

MyCARE

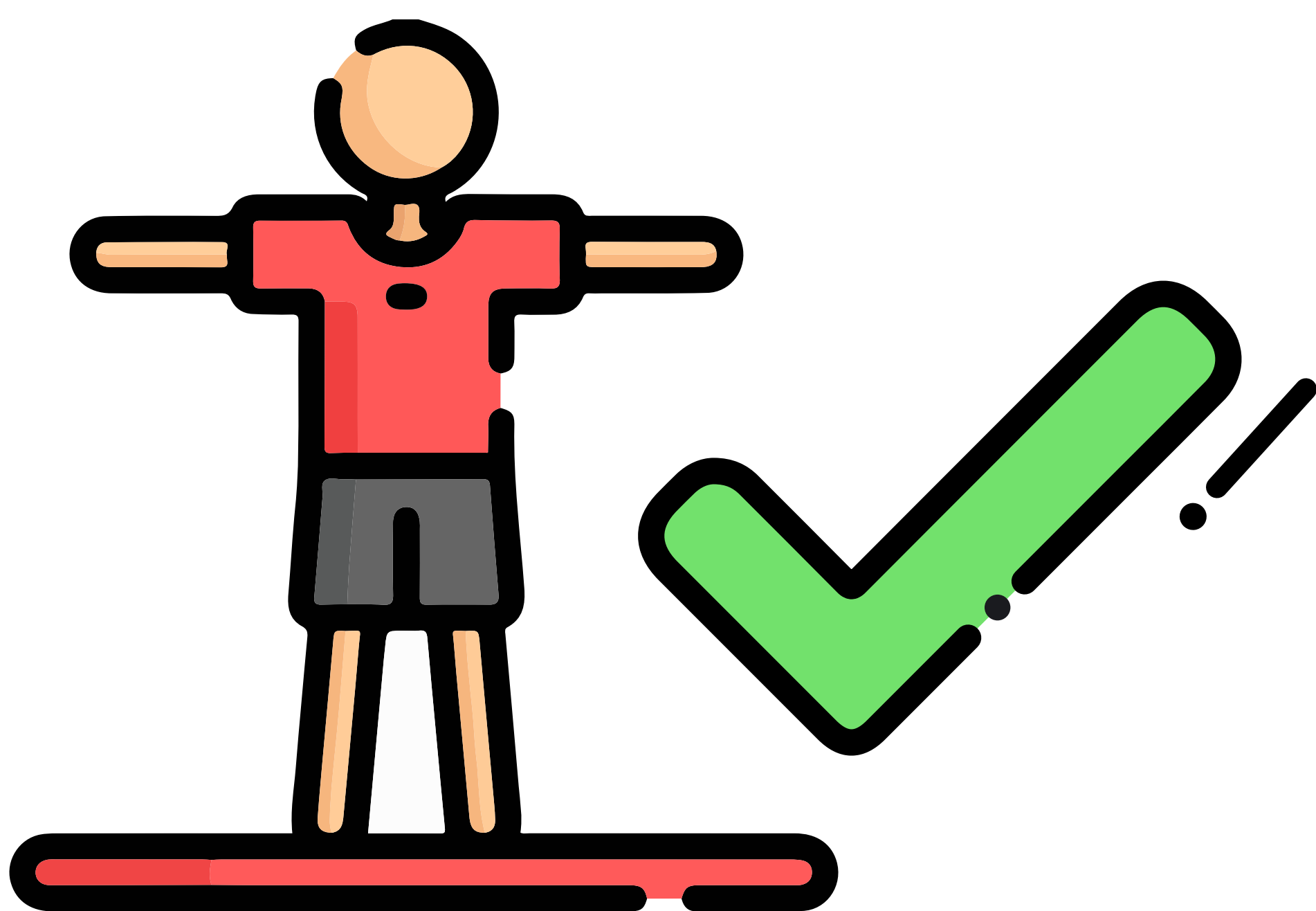
With me, every step of the way



“ ব্যায়ামের প্রতিটি সেশনের পূর্বে,
চলাকালীন এবং পরে আপনার
ব্লাড সুগার লেভেল পরীক্ষা করা
অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ”

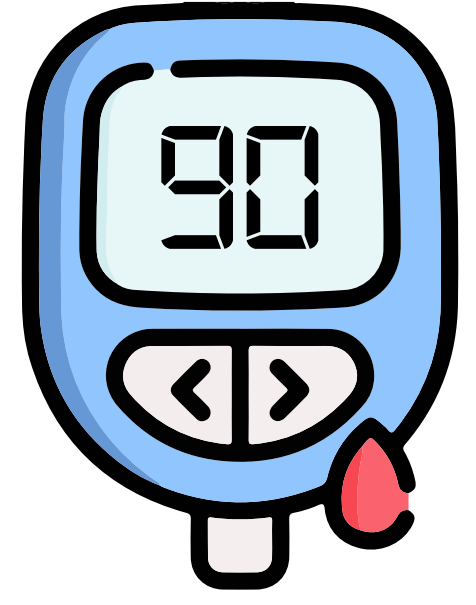


ব্যায়াম বা শরীরচর্চার একটি পদ্ধতির
সাথে নিরাপদ এবং স্বাস্থ্যকর থাকা
জন্য যা করতে হবে সেগুলি হল



વ્યાયામ
કરવા પૂર્વે

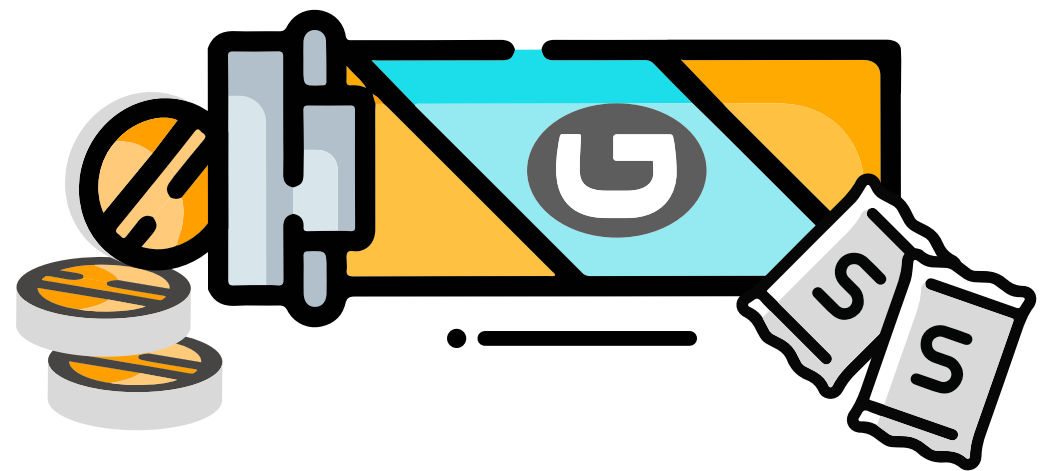
ব্লাড গ্লুকোজ লেভেল (বিজিএল)
90-180 মিগ্রা / ডেসিলি.-এর
মধ্যে রাখার লক্ষ্য রাখুন



যদি বিজিএল <90 মিগ্রা / ডেসিলি.
হয় বা ব্যায়াম 45 মিনিটের বেশি
সময় ধরে করেন, তাহলে 10-2 গ্রাম
কার্বোহাইড্রেট অন্তর্ভুক্ত করুন,
যেমন: বাদাম সহ ফলের
1টি অংশ, 1টি পণীর / এগ রোল,
2টি ছোটো ডাল ছিল্লা ইত্যাদি।



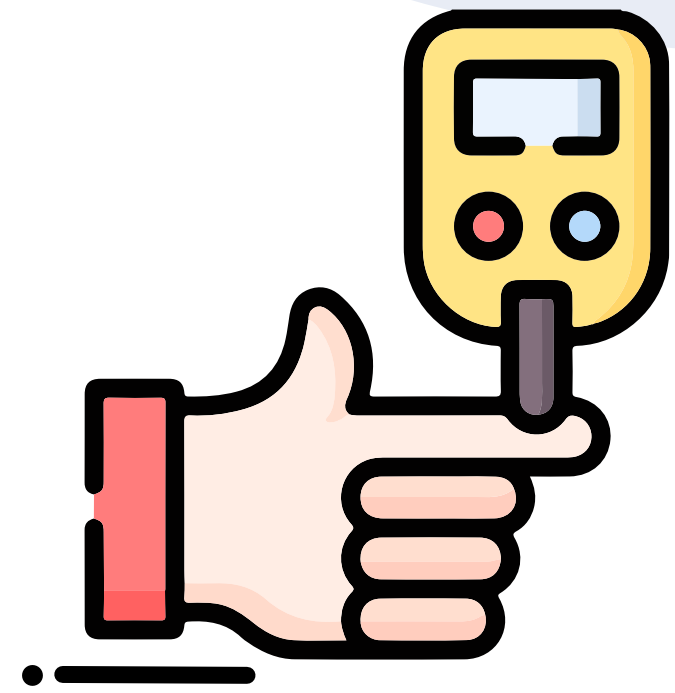
আপনার হাইপো-কিটটিকে
আপনার সাথে রাখুন



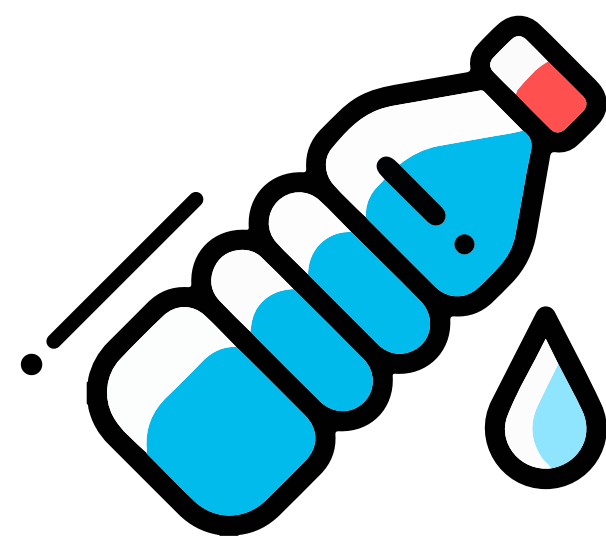


ବିଜ୍ଞାନ ପ୍ରକାଶନ

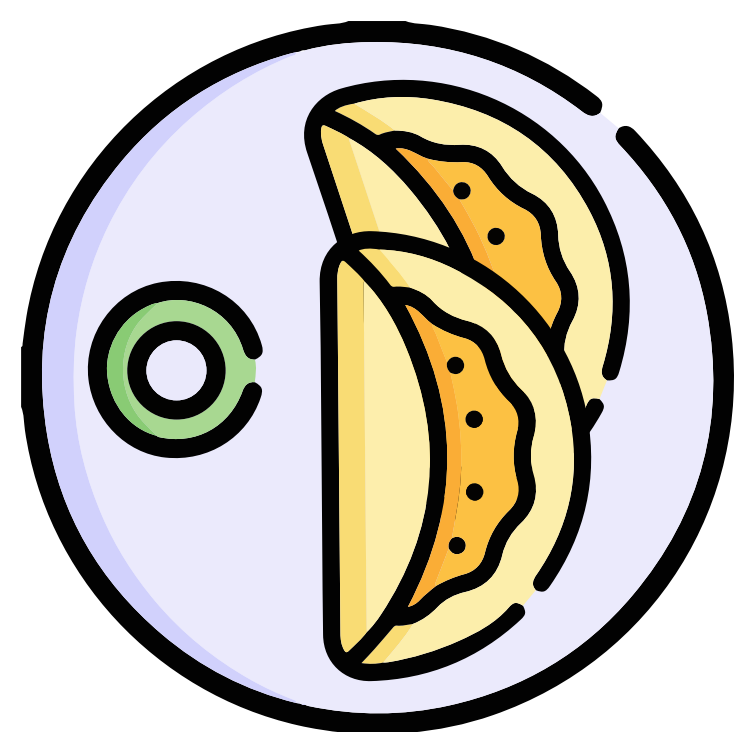
ব্লাড গ্লুকোজ লেভেল
নিরীক্ষণ করুন



প্রচুর পরিমাণে পানীয় সেবন
করুন, যেমন জল



যদি 1 ঘন্টার বেশি সময় ধরে
ব্যায়াম করে বা ভারী মাত্রায়
ব্যায়াম করেন তাহলে একটি
কার্বোহাইড্রেট-সমৃদ্ধ পানীয়
বা স্ন্যাক খেতে পারেন

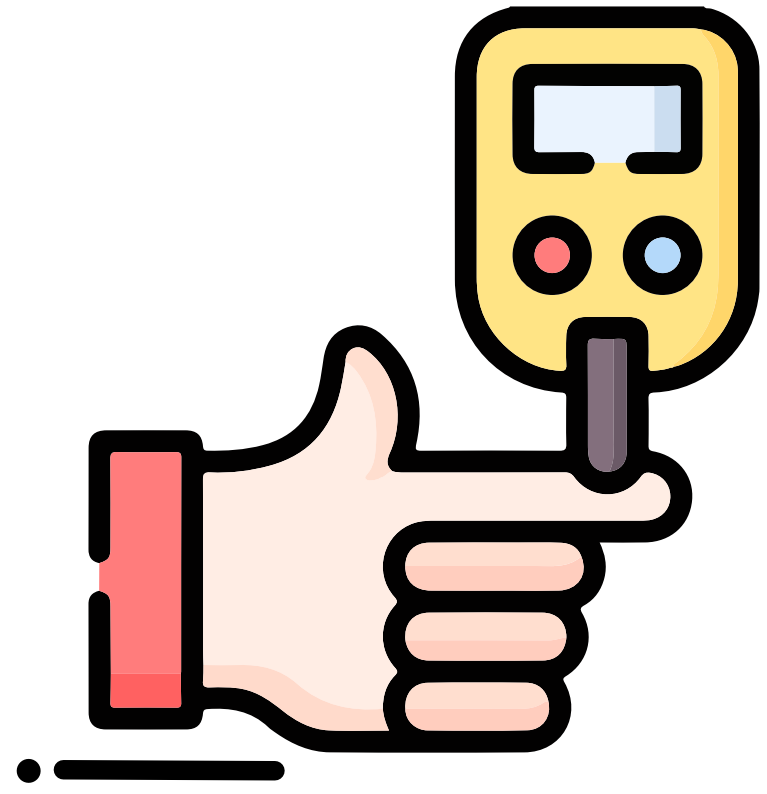


ব্যায়াম
করার পরে

কার্বোহাইড্রেট এবং প্রোটিন
সমৃদ্ধ স্ন্যাক / খাবার খান



ব্যায়াম করার পরে,
ঘুমানোর সময় এবং মাঝরাতে
ব্লাড গ্লুকোজ লেভেল
নিরীক্ষন করুন।



“ আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য,
যোগাযোগ করুন আপনার চিকিৎসকের
বা আপনার **MyCARE** ডায়াবেটিস
এডুকেটর- এর সাথে ”



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



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.

