

MyCARE

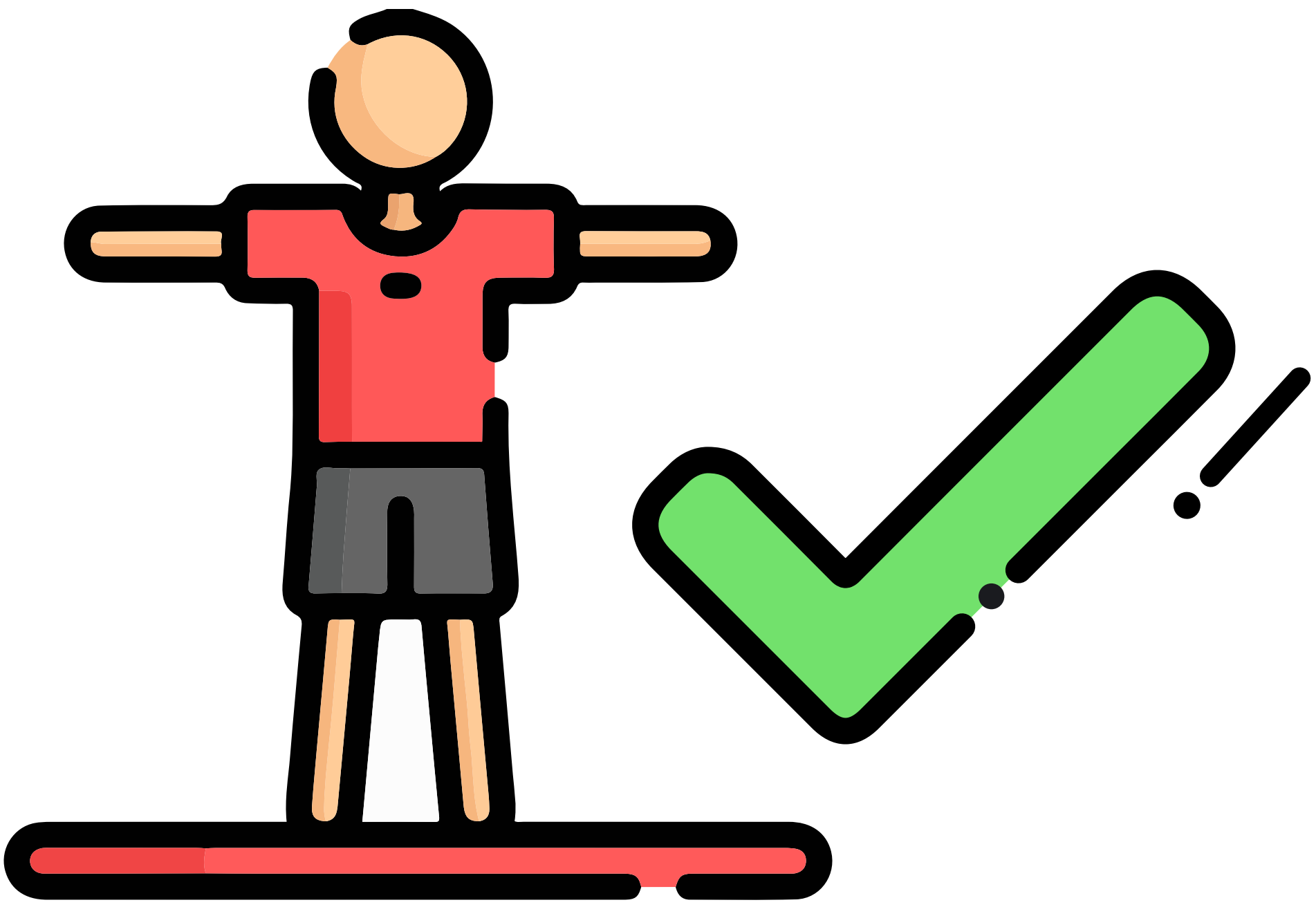
With me, every step of the way



“ કસરતના દરેક સત્ર પહેલાં,
દરમિયાન અને સત્ર પછી
હંમેશા તમારા બ્લડ સુગર
સ્તરોની તપાસ કરવી જોઈએ.”



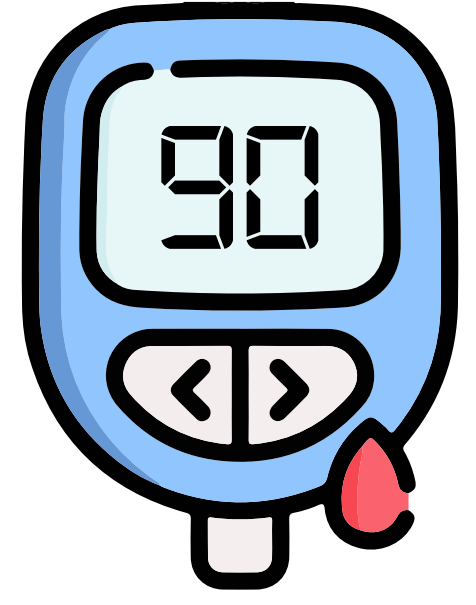
કસરતના નિત્યક્રમ સાથે
સલામત અને સ્વસ્થ રહેવા માટે
શું કરવું તે આ સૂચનો છે



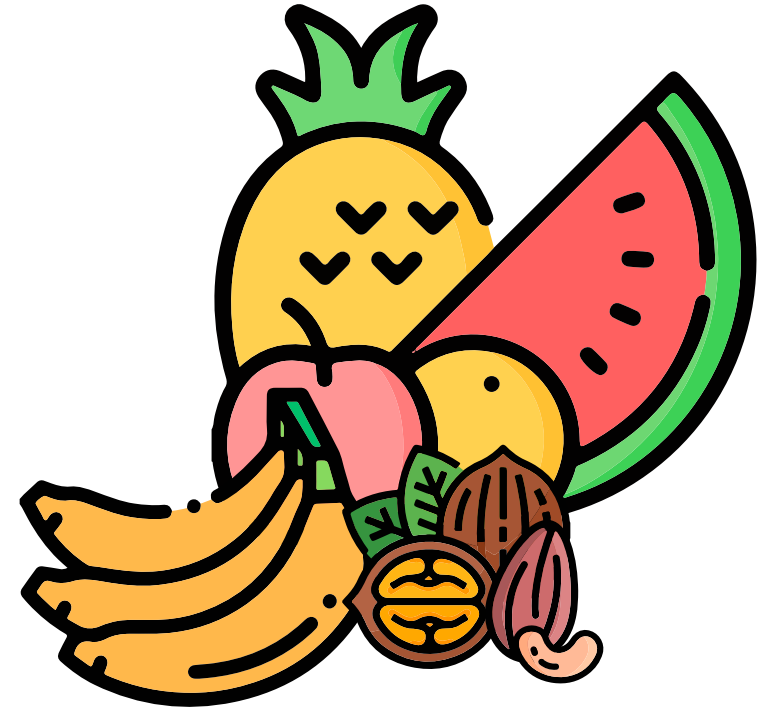


**કસરત
કરતાં પહેલાં**

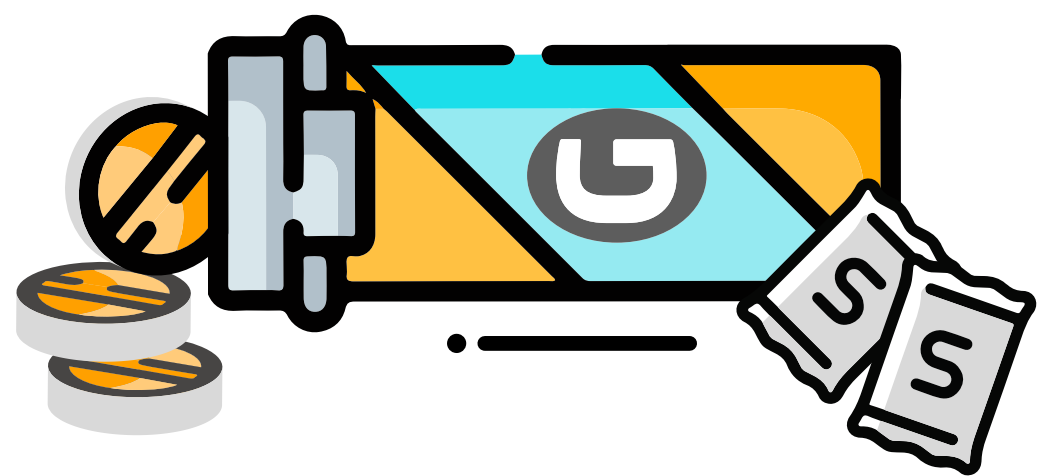
90-180 mg/dL વચ્ચે
બ્લડ ગ્લુકોઝ સ્તર (BGL)
જાળવવાનું લક્ષ્ય રાખો



જો BGL <90 mg/dL હોય
અથવા જો કસરત 45 મિનિટથી
વધુ ચાલે, તો 10–20 ગ્રામ
કાર્બોહાઈડ્રેટ્સનો સમાવેશ કરો,
દા.ત.: સૂકા મેવા સાથે ફળ
1 ભાગ, 1 પનીર/એગ રૅપ,
2 નાના દાળના પુડલા વગેરે.



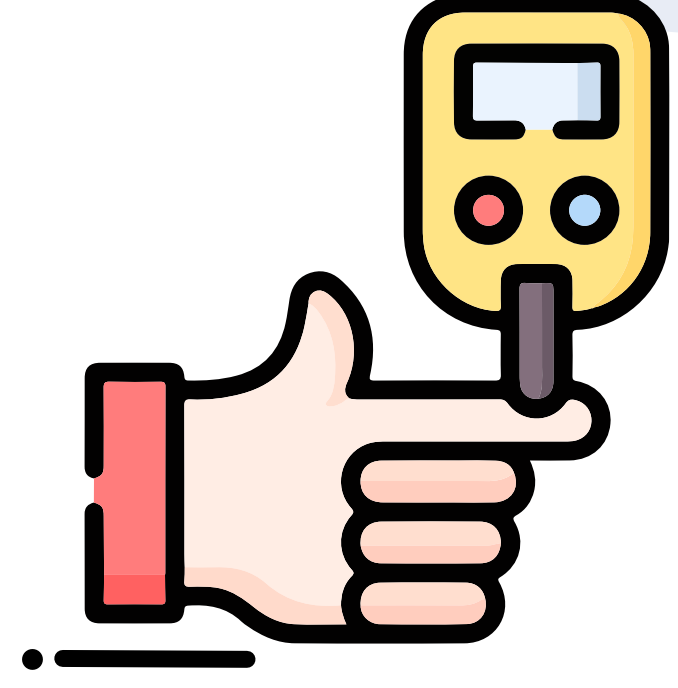
તમારી હાથપો-કિટ
હાથવગી રાખો



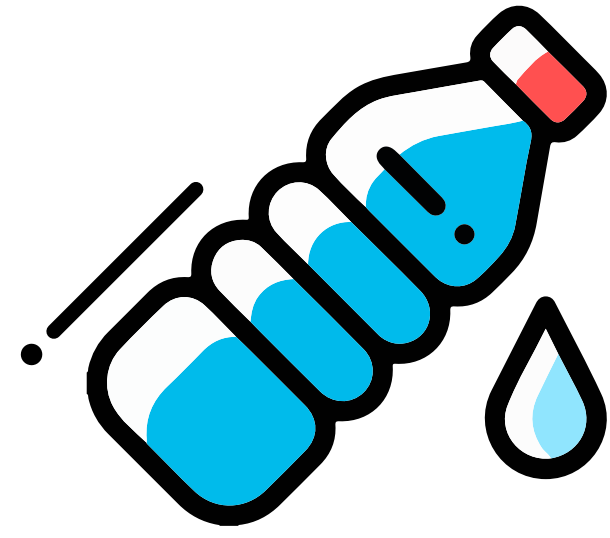


કસરત કરવા દરમિયાન

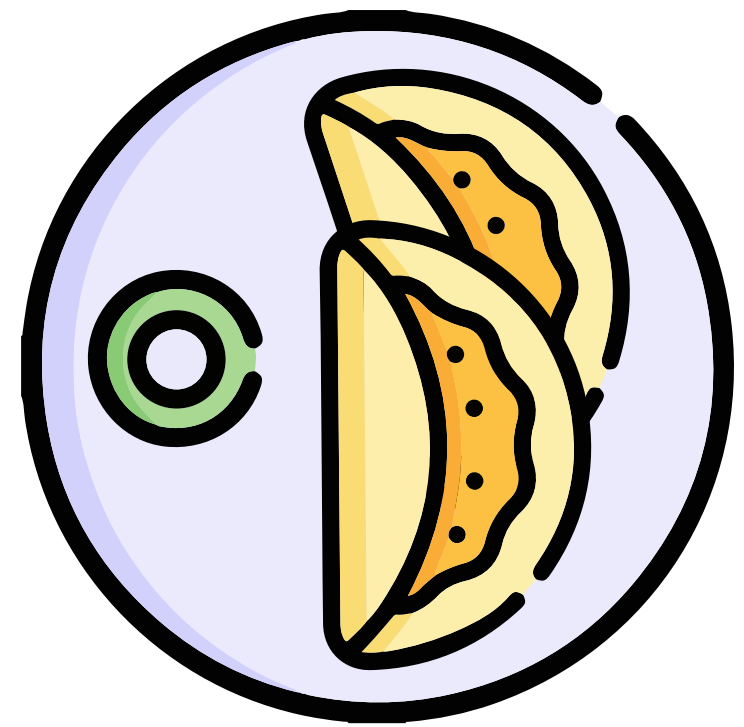
બ્લડ ગ્લુકોઝના
સ્તરનું નિરીક્ષણ કરો



પાણી જેવાં પ્રવાહી
પુષ્કળ પીવો



જો કસરત 1 કલાકથી વધુ
સમય સુધી ચાલે અથવા
શ્રમયુક્ત પ્રવૃત્તિના કરો તો,
કાર્બોહાઈડ્રેટ-યુક્ત પીણું
અથવા નાસ્તો કરવાનું
વિચારી શકાય.



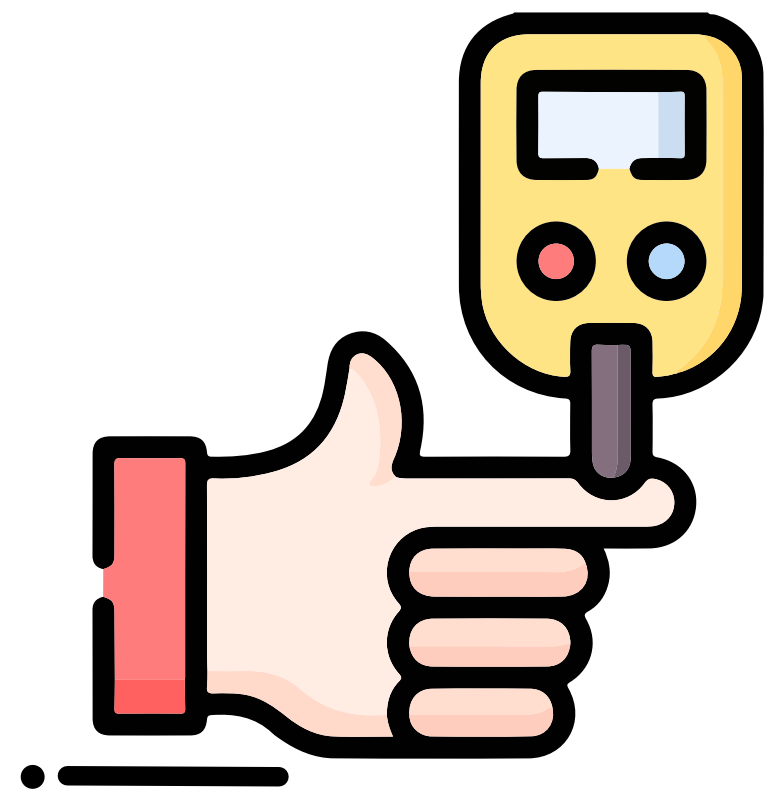


કસરત કર્યા પછી

કાર્બોહાઈડ્રેટ્સ અને પ્રોટીન
ધરાવતા નાસ્તા / ભોજનનું
સેવન કરો



કસરત કર્યા પછી,
સૂવાના સમયે અને રાત્રે
લોહીમાં શર્કરાના સ્તરનું
નિરીક્ષણ કરો.



“ વધુ માહિતી માટે તમારા ડૉક્ટરનો
સંપર્ક કરો અથવા તમારા
MyCARE ડાયાબિટીસ એજ્યુકેટરનો
સંપર્ક કરો. ”



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.

