

# MyCARE

With me, every step of the way



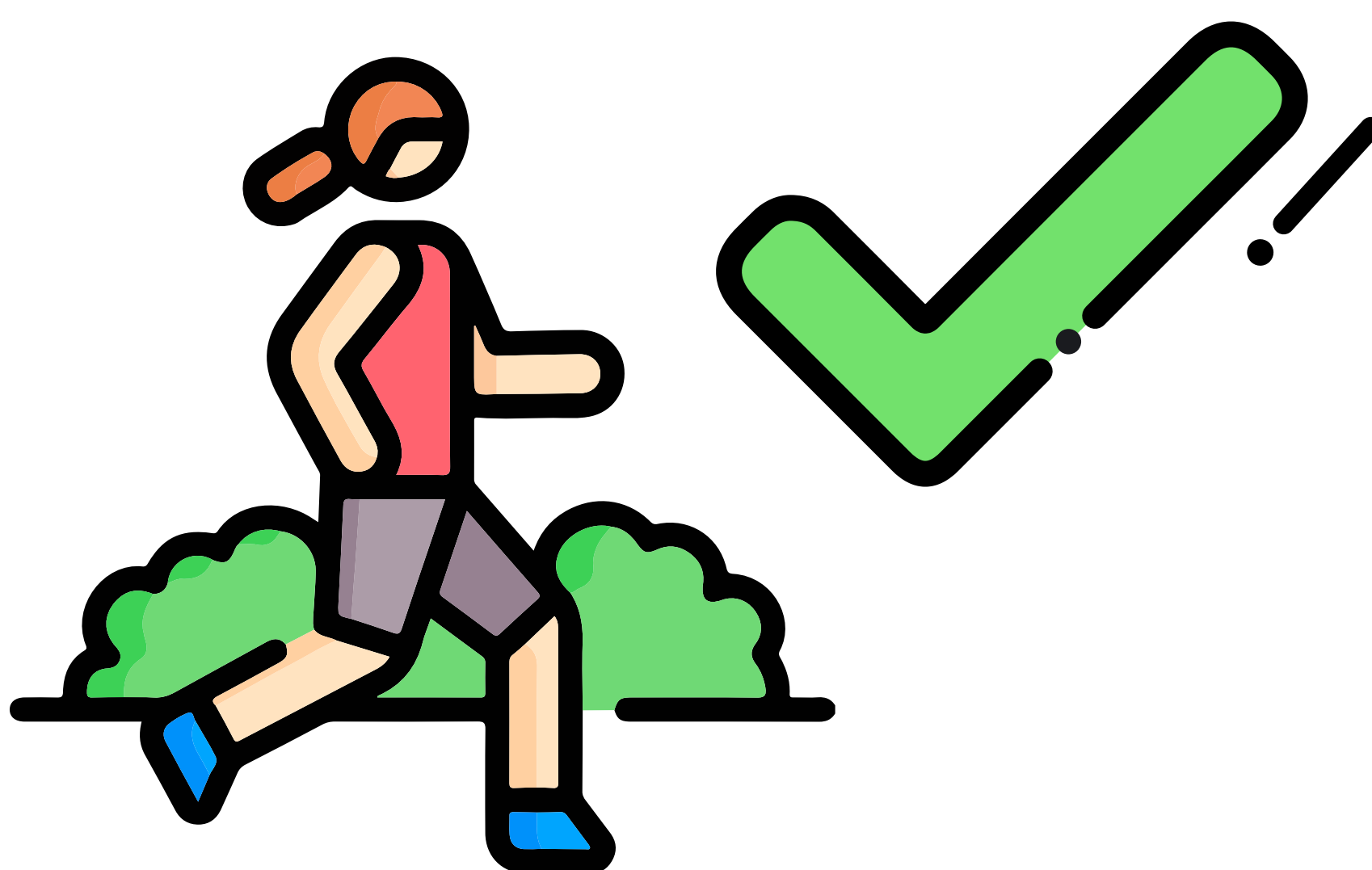
“ आइए जानें कि टाइप 1  
डायाबिटीज़ में व्यायाम  
का महत्त्व क्या है? ”



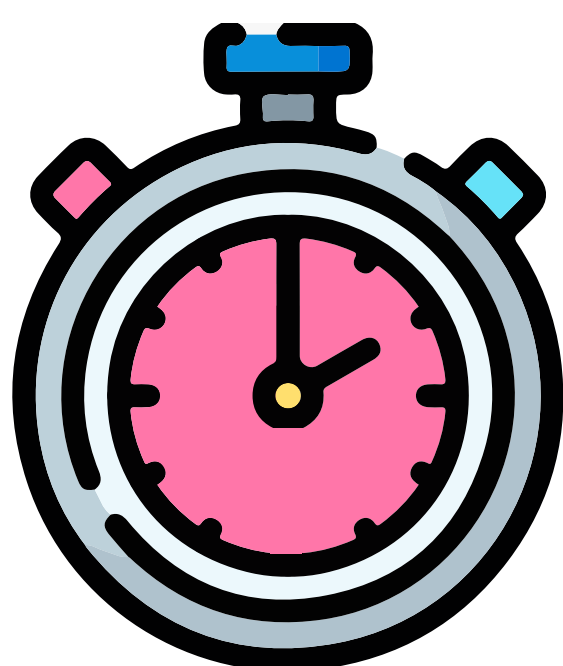
सर्वोत्तम शारीरिक एवं मानसिक  
विकास के लिए **बचपन एवं किशोर**  
**अवस्था** में नियमित शारीरिक  
गतिविधियां करना बहुत  
ही ज़रूरी है।



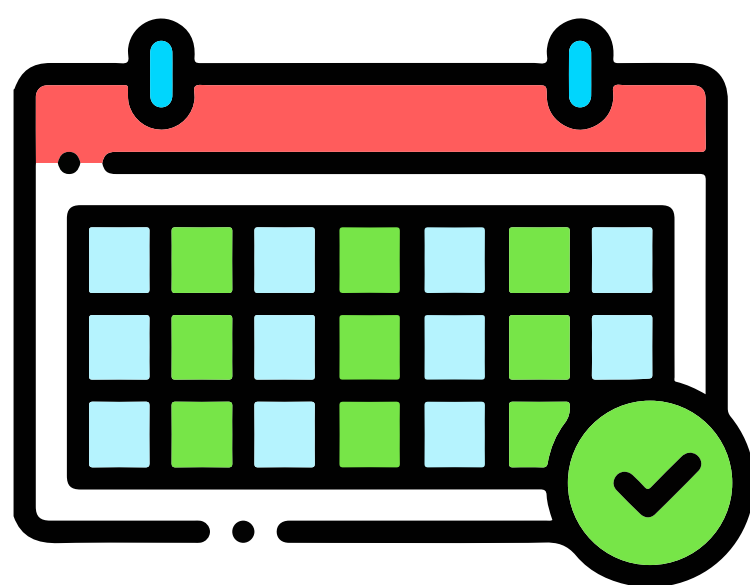
व्यायाम से इंस्युलिन के पूरी क्षमता से काम करने में मदद मिलती है और इसीलिए आपके रक्त में ग्लुकोज़ स्तर कम होने में भी मदद मिलती है।



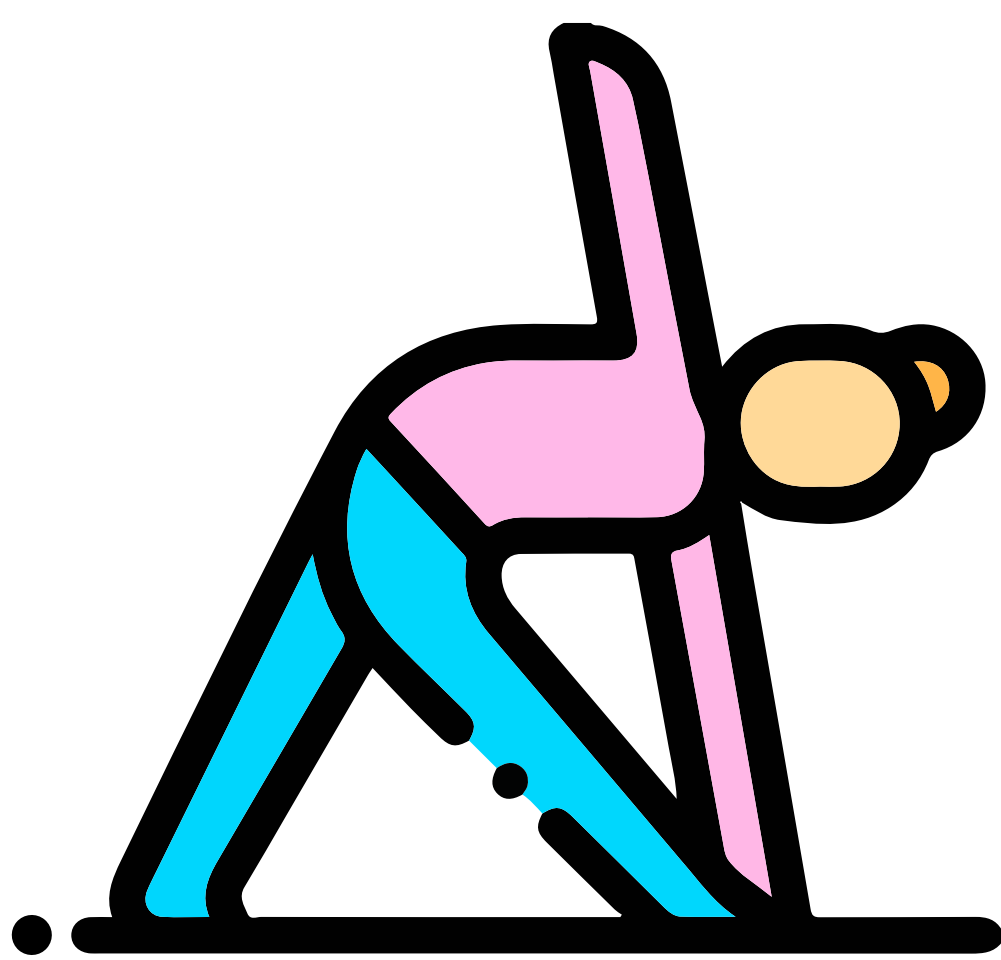
टाइप 1 डायैबिटीज़ ग्रस्त बच्चों एवं किशोरों को हर दिन 60 मिनट या इससे अधिक समय तक मध्यम से तेज़ इंटेन्सिटी के एरोबिक व्यायाम करना बहुत ज़रूरी है।



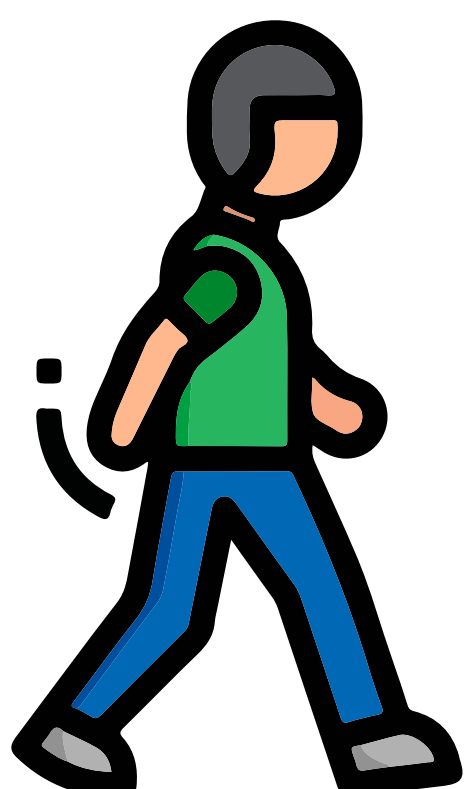
इसके अलावा सप्ताह में कम से कम  
3 दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग व्यायाम भी  
करना चाहिए।



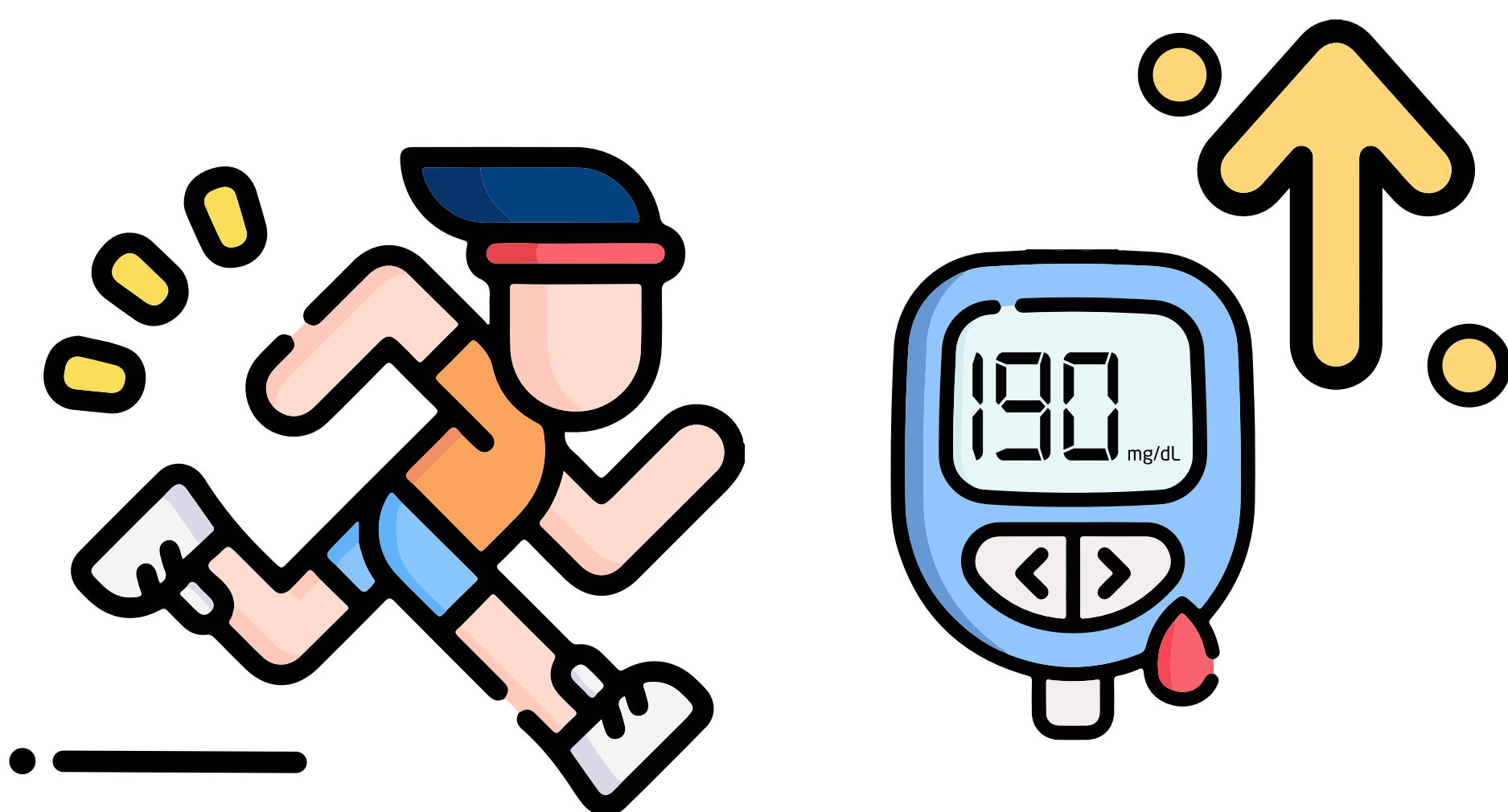
एरोबिक व्यायाम कम इंटेंसिटी से होते हैं और लंबे समय तक किए जाते हैं, जिसके कारण आपके रक्त में ग्लूकोज़ स्तर कम हो सकता है।



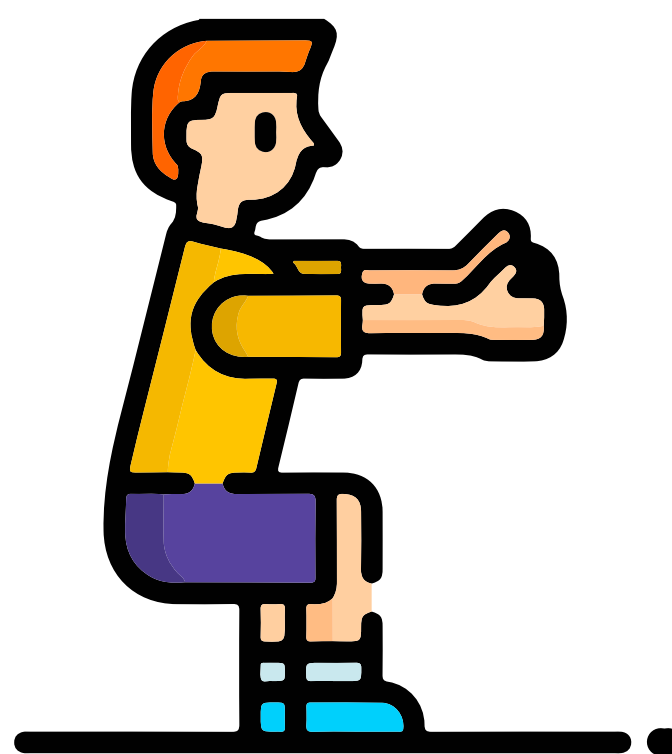
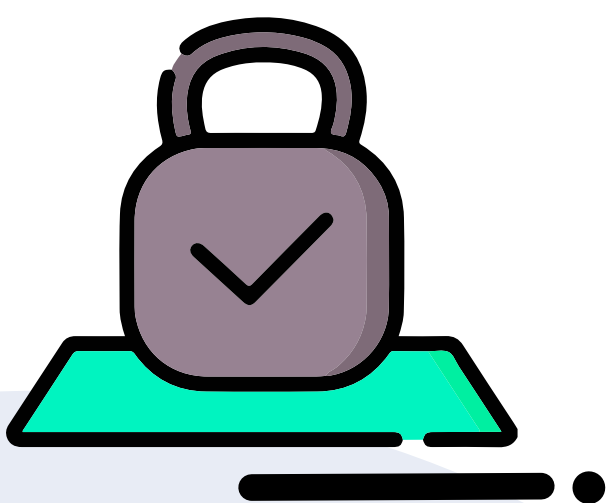
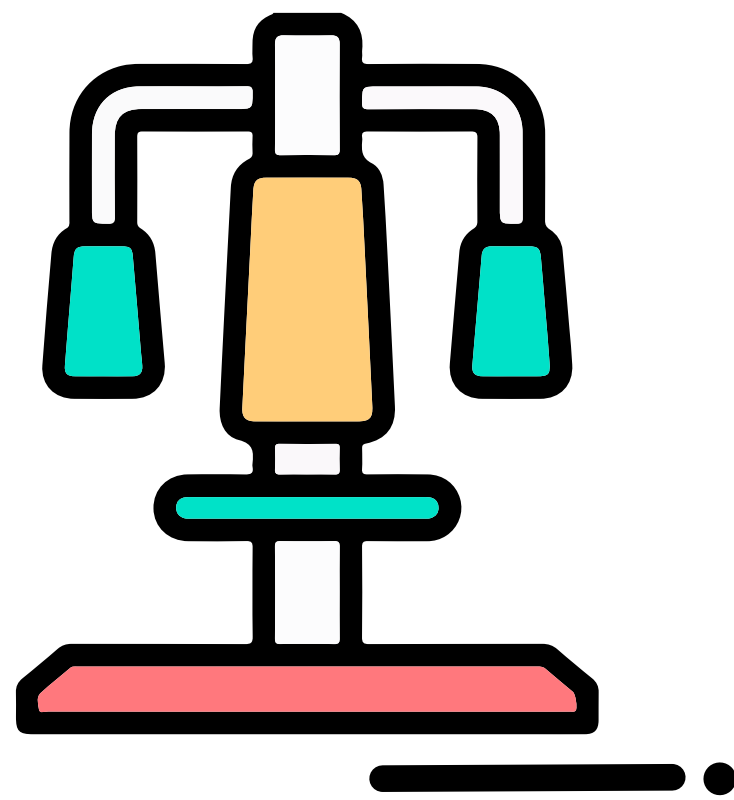
इन व्यायामों में प्रमुख हैं  
पैदल चलना, जॉगिंग, साइकिलिंग,  
जुम्बा और स्विमिंग।



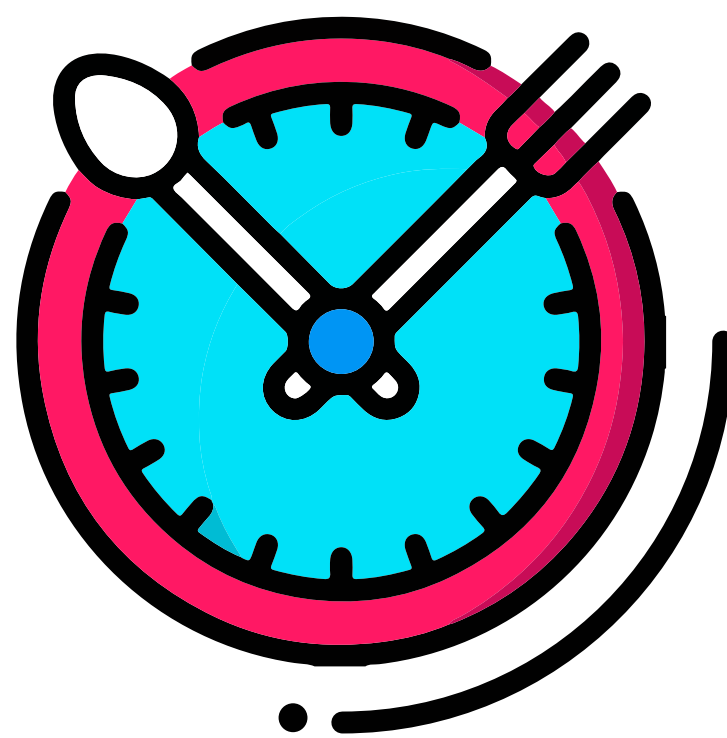
स्ट्रेंथ ट्रेनिंग व्यायाम अधिक  
इंटेंसिटी से किए जाते हैं और  
कम समय के लिए किए जाते हैं,  
जिसके कारण आपके रक्त में  
ग्लूकोज़ स्तर बढ़ सकता है।



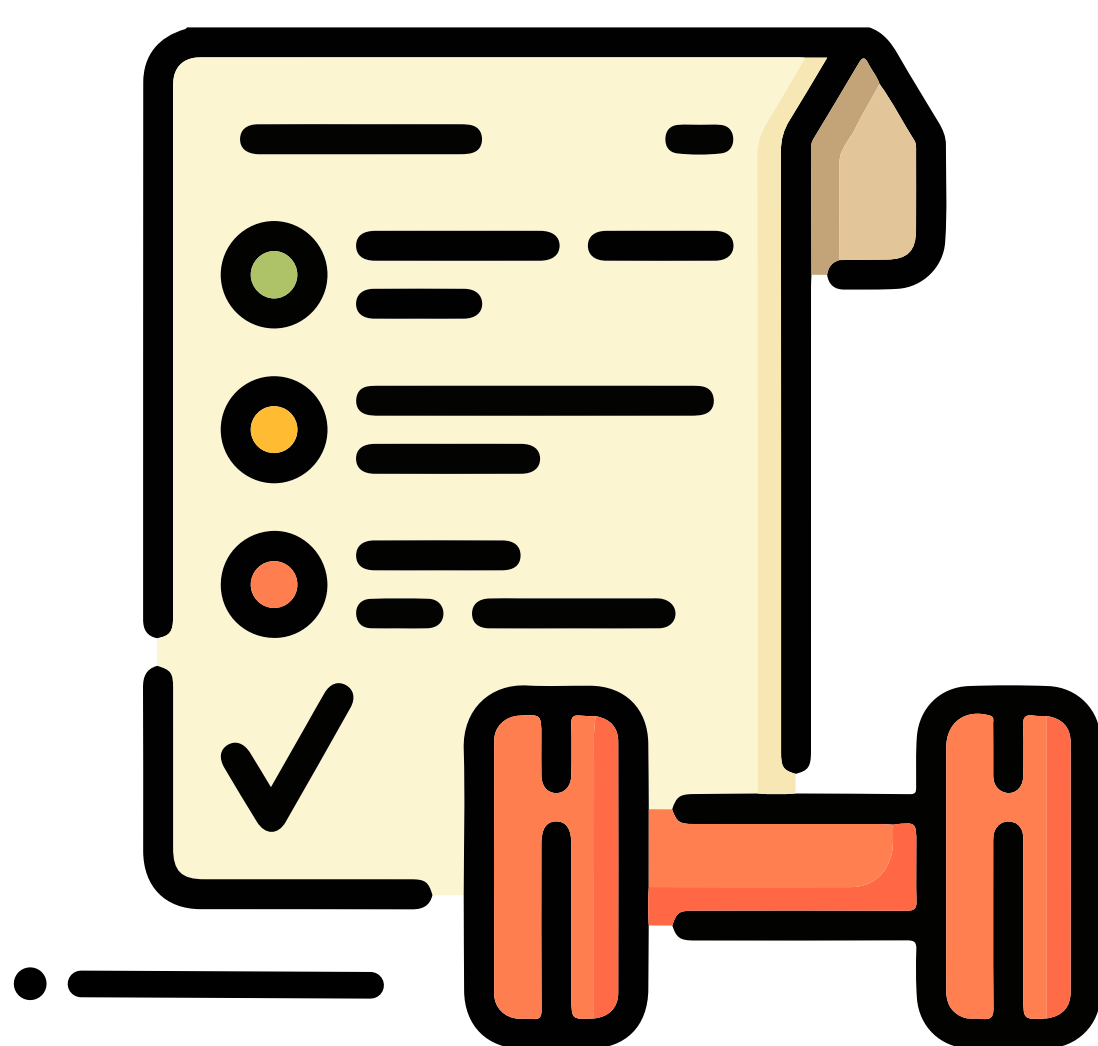
इन व्यायामों में प्रमुख हैं – स्क्वाट्स,  
लंजेस, फ्री वेट्स, वेट मशीन्स,  
रेज़िस्टेंस बैंड्स, हाई इंटेसिटी  
इंटरवल ट्रेनिंग (एच आई टी)  
और स्प्रिंटिंग।



आपके लिए इंस्युलिन की खुराक  
और भोजन तथा अपनी शारीरिक  
गतिविधियों के बीच संतुलन  
बनाए रखना ज़रूरी है।



आपके रक्त में ग्लूकोज़ स्तर तथा व्यायाम के प्रति आपके शरीर की प्रतिक्रिया की उचित योजना बनाना और इसकी कड़ी निगरानी रखना बहुत ज़रूरी है, ताकि आपके रक्त में ग्लूकोज़ स्तर लक्षित सीमा के भीतर बना रहें।





## सावधानियां

अगर आपने पहले कभी व्यायाम नहीं किया है या लंबे समय से निष्क्रिय जीवन शैली अपना रहे हैं, तो अपने डॉक्टर की सलाह लें, अपनी इंस्युलिन खुराक की फिर से जांच करें और नयी व्यायाम तालिका शुरू करने से पहले डॉक्टर की मंजूरी लें।

“ अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर  
या अपने **MyCARE** डायबिटीज़  
एज्युकएटर से सम्पर्क करें। ”



# 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.

