

MyCARE

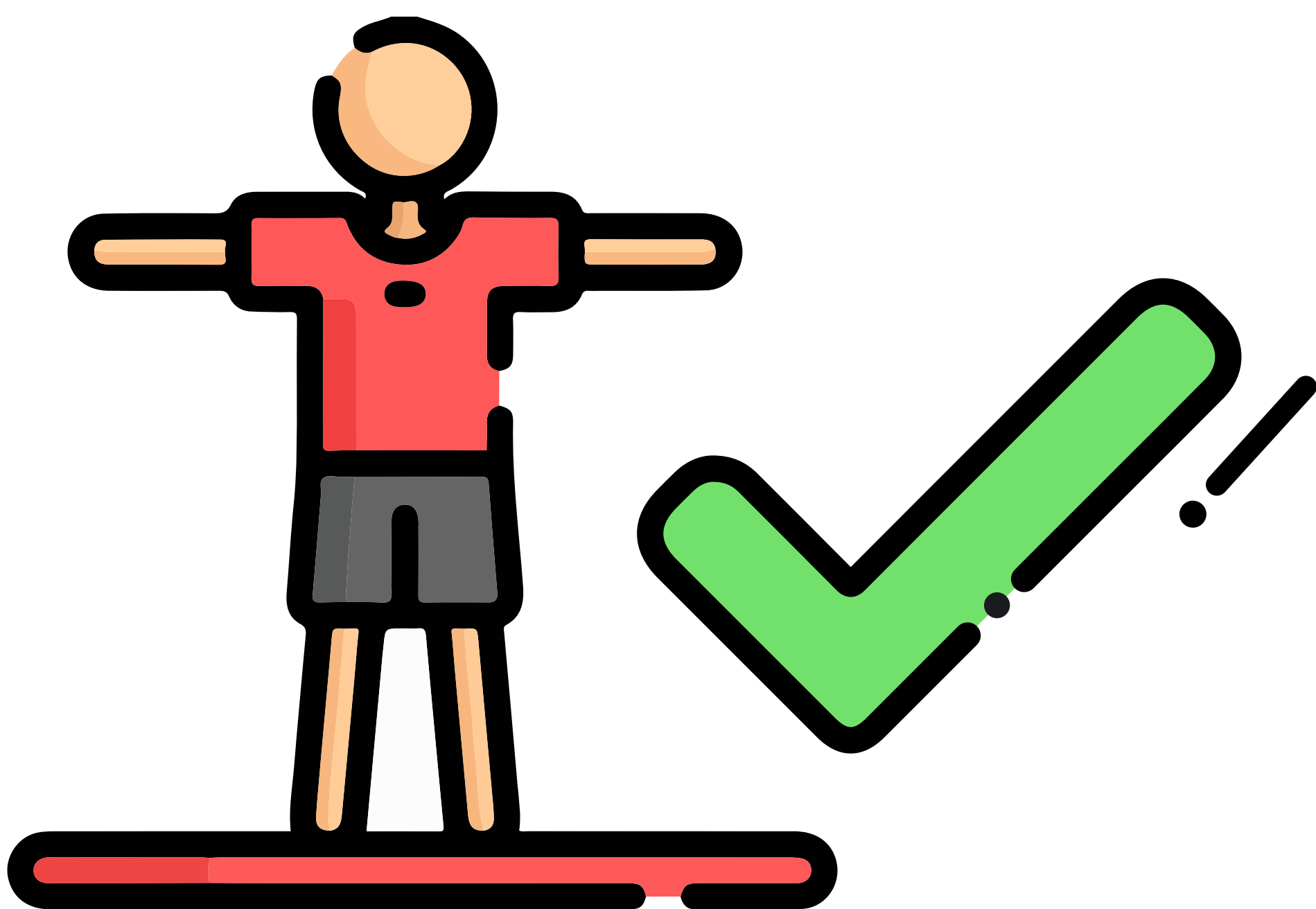
With me, every step of the way



“ तुम्ही तुमच्या रक्त शर्करा पातळीची
(ब्लड शुगर लेव्हल) तपासणी
प्रत्येक व्यायामाच्या सेशनपूर्वी,
दरम्यान आणि नंतर करणे
महत्वाचे आहे. ”

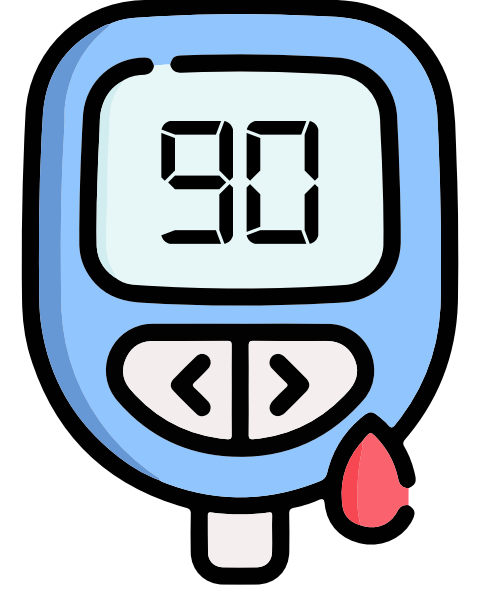


व्यायाम करत असताना
सुरक्षित व निरोगी राहण्यासाठी
हे करता येईल.

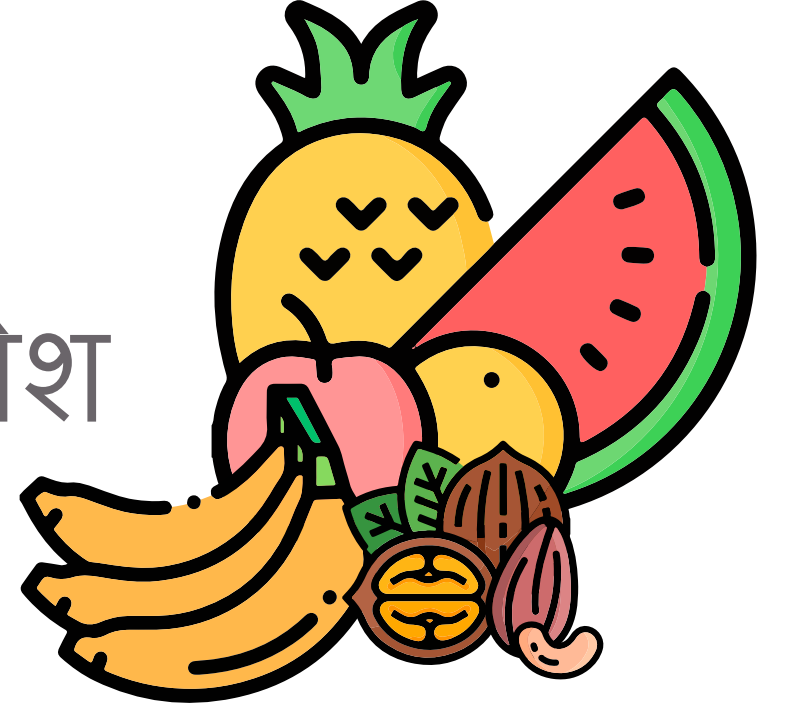


व्यायामापूर्वी

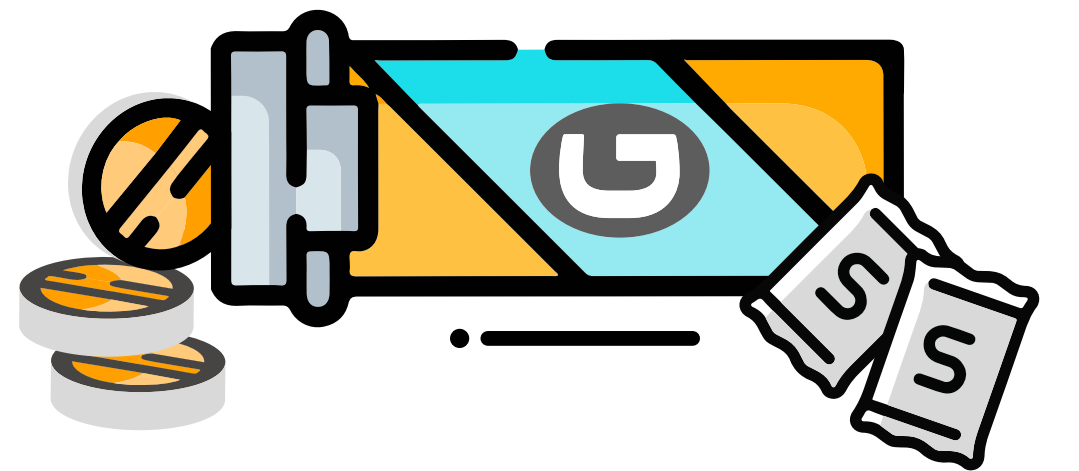
ब्लड ग्लूकोज लेव्हल (बीजीएल)
90–180 एमजी/डीएल राहील
यासाठी प्रयत्न करा.



जर बीजीएल <90 एमजी/डीएल
असेल किंवा जर व्यायाम 45
मिनिटांपेक्षा जास्त लांबणार असेल
तर 10–20 ग्रॅ कर्बोदकांचा समावेश
करा, उदा. फळे व नटस (कठीण
कवचाची फळे किंवा सुका मेवा)
चे 1 वाढप, 1 पनीर/अंडे रॅप,
2 छोटे डाळ चिले (घावन) इ.

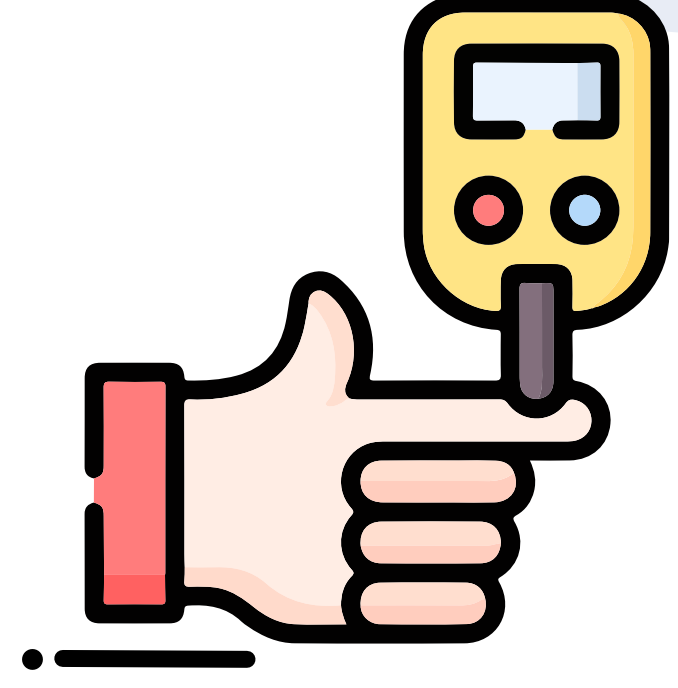


तुमचे हायपो-किट
तुमच्याबरोबर ठेवा.

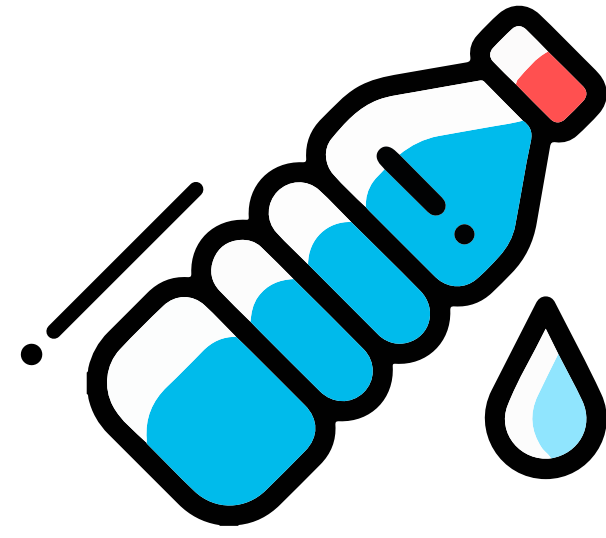


व्यायामादरम्यान

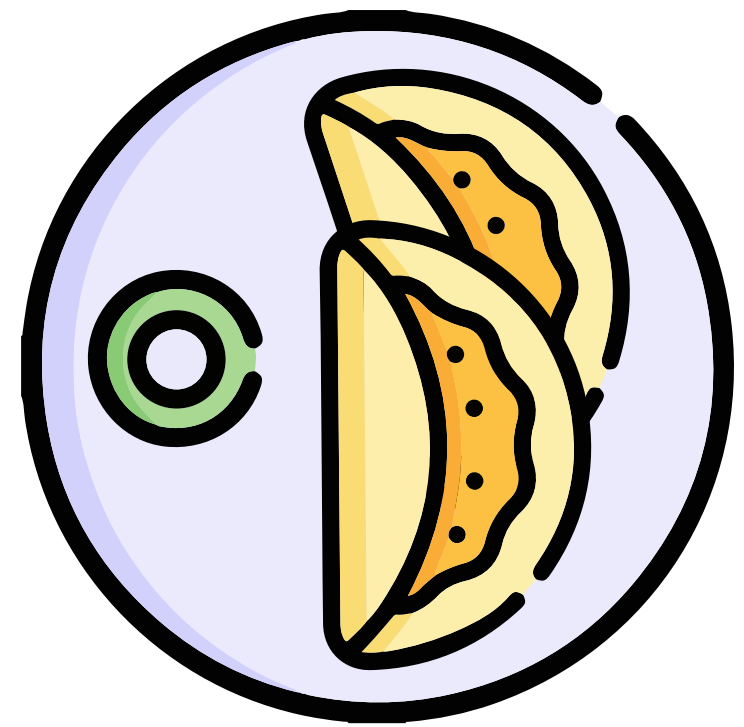
ब्लड ग्लूकोजच्या पातळ्यांवर
सतत लक्ष ठेवा



भरपूर द्रवपदार्थ प्या,
उदा. पाणी



जर व्यायाम 1 तासापेक्षा जास्त
लांबणार असेल किंवा खूपच
श्रमांचा व्यायाम असेल तर
कर्बोदके असलेले पेय किंवा
स्नॅक घेऊ शकता.

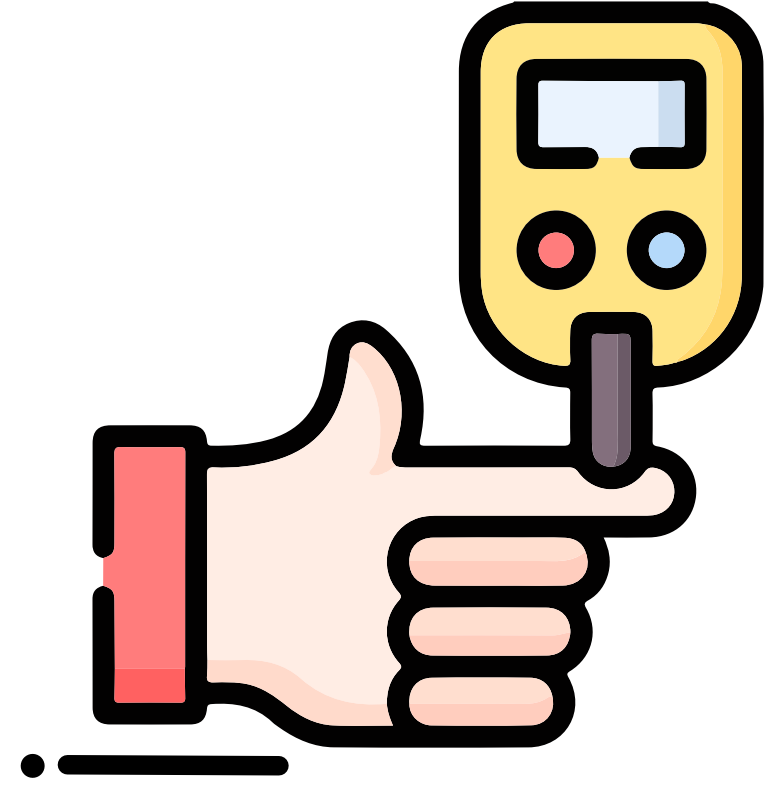


व्यायामानंतर

कर्बोदके आणि प्रथिने असलेले
स्नॅक/जेवण खा



व्यायामानंतर, झोपण्याचे वेळेस
आणि रात्रभरात ब्लड ग्लूकोज
पातळ्यांकडे लक्ष ठेवा.



“ अधिक माहितीसाठी तुमच्या
डॉक्टरांशी किंवा तुमच्या
MyCARE डायबेटिस एज्युकेटरशी
संपर्क साधा.”



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.

