

MyCARE

With me, every step of the way



“

మీరు ప్రతి ఎక్స్‌ర్‌సైజ్‌ సెషన్‌కి
ముందు, జరుగుతున్నప్పుడూ
మరియు తర్వాత, మీ రక్తపు
చక్కెర స్థాయిలను
పరీక్షించుకోవడం ముఖ్యం.

”

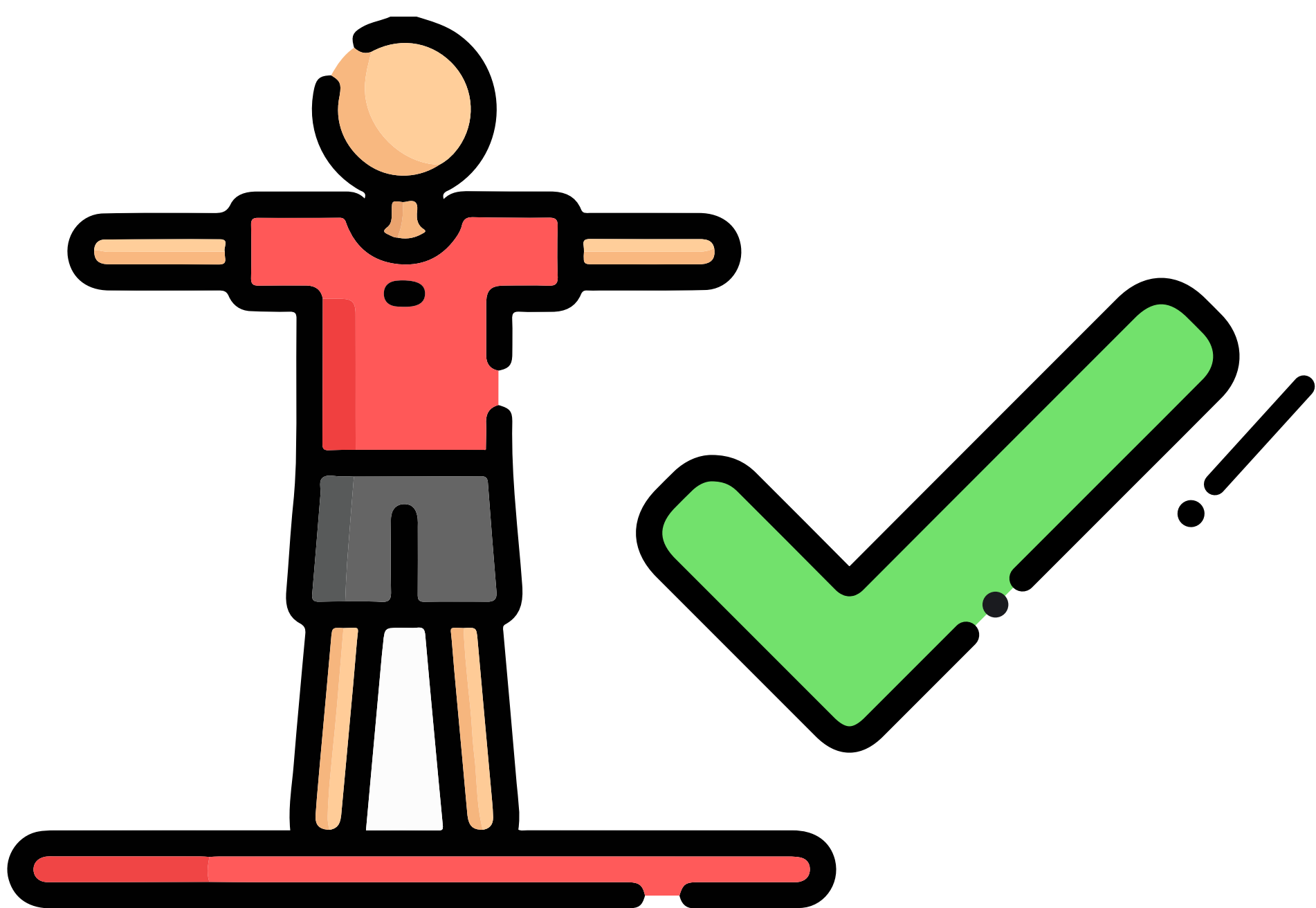


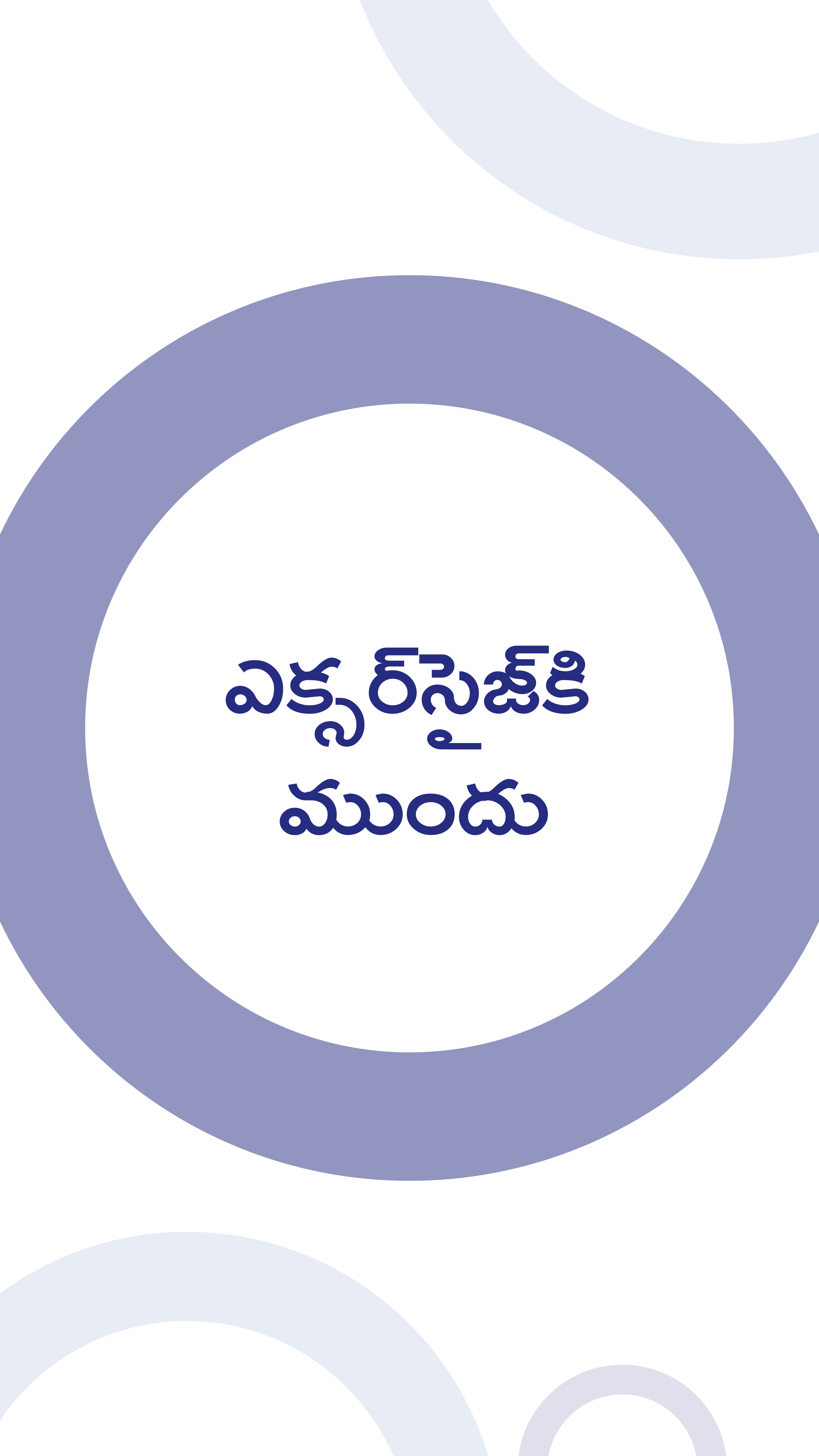
ఒక సురక్షితమైన మరియు

ఆరోగ్యమైన ఎక్స్‌ర్సైజ్ నియమాన్ని

పాటించేందుకు ఇదిగో మీరు

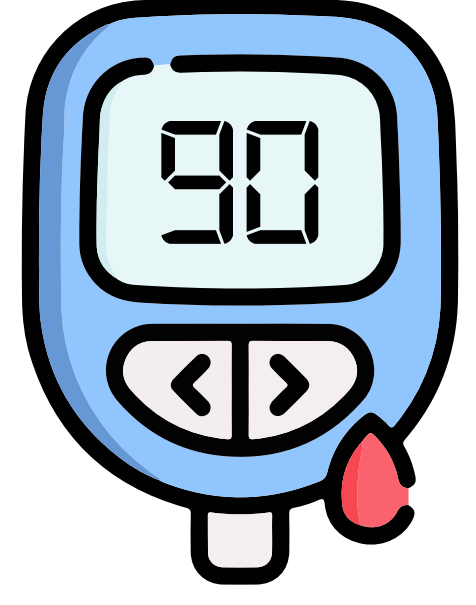
చెయ్యవలసినవి



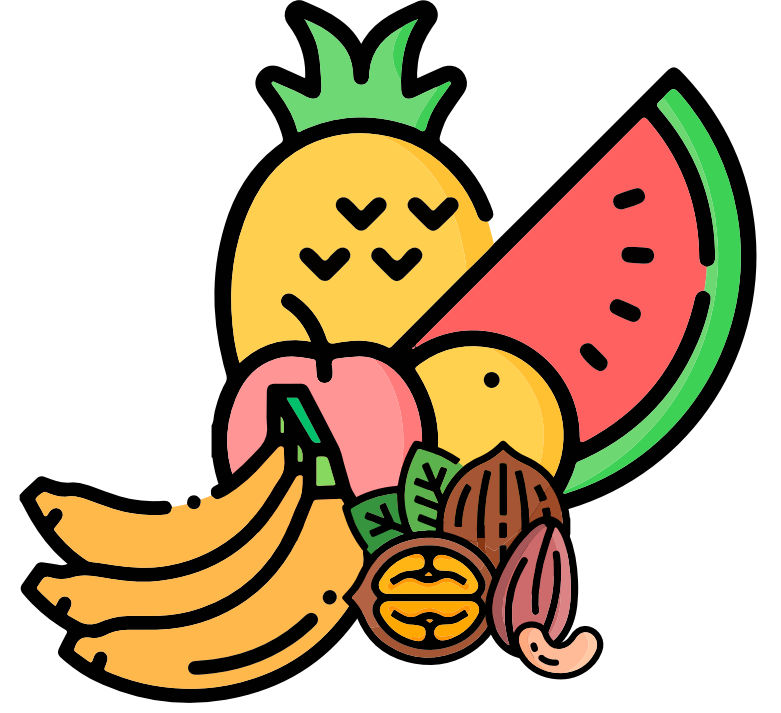


విక్టర్ సెజ్ కి ముందు

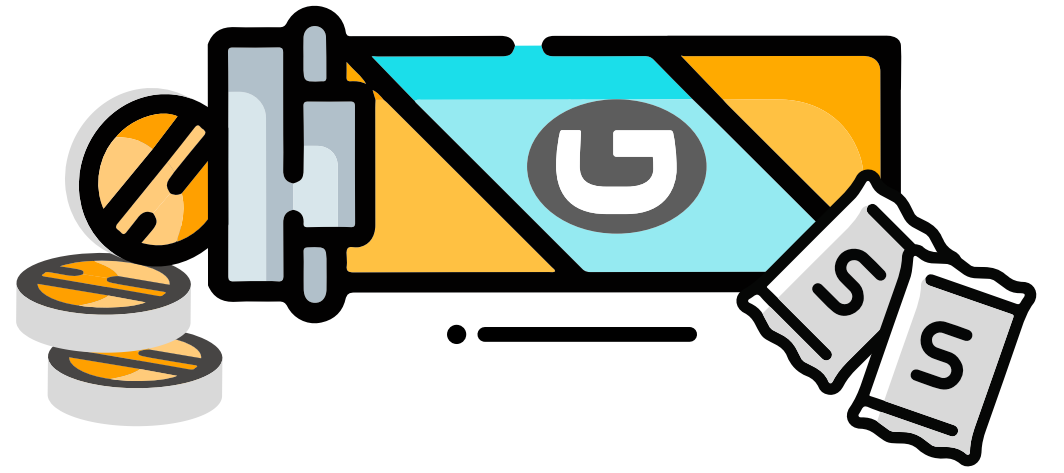
రక్తపు చక్కెర స్థాయిలు (BGL)
90-180 mg/dL మధ్య
ఉంచుకునేలా చూడండి



ఒకవేళ BGL కనక <90-180 mg/dL
అయినా లేదా ఎక్స్‌రైజ్ కనక
45 నిమిషాల కన్నా ఎక్కువ ఉన్నా,
10-20 గ్రా.ల కార్బోహైడ్రేట్స్‌ని
తీసుకోండి. ఉదాహరణకి: ,
1 పోర్షన్ పళ్ళు, నట్స్‌తో, 1 పసీర్/
ఎగ్‌రాప్, 2 చిన్న దాల్ చిల్లాస్ మొ.

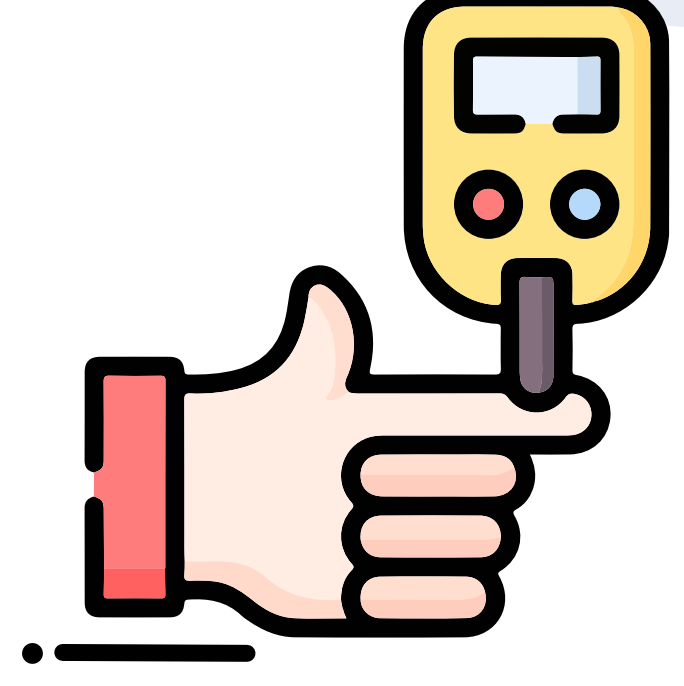


మీ హైపోకిట్ అందుబాటులో
ఉంచుకోండి.

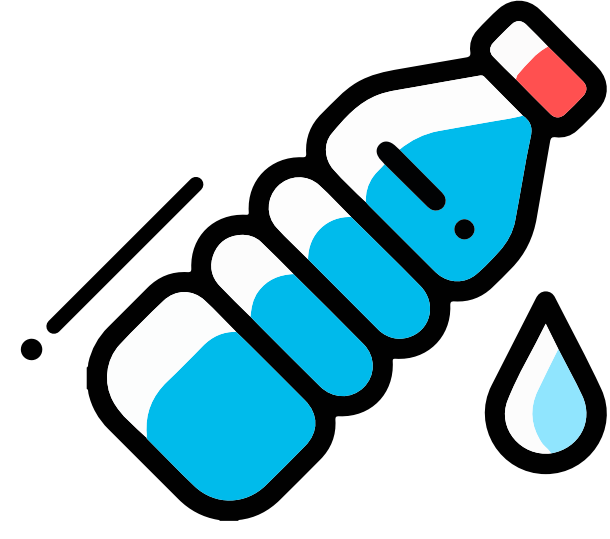


ఎక్స్‌రోసెజ్
సమయంలో

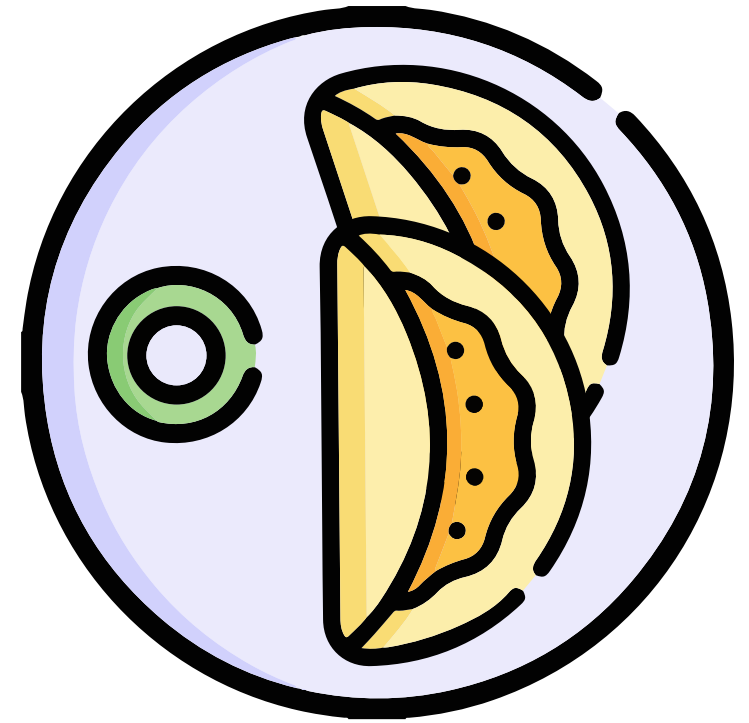
మీ రక్తపు చక్కెర స్థాయిలను
మానిటర్ చెయ్యండి



నీరు వంటి ద్రవాలను
ఎక్కువగా తాగండి



ఒకవేళ ఎక్స్‌రసైజ్ కనక 1 గంట
కన్నా ఎక్కువగా ఉన్నా లేదా
కఠినమైన కార్యకలాపం చేసినా,
కార్బోహైడ్రేట్ ఉన్న పానీయం
లేదా స్నాక్స్‌ని పరిగణించవచ్చు.

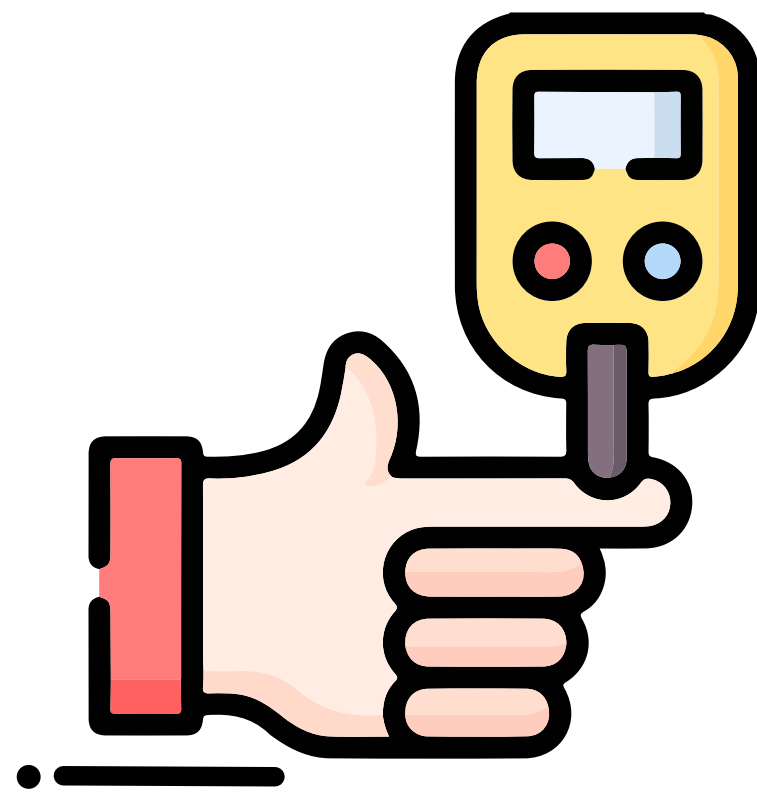


ఎక్స్‌రోసెజ్
తర్వాత

కార్బోహైడ్రేట్స్ మరియు ప్రోటీన్
ఉన్న ఒక స్నాక్ తినండి



ఎక్స్‌సైజ్ చేసిన తర్వాత,
నిద్రపోయేటప్పుడు మరియు
రాత్రి తర్వాత మీ రక్తపు చక్కెర
స్థాయిలను మానిటర్
చెయ్యండి.



“ మరింత సమాచారానికి,
మీ డాక్టర్ని లేదా మీ
MyCARE డయాబిటీస్
ఎడ్యుకేటర్ని సంప్రదించండి ”





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.

