

# MyCARE

With me, every step of the way



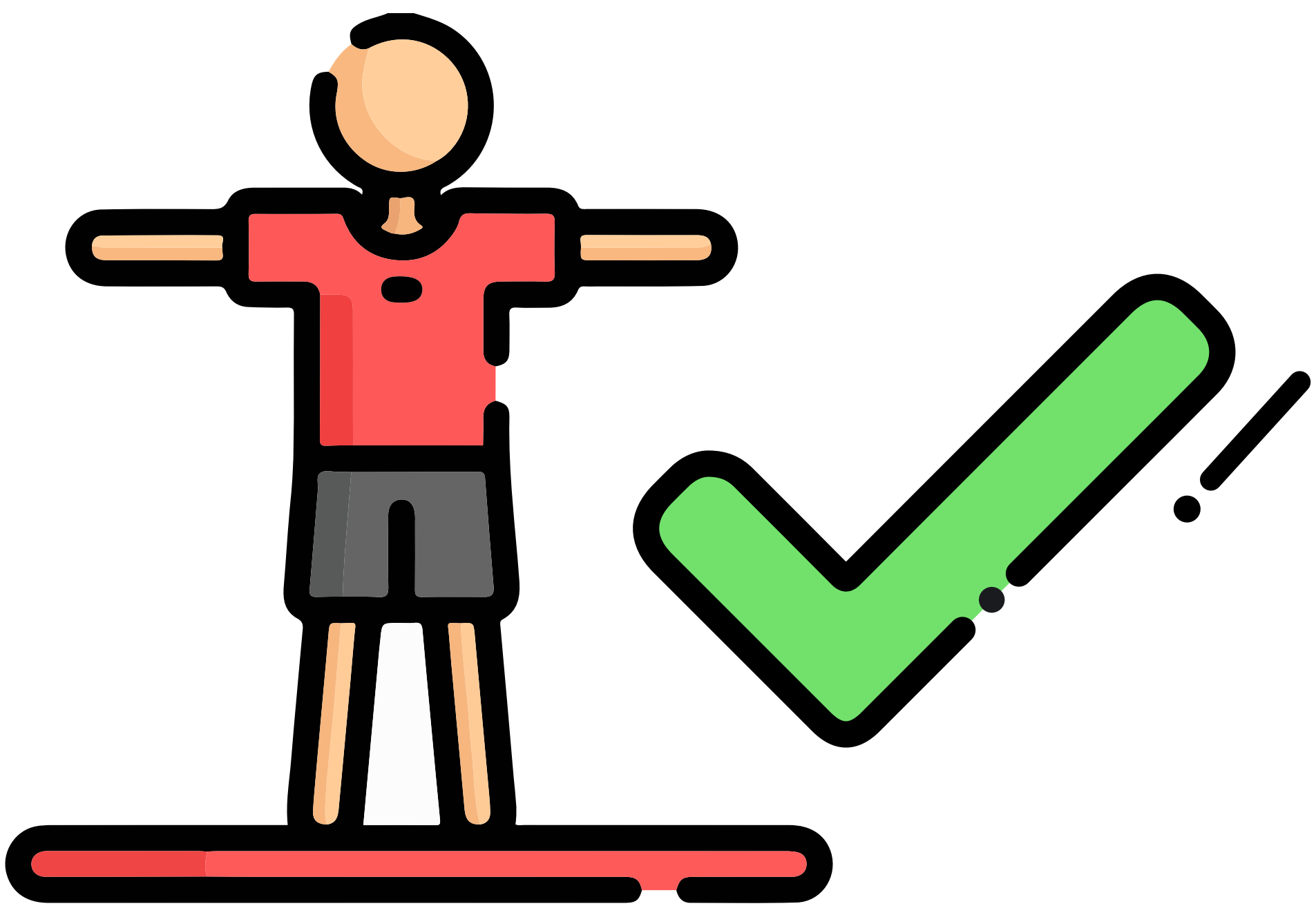
“

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும்,  
செய்யும்போதும் மற்றும் உடற்பயிற்சி  
முடித்த பின்பும் உங்கள் இரத்த  
சர்க்கரை அளவை சரிபார்த்துக்  
கொள்வது முக்கியமானது.

”



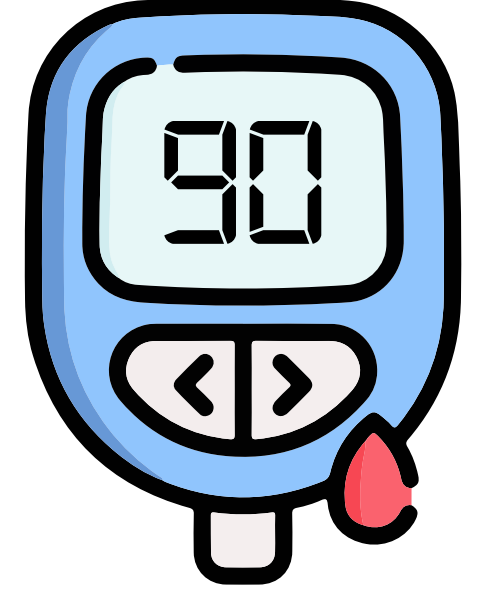
உடற்பயிற்சி **பாதுகாப்பாகவும்**  
**ஆரோக்கியமாகவும்** விளங்கிட  
என்ன செய்ய வேண்டும்? இதோ..



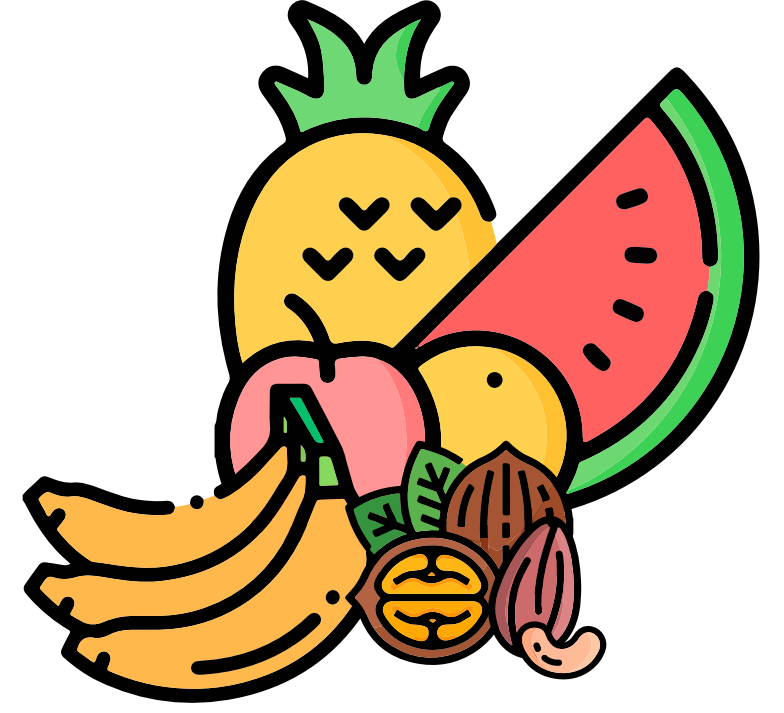
உடற்பயிற்சிக்கு  
முன்



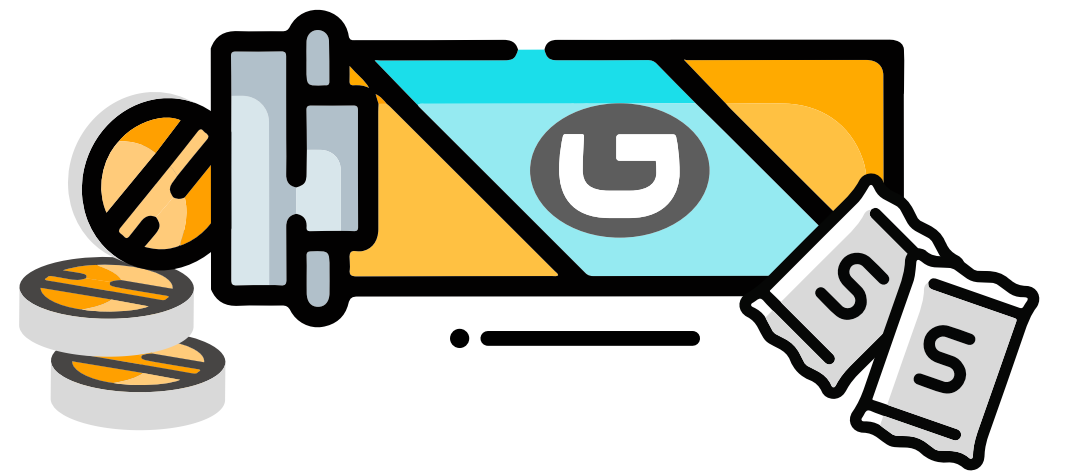
இரத்த குளுக்கோஸ் அளவை  
90-180 mg/dL இடையே  
வைத்திருக்க முயற்சிக்கவும்



இரத்த குளுக்கோஸ்  
அளவு < 90-180 mg/dL  
அல்லது உடற்பயிற்சி 45  
நிமிடங்களைவிட அதிகம்  
நீடித்தால் 10-20 கிராம்  
கார்போஹைட்ரேட் சேர்த்துக்  
கொள்ளவும், அதாவது 1  
பகுதி கொட்டைகள் கூடிய  
பழம், 1 பனீர்/முட்டை ராப், 2  
சிறிய பருப்பு சில்லா

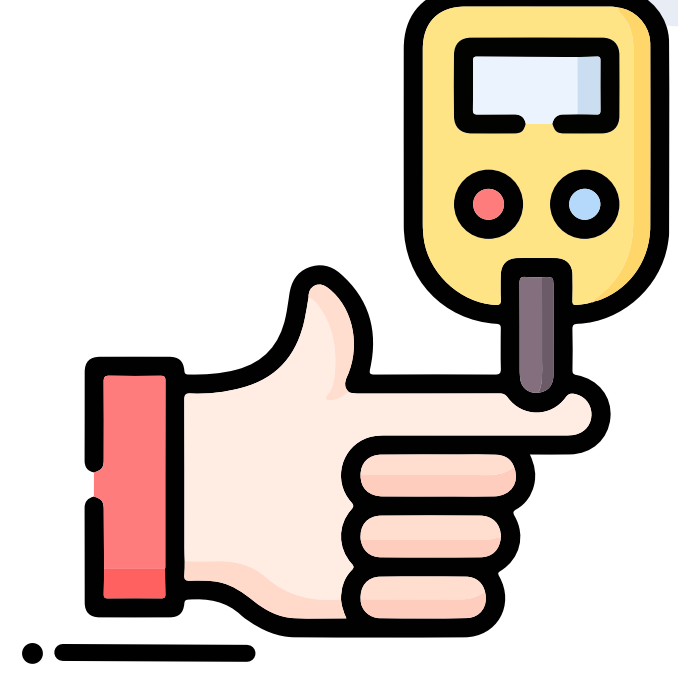


உங்கள் ஹைபோ-கிட்  
கைவசம் வைத்திருக்கவும்

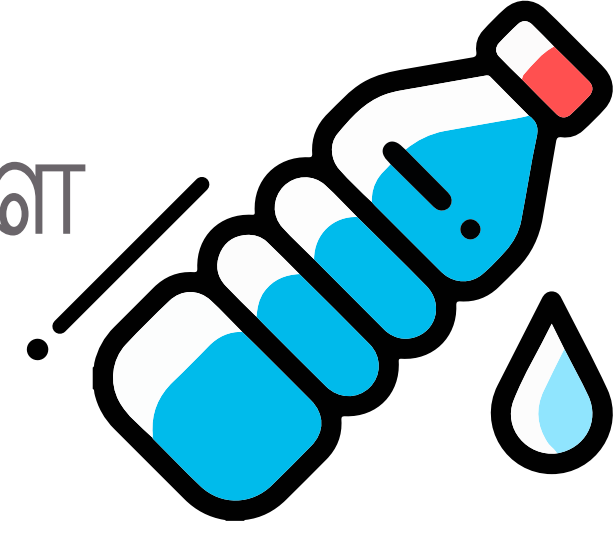


**உடற்பயிற்சியின்  
போது**

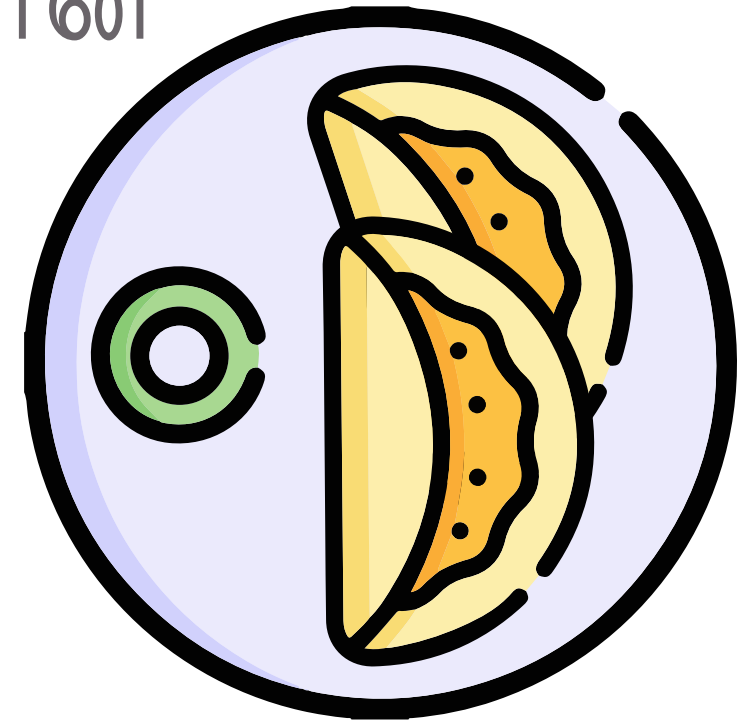
இரத்த குளுக்கோஸ்  
அளவை கண்காணிக்கவும்



தண்ணீர் போன்ற திரவங்களை  
ஏராளமாக குடிக்கவும்



உடற்பயிற்சி 1 மணி  
நேரத்தைவிட அதிகம்  
நீடித்தால் அல்லது கடுமையான  
செயல்பாட்டின்போது  
கார்போஹைட்ரேட்  
அடங்கிய பானம் அல்லது  
சிறுநீர் எடுத்துக்  
கொள்ளலாம்.





உடற்பயிற்சிக்கு  
பின்



கார்போஹைட்ரேட் மற்றும்  
புரதம் அடங்கிய சிற்றுண்டி /  
உணவு எடுத்துக் கொள்ளவும்



உடற்பயிற்சி, படுக்கை நேரம்  
மற்றும் இரவு முழுவதும்  
இரத்த குளுக்கோஸ்  
அளவை  
கண்காணிக்கவும்.





“ மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள்  
மருத்துவரை அல்லது  
**MyCARE** டயாபெடிஸ்  
எனுகேட்டரை உடன்  
தொடர்பு கொள்ளவும்.”



# 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.

