MyCARE

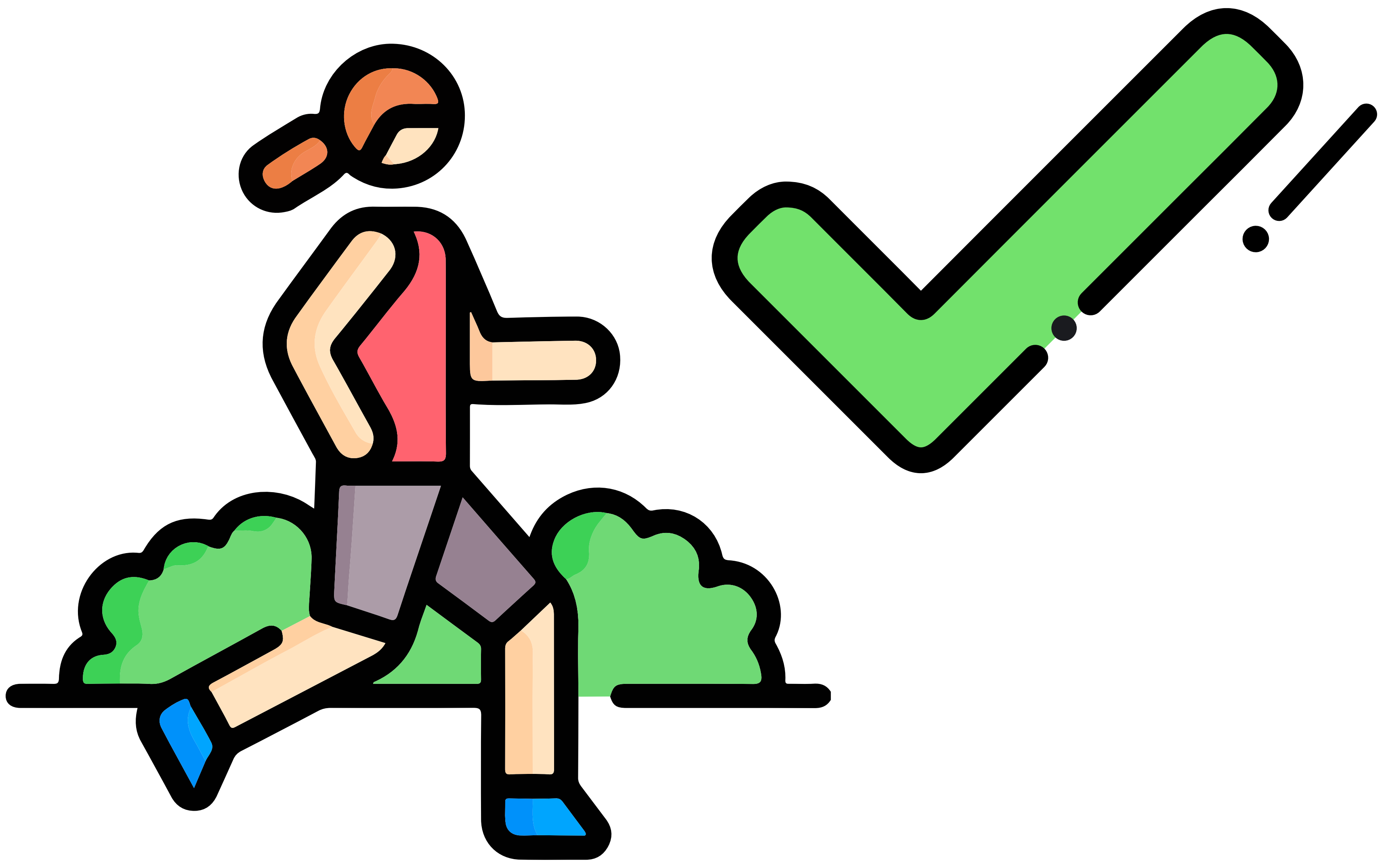
With me, every step of the way

“ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹത്തിൽ
വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം
എന്തെന്ന് മനസിലാക്കാം”

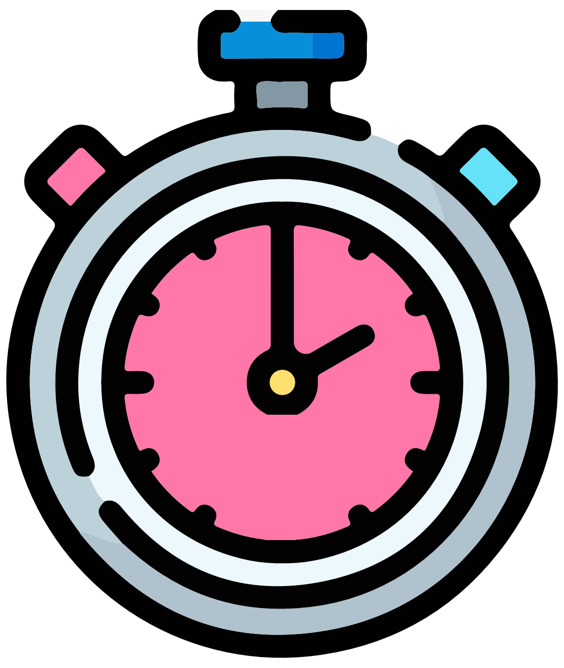
USV

ശാരീരികവും മാനസികവുമായ
പരമാവധി വികാസത്തിന്
ബാല്യത്തിലും കൗമാരത്തിലും
പതിവായ ശാരീരിക പ്രവർത്തനം
പ്രധാനമാണ്

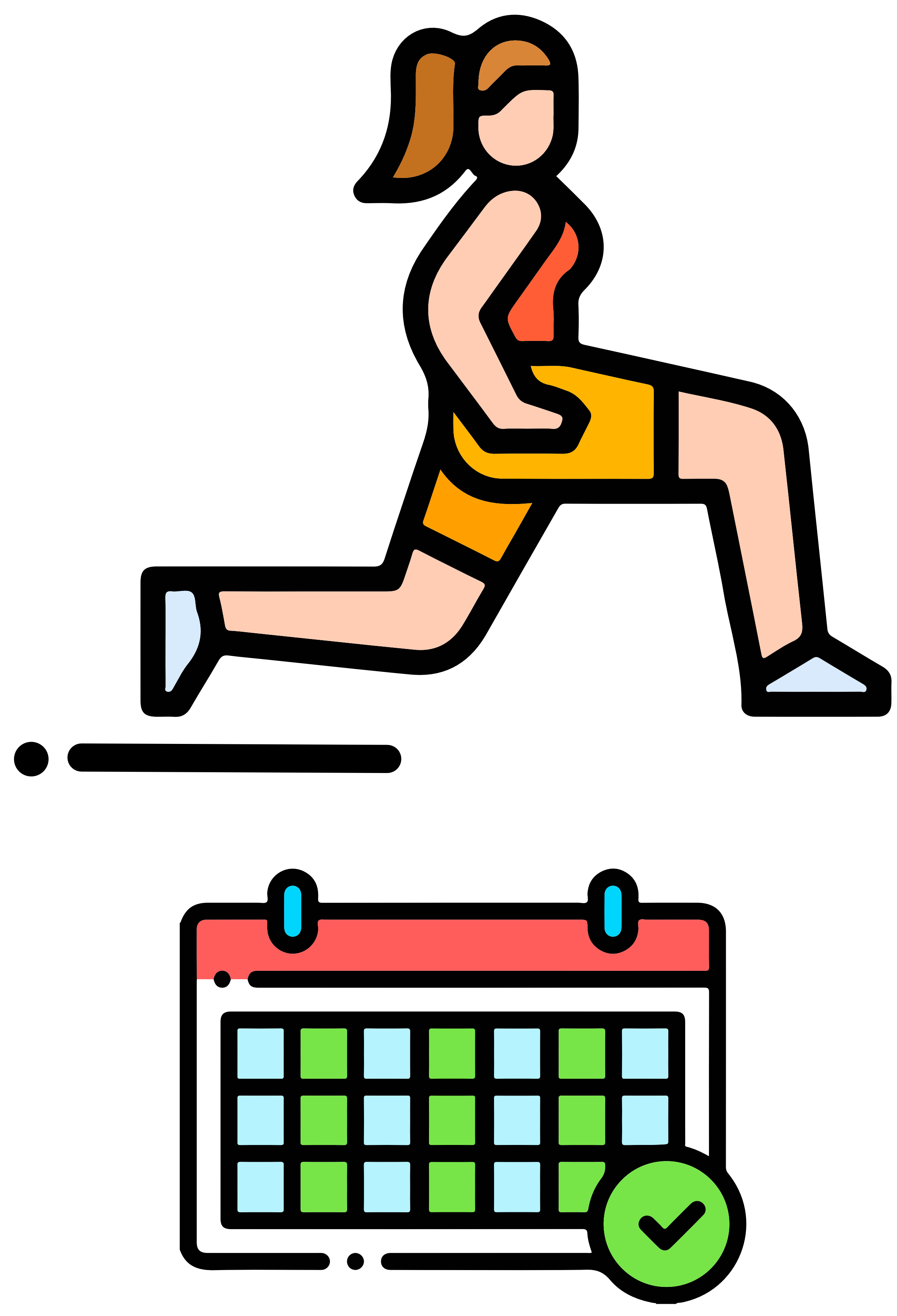
ഇൻസുലിൻ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന് വ്യായാമം സഹായിക്കുന്നു; അതിനാൽ, നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവുകൾ കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.



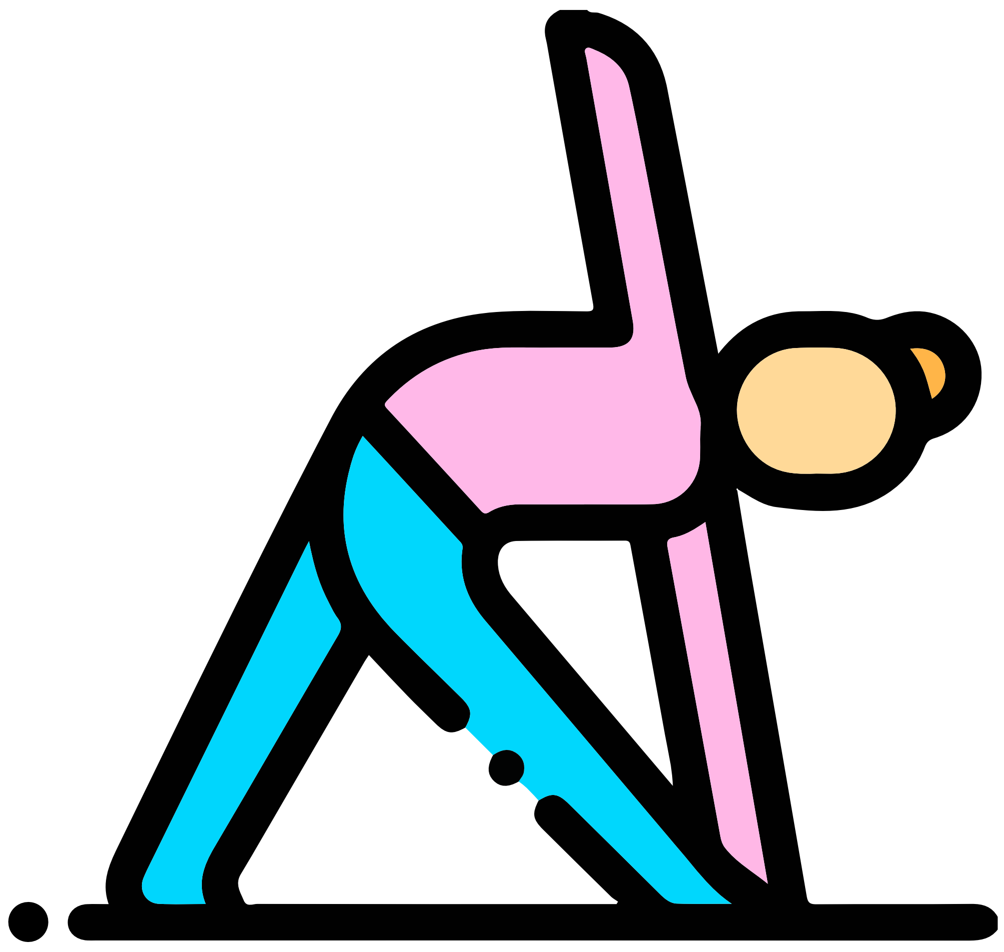
ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹമുള്ള കുട്ടികളും കൗമാരക്കാരും **മിതമായ അല്ലെങ്കിൽ കഠിനമായ അദ്ധ്വാനമുള്ള എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ ദിവസത്തിൽ 60 മിനിറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ സമയം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.**



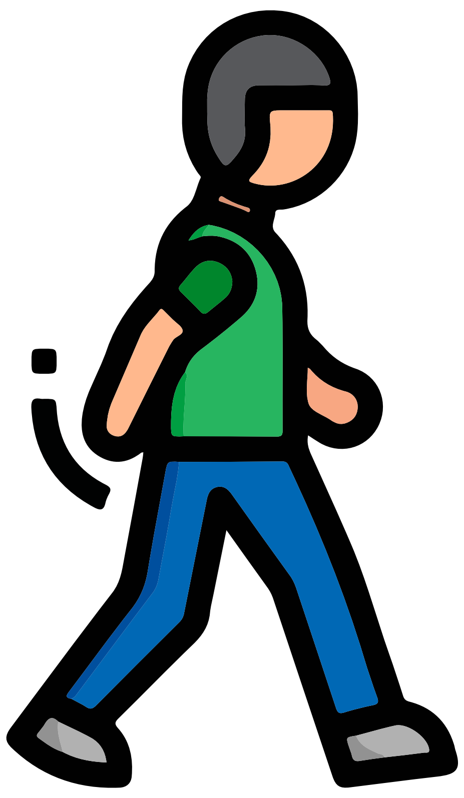
ഒപ്പം തന്നെ അദ്ധ്വാനമുള്ള **കരുത്തു നേടൽ പരിശീലന വ്യായാമങ്ങളും കുറഞ്ഞത് ആഴ്ചയിൽ 3 ദിവസം** ചെയ്യണം



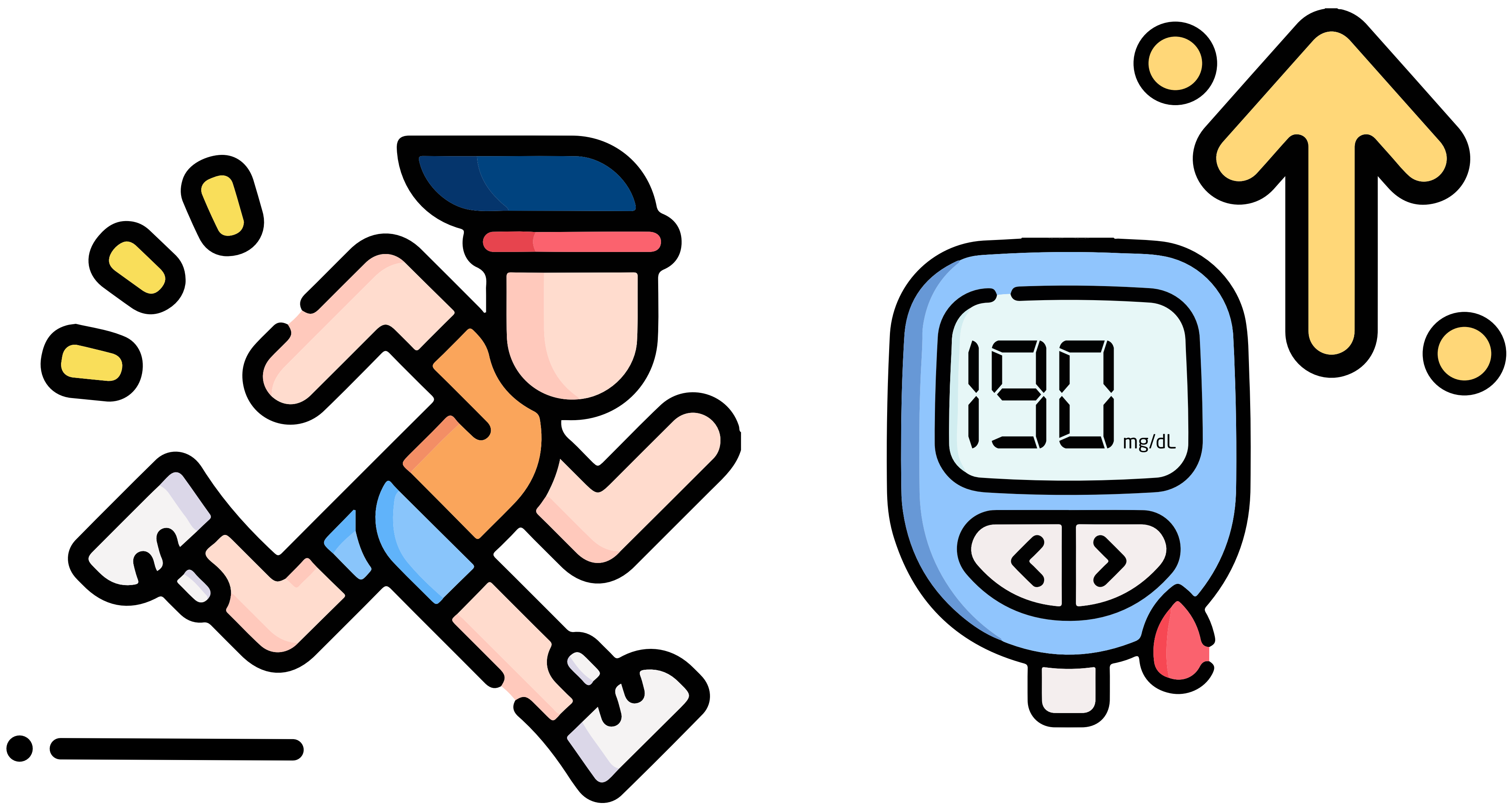
അദ്ധ്വാനം കുറഞ്ഞ എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ ദീർഘസമയം ചെയ്യുമ്പോൾ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര വിതാനങ്ങൾ താഴാം.



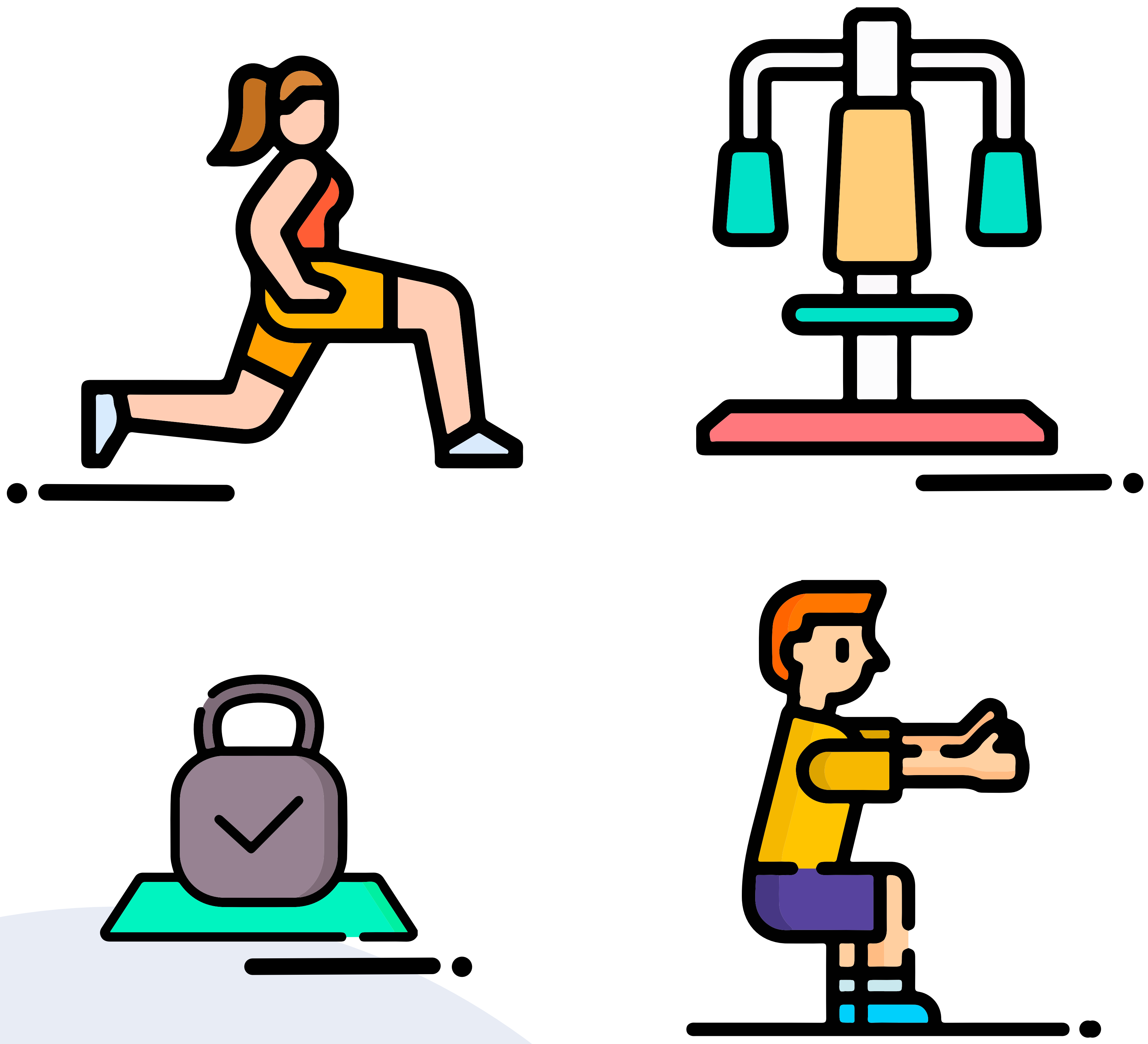
ഇത്തരം വ്യായാമങ്ങളിൽ **നടത്തം, ജോഗിങ്ങ്, സൈക്ലിങ്ങ്, സൂമ്പ, നീന്തൽ** എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.



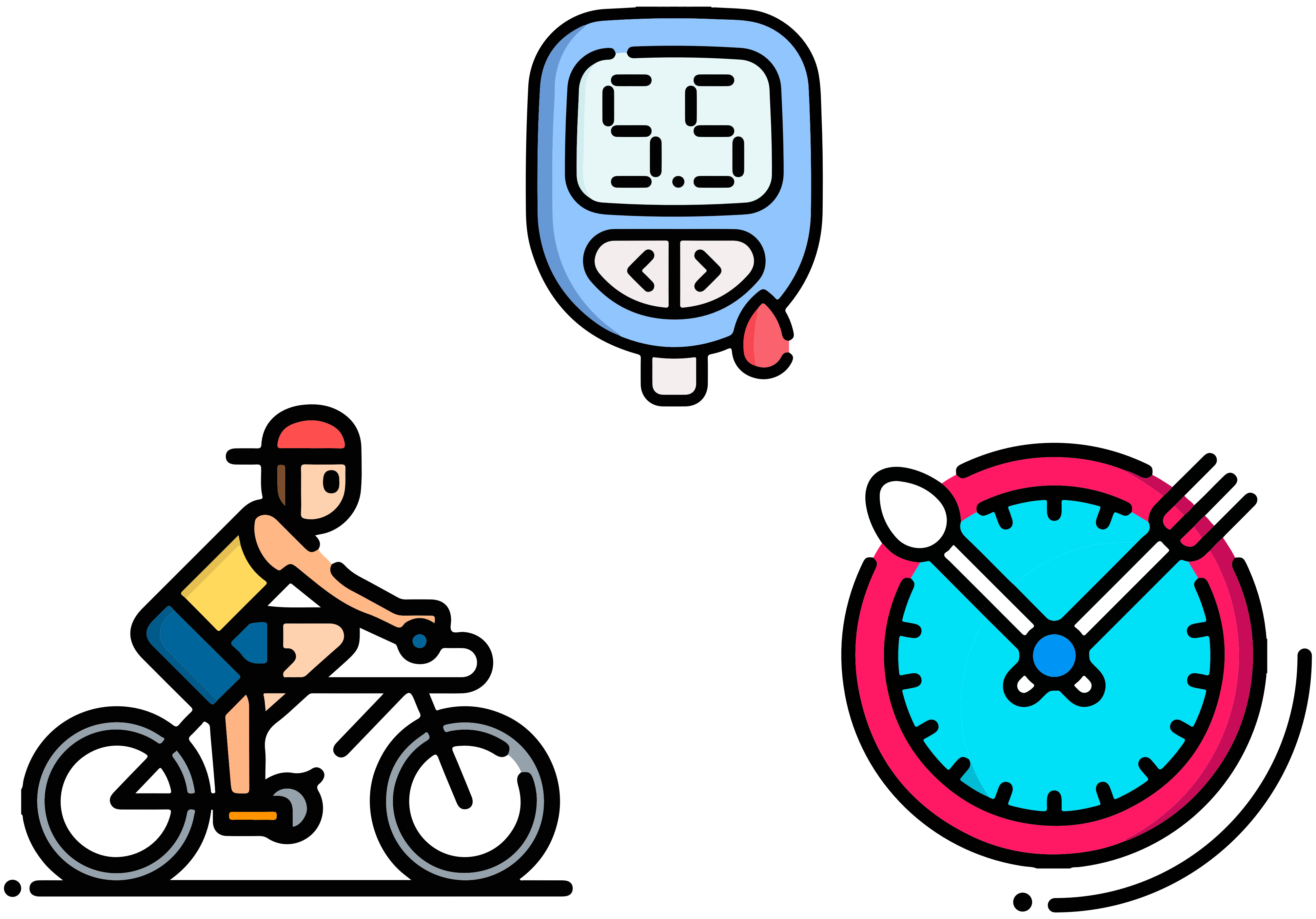
കരുത്തേകുന്ന പരിശീലന വ്യായാമങ്ങൾ ഉയർന്ന തീവ്രതയുള്ളതും ഹ്രസ്വ സമയത്തേക്കു മാത്രവുമാണ്. ഇത് താൽക്കാലികമായി രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവുകളെ ഉയർത്താം.



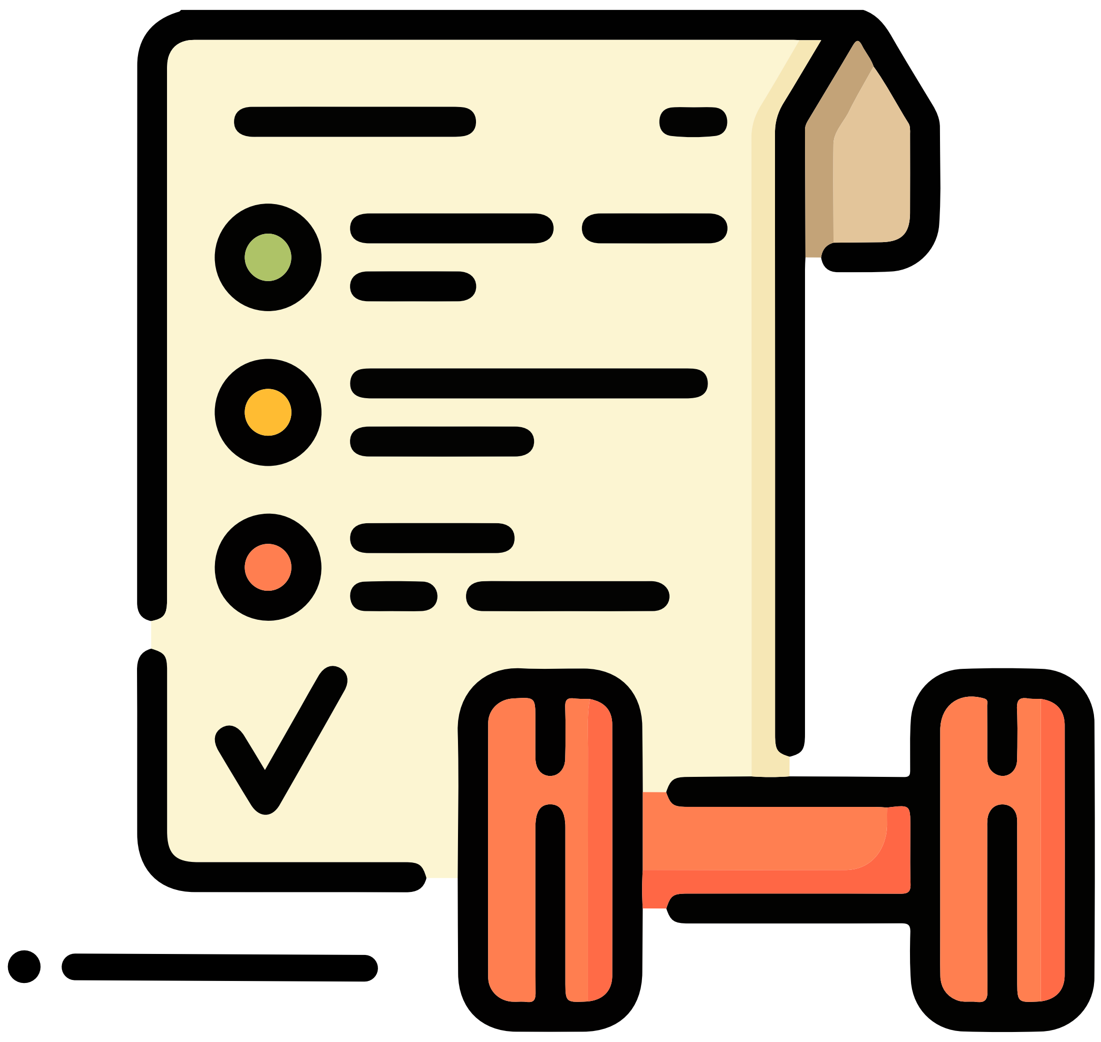
ഇത്തരം വ്യായാമങ്ങളിൽ **സ്ക്വാട്ട്സ്, ലഞ്ജസ്, ഫ്രീ വെയിറ്റ്സ്, വെയിറ്റ് മെഷിൻസ്, റെസിസ്റ്റൻസ് ബാന്റ്സ്, ഹൈ ഇന്റൻസിറ്റി ഇന്റർവെൽ ട്രെയിനിങ്ങ് (എച്ച്ഐഐടി), സ്പ്രിന്റിങ്ങ്** എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.



നിങ്ങളുടെ ഇൻസുലിൻ ഡോസുകളെ നിങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന **ഭക്ഷണവും** ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തനവുമൊപ്പം **സന്തുലിതമാക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്.**



രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയെയും വ്യായാമത്തോടുള്ള ശരീര പ്രതികരണത്തെയും **ശരിയായി നിയന്ത്രിക്കുകയും നിരീക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്** രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയെ ലക്ഷ്യ പരിധിയിൽ നിർത്തുവാൻ സഹായിക്കും.



ശ്രദ്ധിക്കുക

നിങ്ങൾ മുമ്പൊരിക്കലും വ്യായാമം ചെയ്തിട്ടില്ലെങ്കിൽ അഥവാ ദീർഘകാലത്തോളം സജീവമായിരുന്നില്ല എങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ട റുമായി ചർച്ച ചെയ്യുകയും, നിങ്ങളുടെ ഇൻസുലിൻ ഡോസ് അവലോകനം ചെയ്യുകയും ഒരു പുതിയ വ്യായാമ പദ്ധതി ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുൻപ് ഡോക്ടറുടെ അനുമതി എടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

“കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ **MyCARE ഡയബെറ്റിസ് എജ്യുക്കേറ്ററെ** ബന്ധപ്പെടുക”

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

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.