited makes no representations as to accuracy, completeness, correctness, suitability or validity of any information contained in this guide/presentation/content/ literature and will not be liable for any losses, injuries or damages arising from its use.

USV