

MyCARE

With me, every step of the way



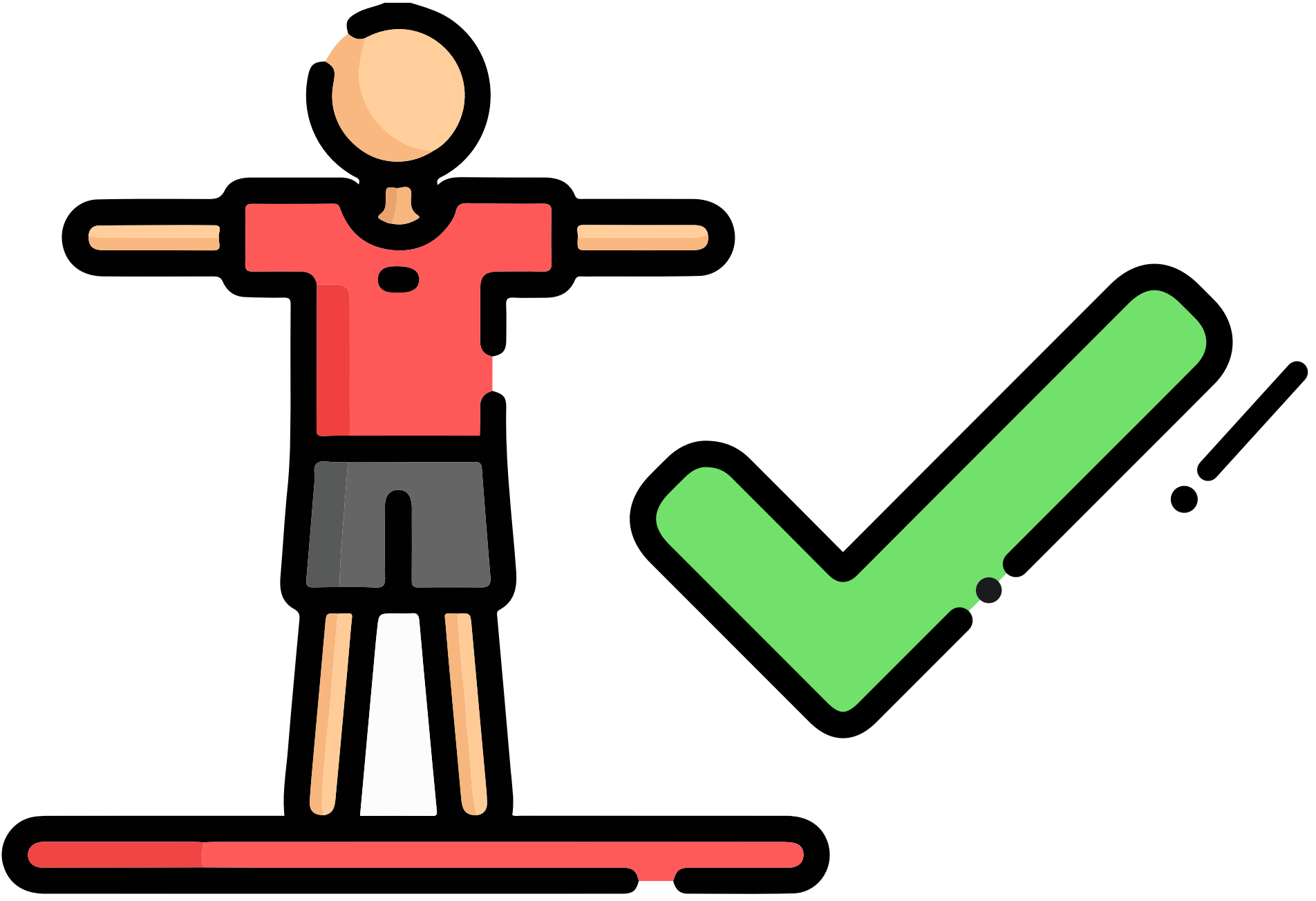
“

ಪ್ರತೀ ಬಾರಿ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೊದಲು,
ಆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ನಿಮ್ಮ
ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ
ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ”

”

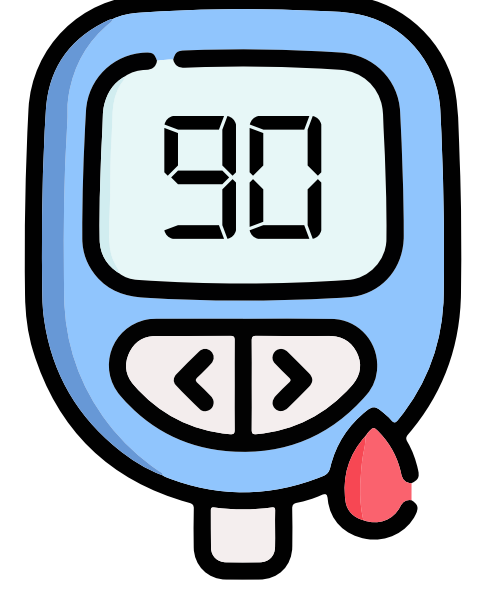


ಇಲ್ಲಿವ್ಯಾ ಯಾಮ ವಿಧಾನದೊಂದಿಗೆ
ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ
ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಹೇಗೆ
ಇರಬೇಕೆಂದು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

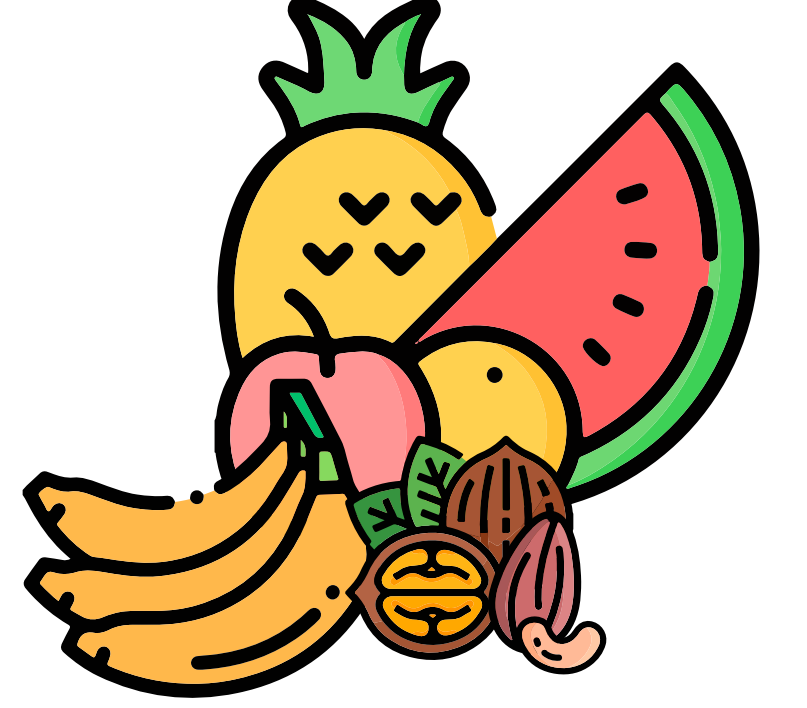


ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ
ಮೊದಲು

ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು
(ಬಿಜಿಎಲ್) 90-180 ಮಿಗ್ರಾಂ/
ಡಿಎಲ್ ಹೊಂದುವ ಗುರಿ ಇರಲಿ

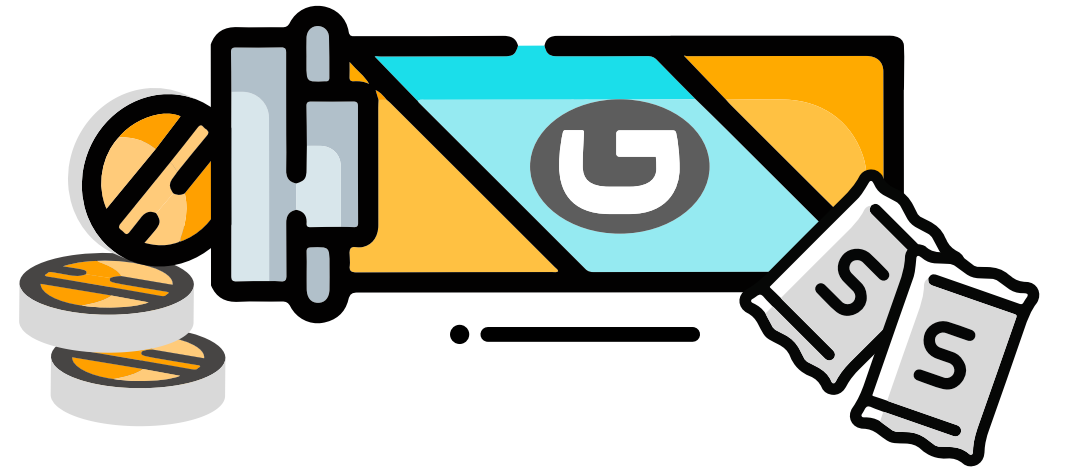


ಬಿಜಿಎಲ್ <90 ಮಿಗ್ರಾಂ/ಡಿಎಲ್
ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ 45
ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ, 10-20
ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸೇರಿಸಿ,
ಉದಾ: 1 ಭಾಗ



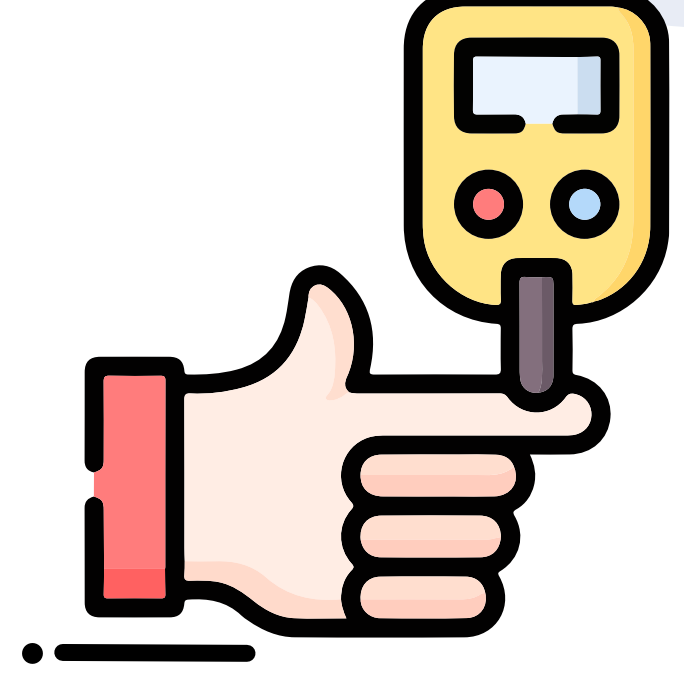
ಒಣಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಹಣ್ಣು, 1
ಪನೀರ್ / ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸುರುಳಿ, 2
ಸಣ್ಣ ದಾಲ್ ಚೆಲ್ಲಾ ಇತ್ಯಾದಿ

ನಿಮ್ಮ ಹೈಪೋ-ಕಿಟ್
ಯಾವಾಗಲೂ ಕೈಯಲ್ಲಿರಲಿ

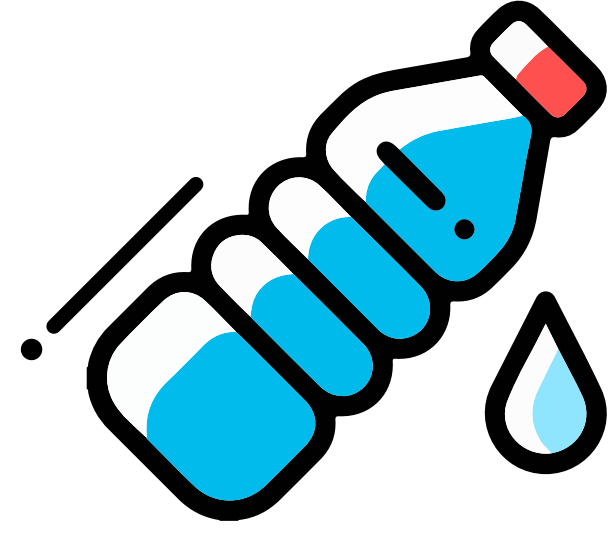


ವ್ಯಾಯಾಮದ
ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ

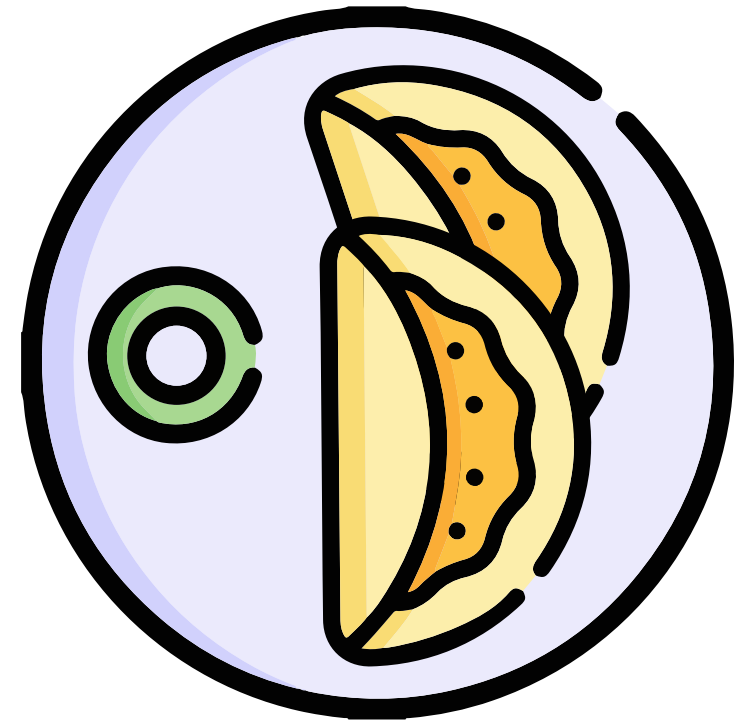
ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್
ಮಟ್ಟ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ



ನೀರಿನಂತಹ ದ್ರವಾಹಾರ
ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ



ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್
ಹೊಂದಿರುವ ಪೇಯ ಅಥವಾ
ಸ್ನಾಕ್ ಅನ್ನು ವ್ಯಾಯಾಮ 1
ಗಂಟೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ
ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ
ಶ್ರಮದಾಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆ
ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು

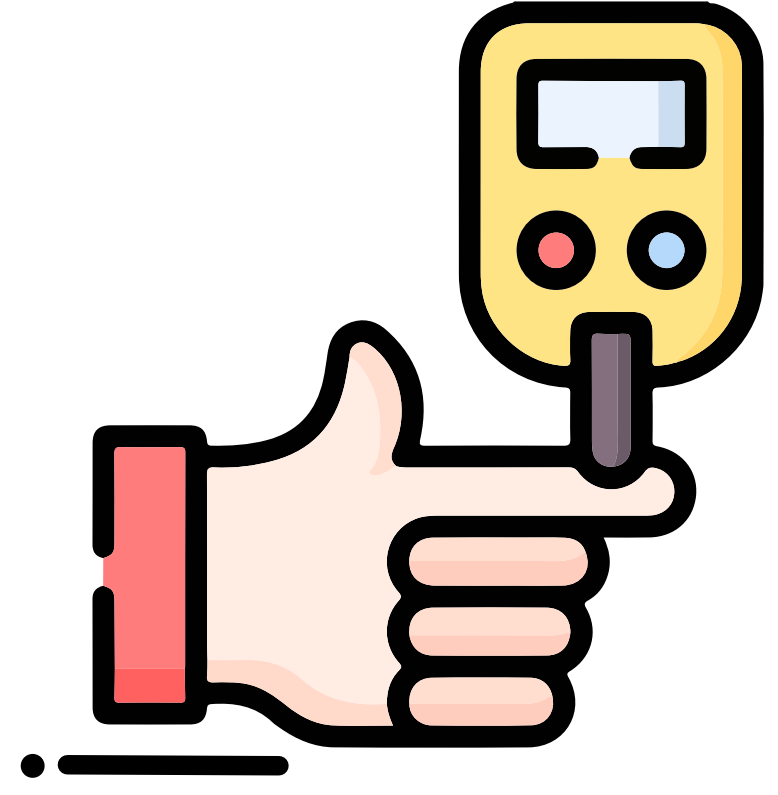


**ವ್ಯಾಯಾಮದ
ನಂತರ**

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು
ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹೊಂದಿರುವ
ಸ್ನ್ಯಾಕ್ / ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ



ವ್ಯಾಯಾಮದ ನಂತರ,
ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಸಮಯ
ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್
ಮಟ್ಟ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ



“ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು
ಅಥವಾ **MyCARE** ಡಯಾಬಿಟಿಸ್
ಎಜುಕೇಟರ್‌ರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ”



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.

