MyCARE

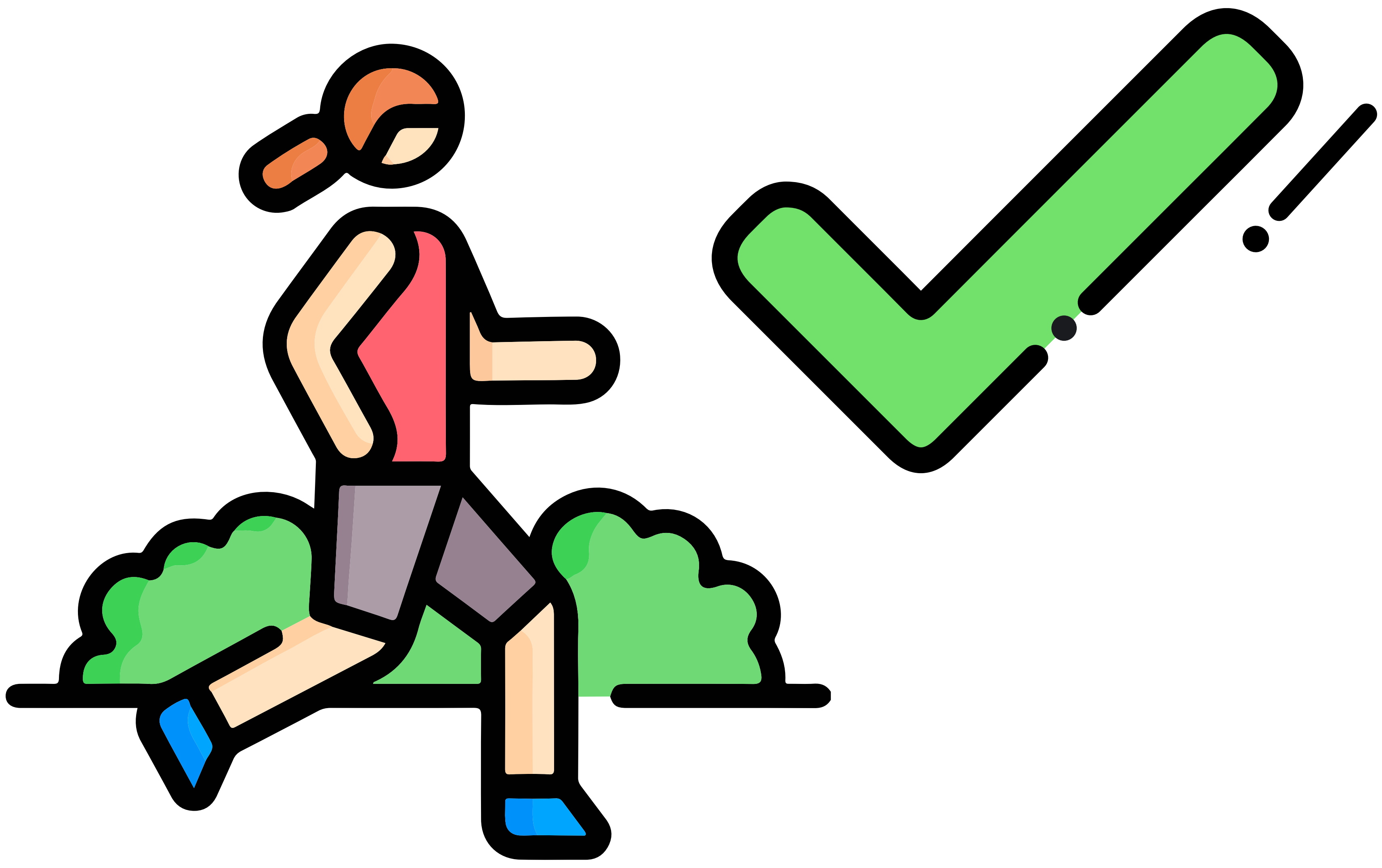
With me, every step of the way

“ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ”

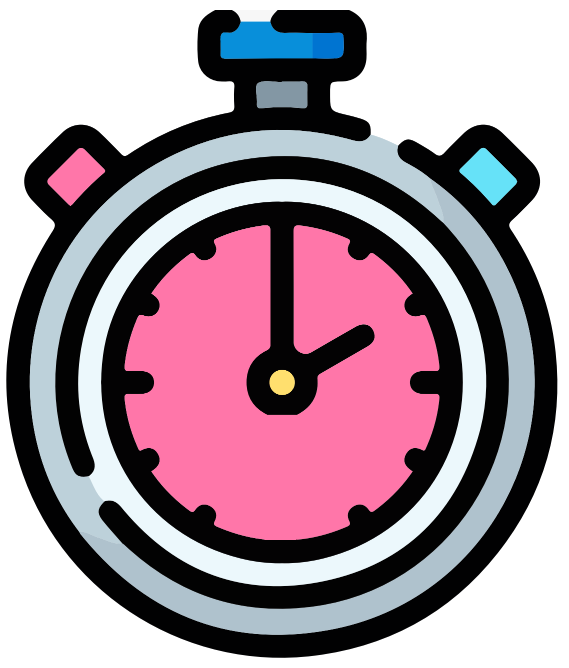
USV

ಬಾಲ್ಯ ಮತ್ತು ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ
ನಿಯಮಿತವಾದ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ
ಗರಿಷ್ಟ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ
ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ **ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ**

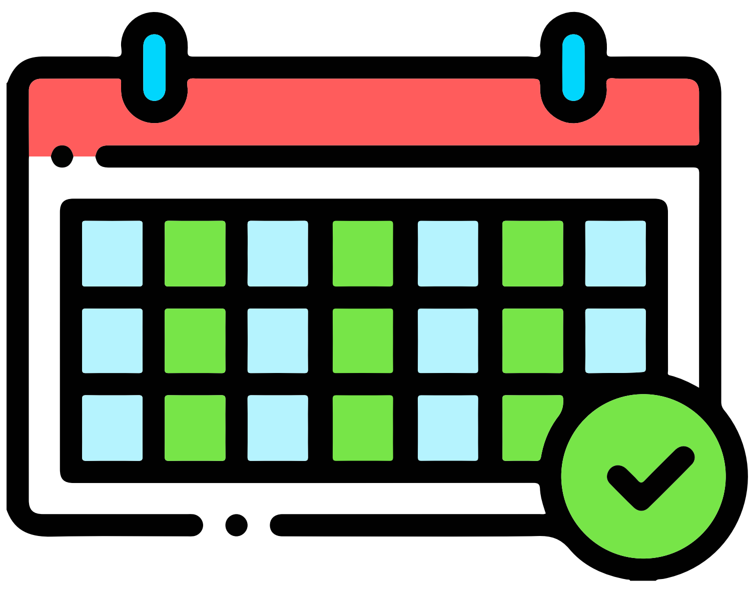
ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ವ್ಯಾಯಾಮ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಈ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ



ಟೈಪ್ 1 ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ
ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಹದಿಹರೆಯದವರು
ದಿನಕ್ಕೆ 60 ನಿಮಿಷಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಸಾಧಾರಣದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರತೆಯ ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು

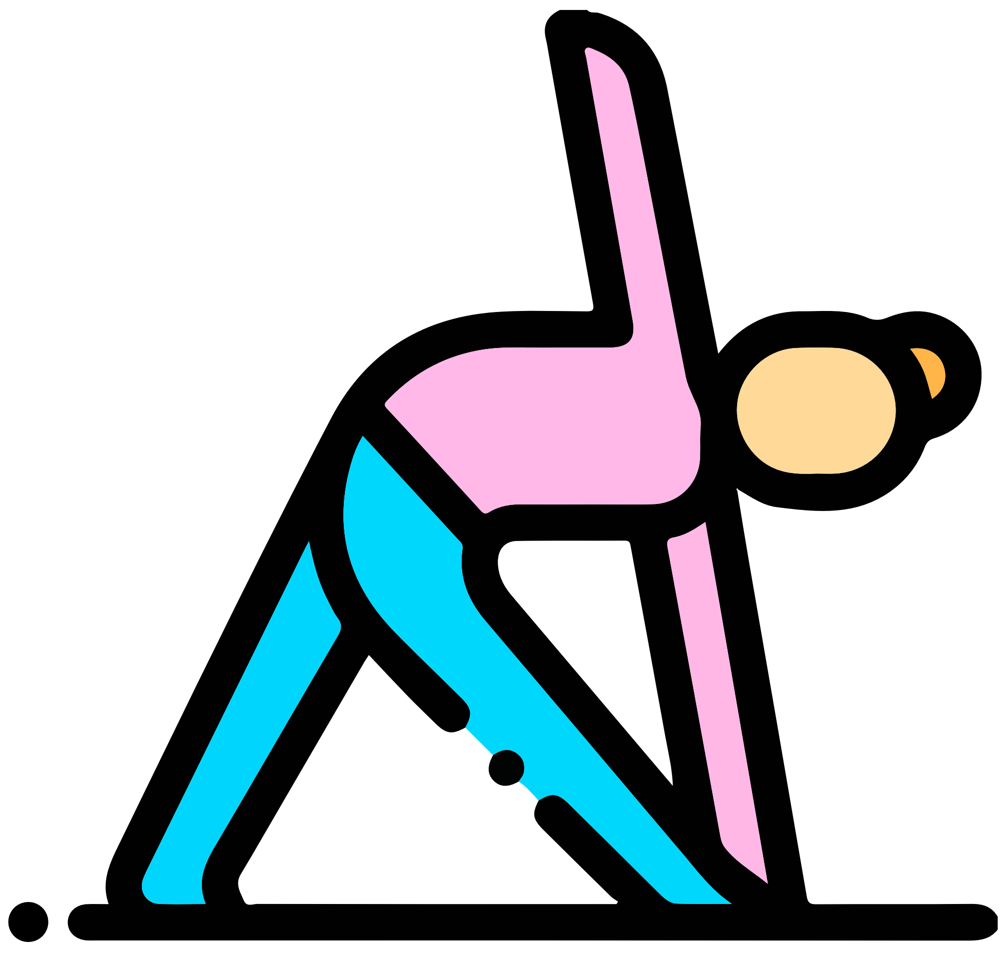


ಶ್ರಮದಾಯಕವಾದ **ದೃಢತೆಯ ತರಬೇತಿಯೊಂದಿಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಟ 3 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು**

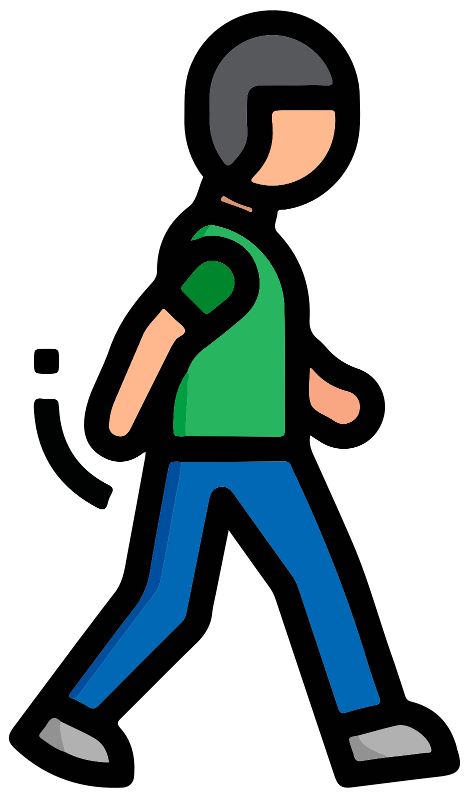


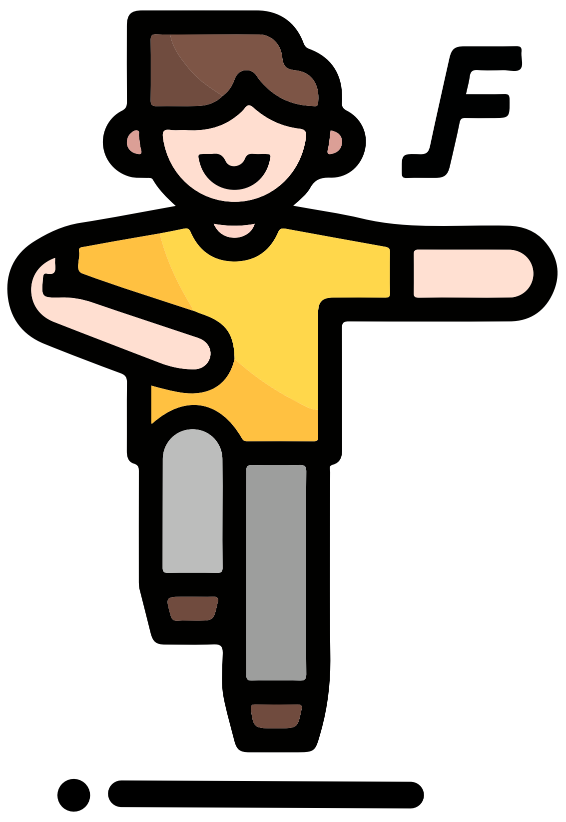
ಏರೋಬಿಕ್ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆಯದ್ದಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯದ್ದಾಗಿರಬೇಕು,

ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಕುಸಿಯುತ್ತದೆ.



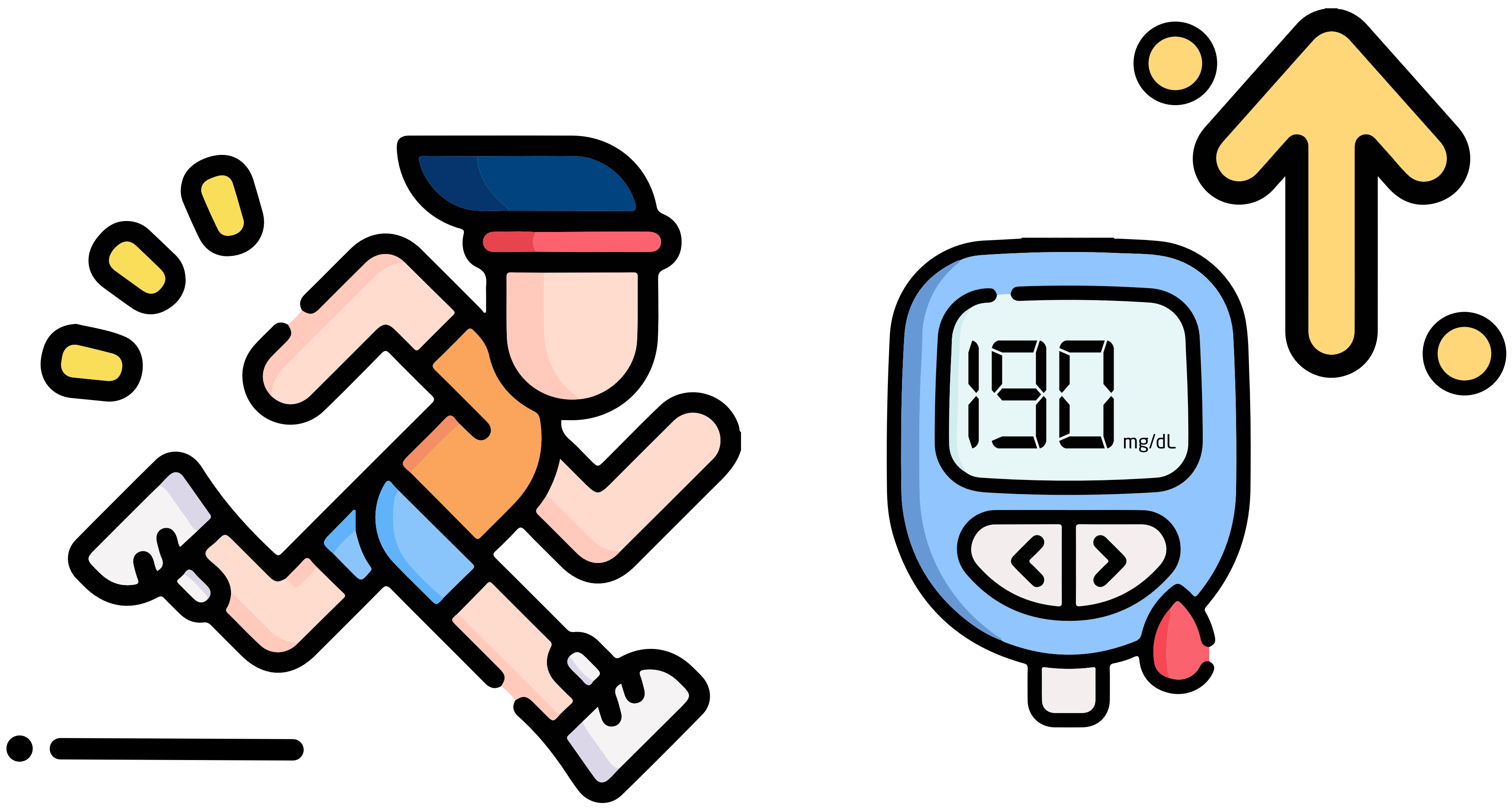
ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೆಂದರೆ **ನಡಿಗೆ, ಜಾಗಿಂಗ್. ಸೈಕ್ಲಿಂಗ್. ಝೂಂಬಾ** ಮತ್ತು **ಈಜು**





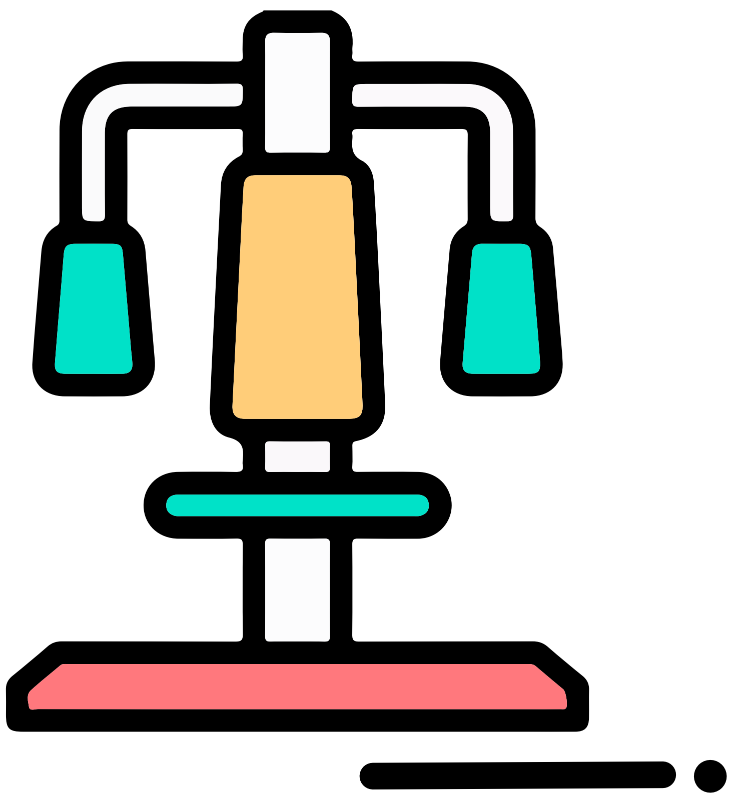
ದೃಢತೆಯ ತರಬೇತಿ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಅಧಿಕ ತೀವ್ರತೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯದ್ದಾಗಿದ್ದು,

ಇದು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಏರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ

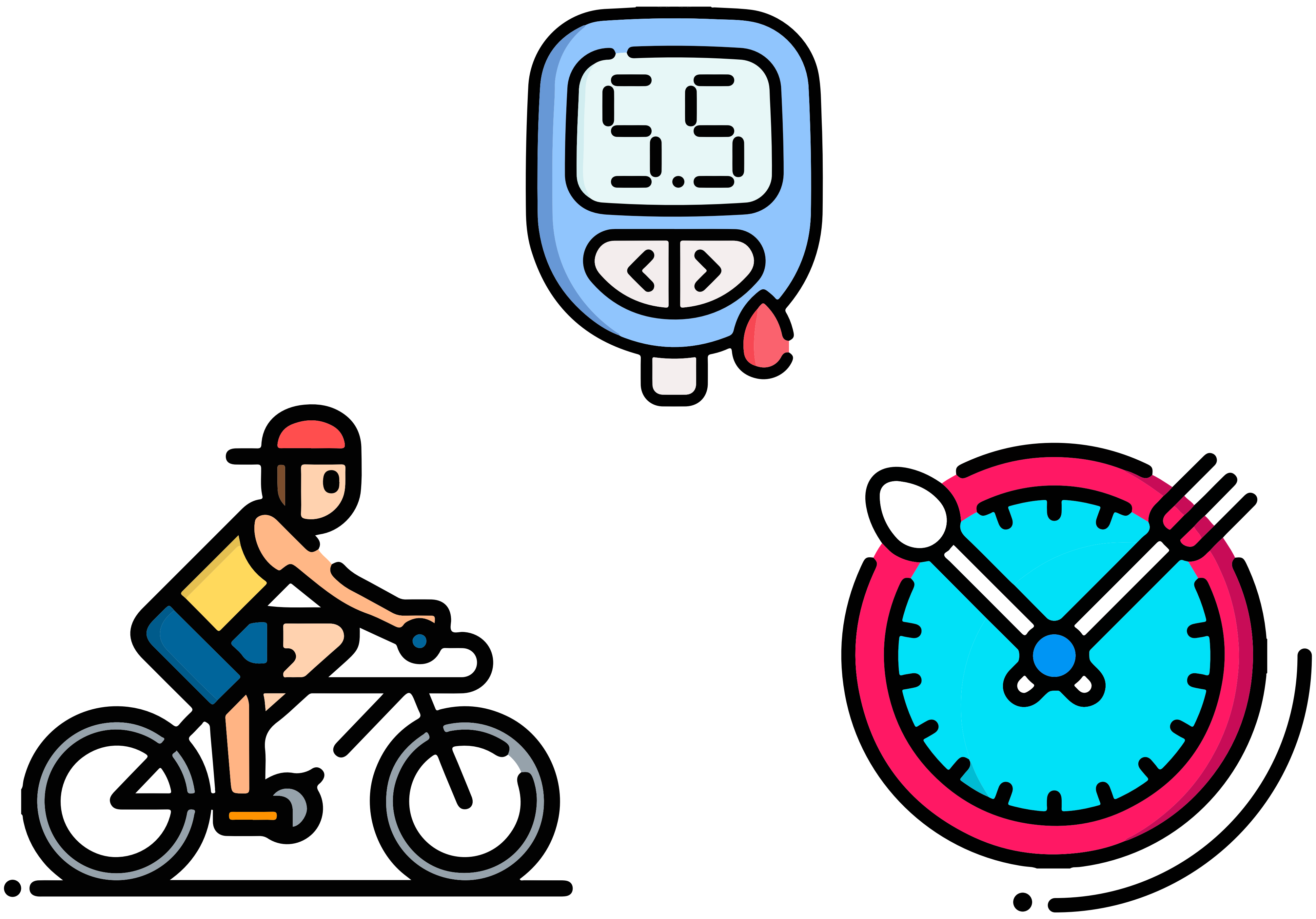


ಈ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳೆಂದರೆ

ಸ್ಕ್ವಾಟ್ಸ್, ಲಂಜಸ್, ಮುಕ್ತ ತೂಕ ಎತ್ತುವುದು, ತೂಕದ ಯಂತ್ರ, ನಿರೋಧಕ ಬ್ಯಾಂಡ್, ಅಧಿಕ ತೀವ್ರತೆಯ ಮಧ್ಯಂತರದ ತರಬೇತಿ (ಹೆಚ್ ಐ ಐ ಟಿ) ಹಾಗೂ ಸ್ಪ್ರಿಂಟಿಂಗ್

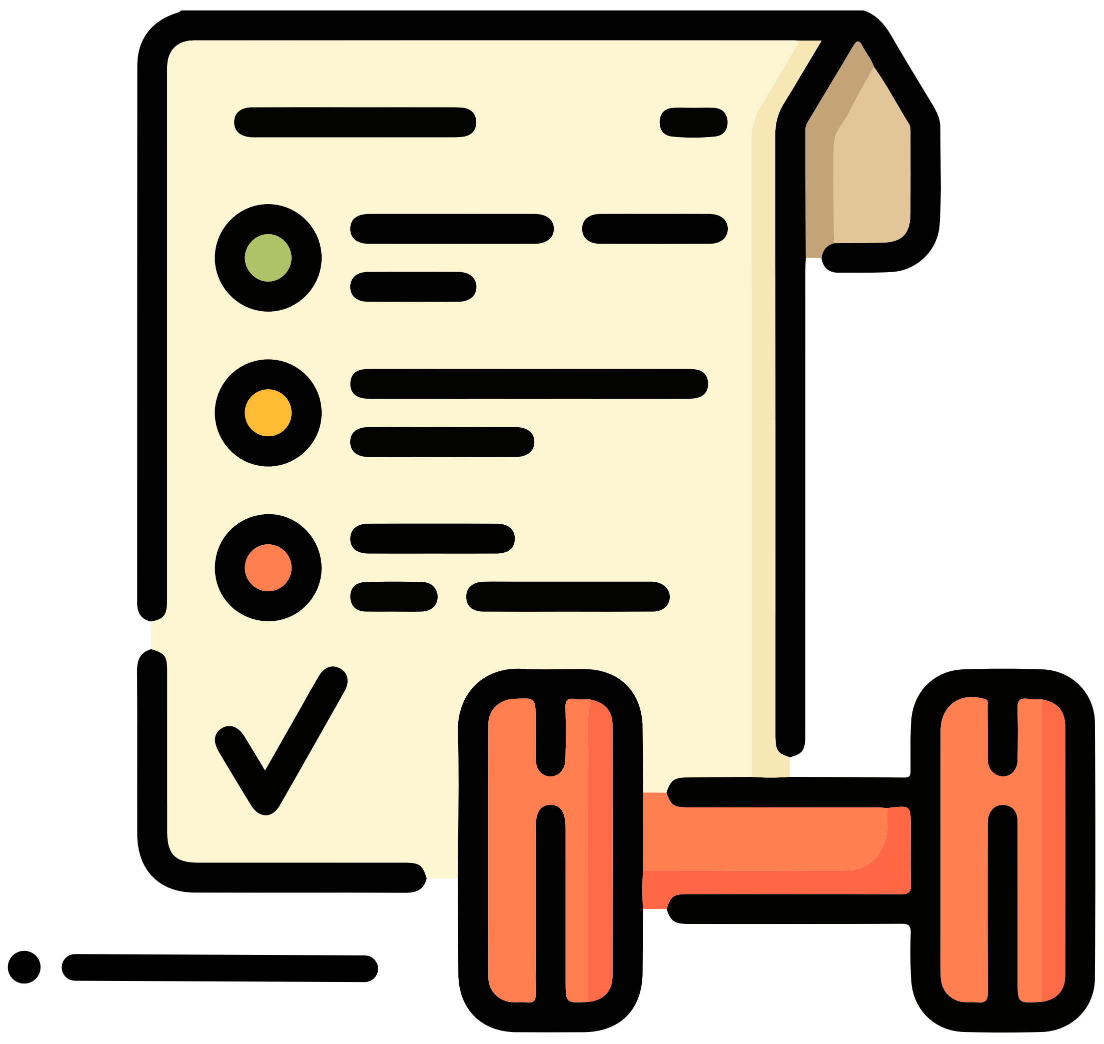


ನೀವು ಸೇವಿಸುವ **ಆಹಾರ** ಹಾಗೂ
ನೀವು ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ
**ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಡೋಸ್ ಅನ್ನು
ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವುದು
ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ.**



ಸರಿಯಾದ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ **ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ** ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸ್ಪಂದನೆ ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿತ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.



ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ನೀವು ಹಿಂದೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಲು, ನಿಮ್ಮ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಡೋಸ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಹಾಗೂ ಹೊಸ ವ್ಯಾಯಾಮ ವಿಧಾನ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಅನುಮೋದನೆ ಪಡೆಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

“ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ **MyCARE ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಎಜುಕೇಟರ್**ರನ್ನು 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 USV

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.