

MyCARE

With me, every step of the way



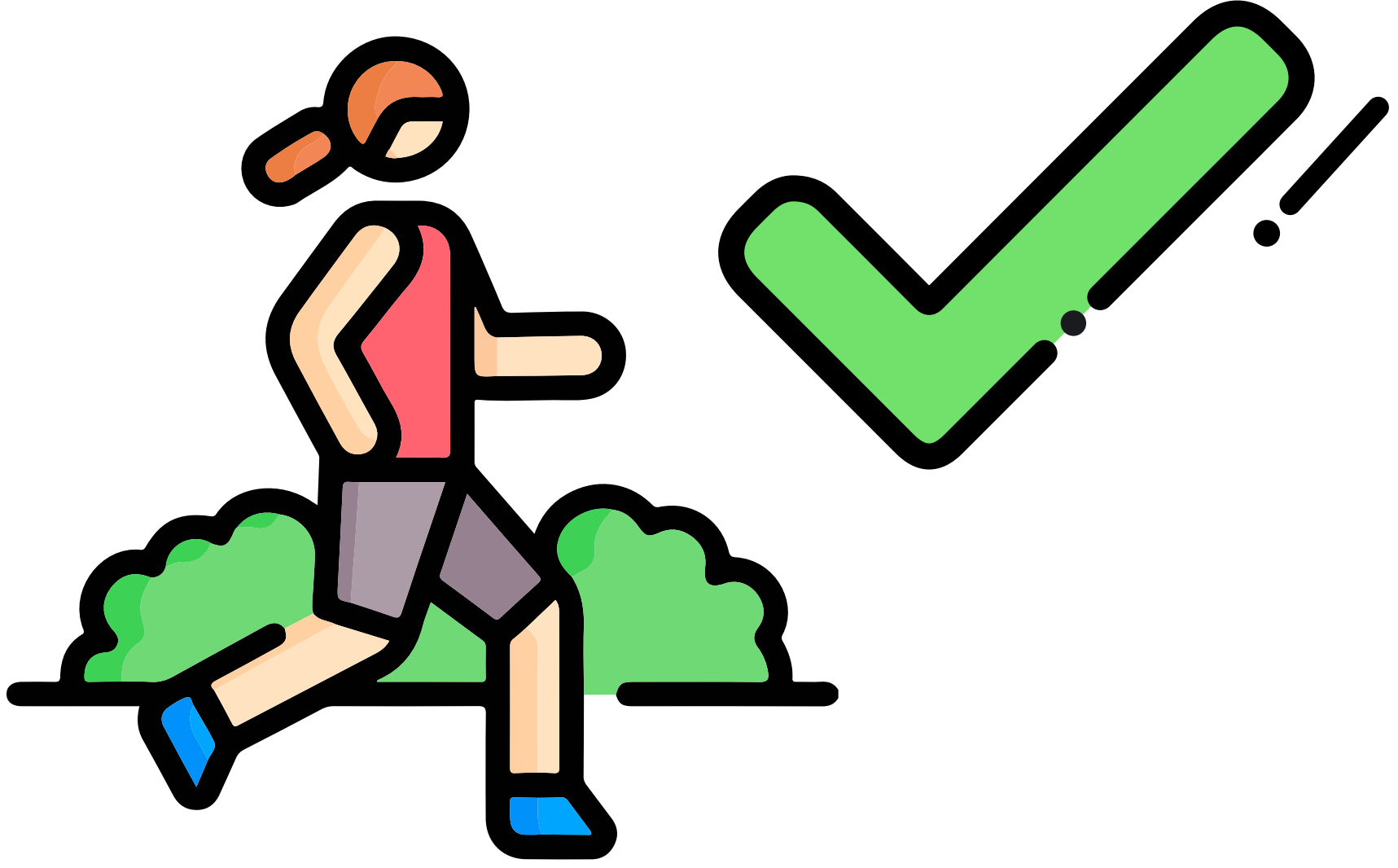
“ समजून घेऊ या
प्रकार 1 मधुमेहामध्ये
व्यायामाचे महत्त्व ”



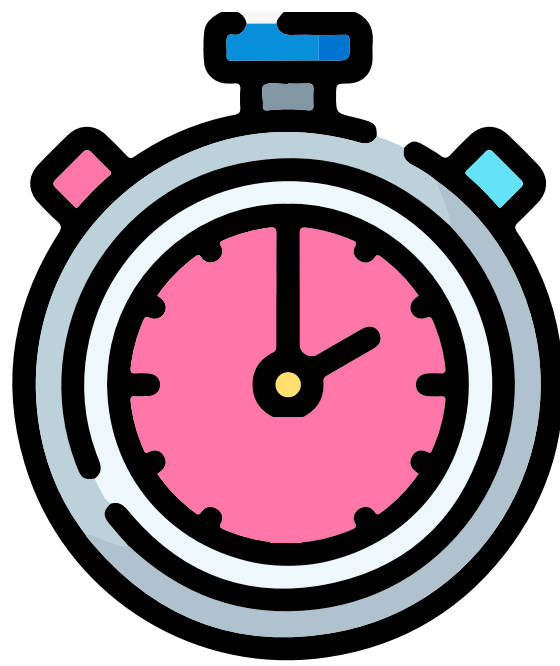
लहानपणी आणि कुमारवयातील
वर्षांमध्ये नियमितपणे शारीरिक
व्यायाम करणे हे चांगल्या प्रकारे
शारीरिक व मानसिक विकासासाठी
महत्त्वाचे असते.



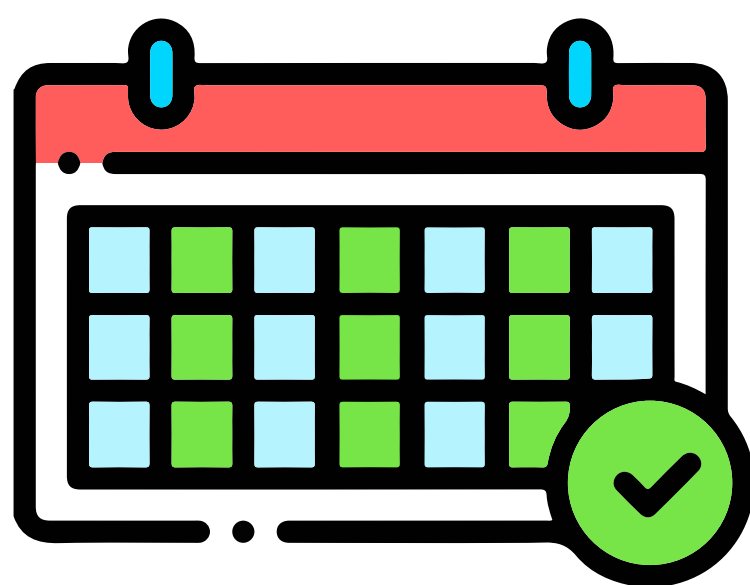
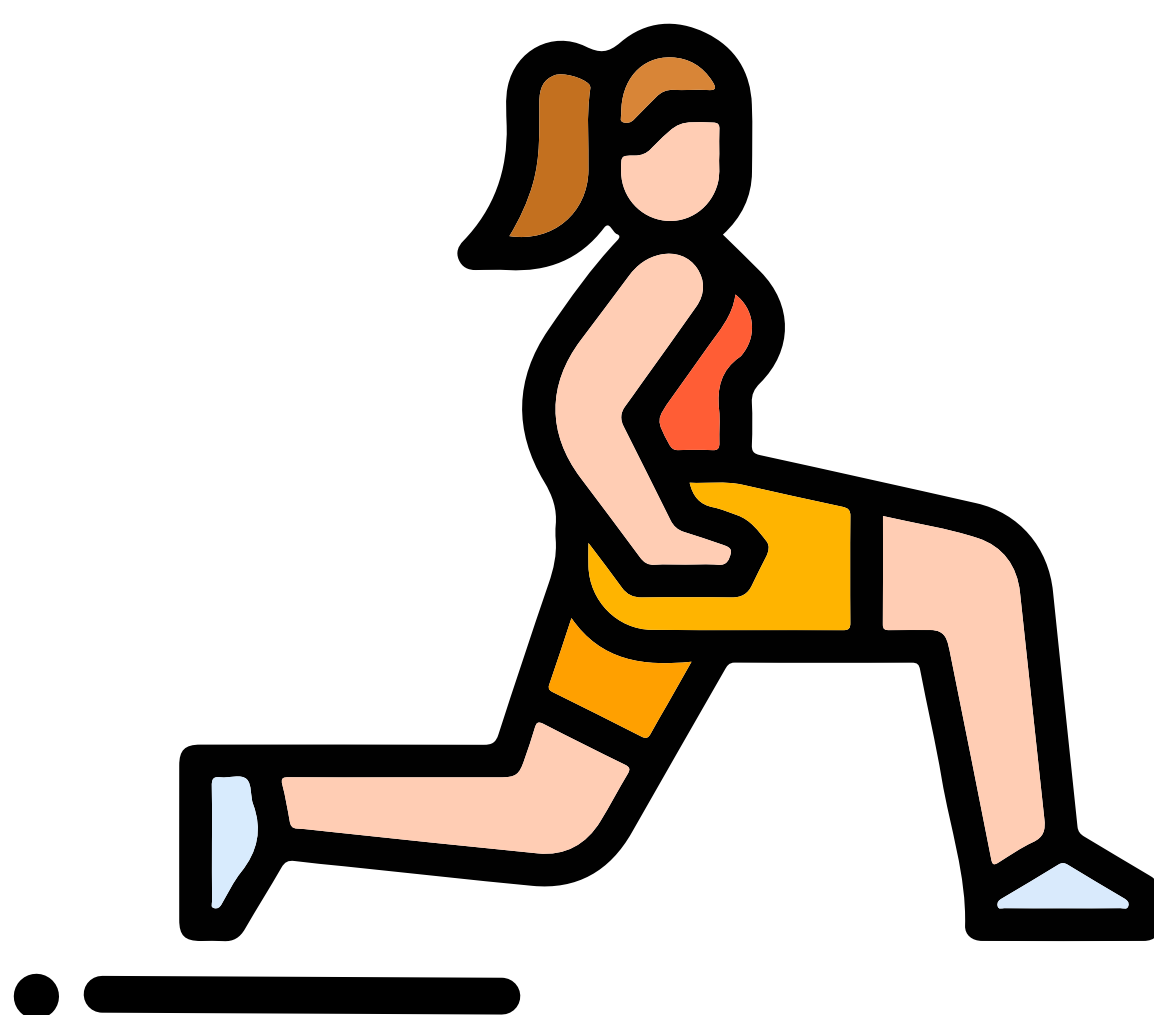
व्यायामामुळे इन्शुलिनचे काम
अधिक प्रभावीपणे होण्यास
मदत होते आणि त्यामुळे तुमच्या
रक्त शर्करा पातळ्या (ब्लड ग्लूकोज
लेव्हल्स) कमी होण्यास मदत होते.



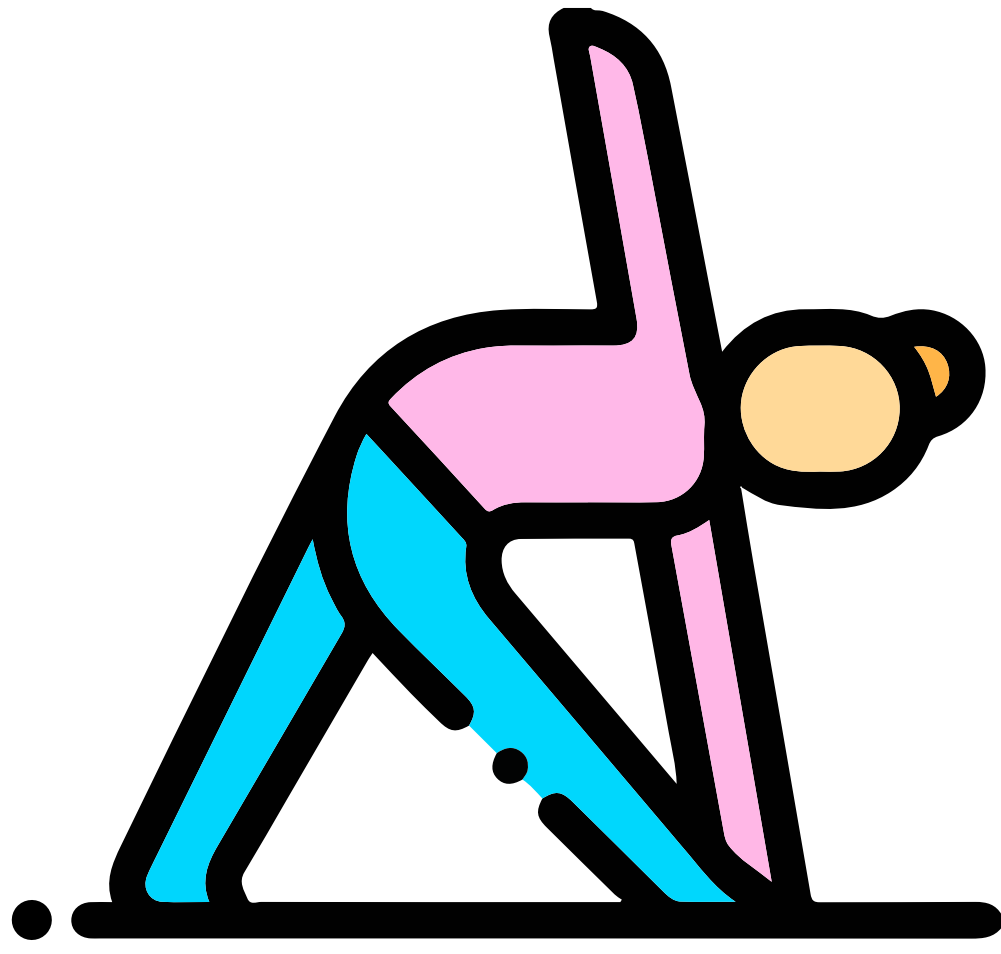
प्रकार 1 मधुमेह असलेल्या लहान मुलांनी आणि कुमारवयीन मुलांनी दररोज 60 मिनिटे किंवा त्यापेक्षा जास्त वेळ मध्यम ते भरपूर श्रमांचे एरोबिक व्यायामप्रकार केले पाहिजेत.



त्यासोबत प्रत्येक आठवड्यात
किमान 3 दिवस भरपूर श्रमांचे
स्ट्रेंथ ट्रेनिंग (शक्ती वाढवणारे)
व्यायाम करावेत



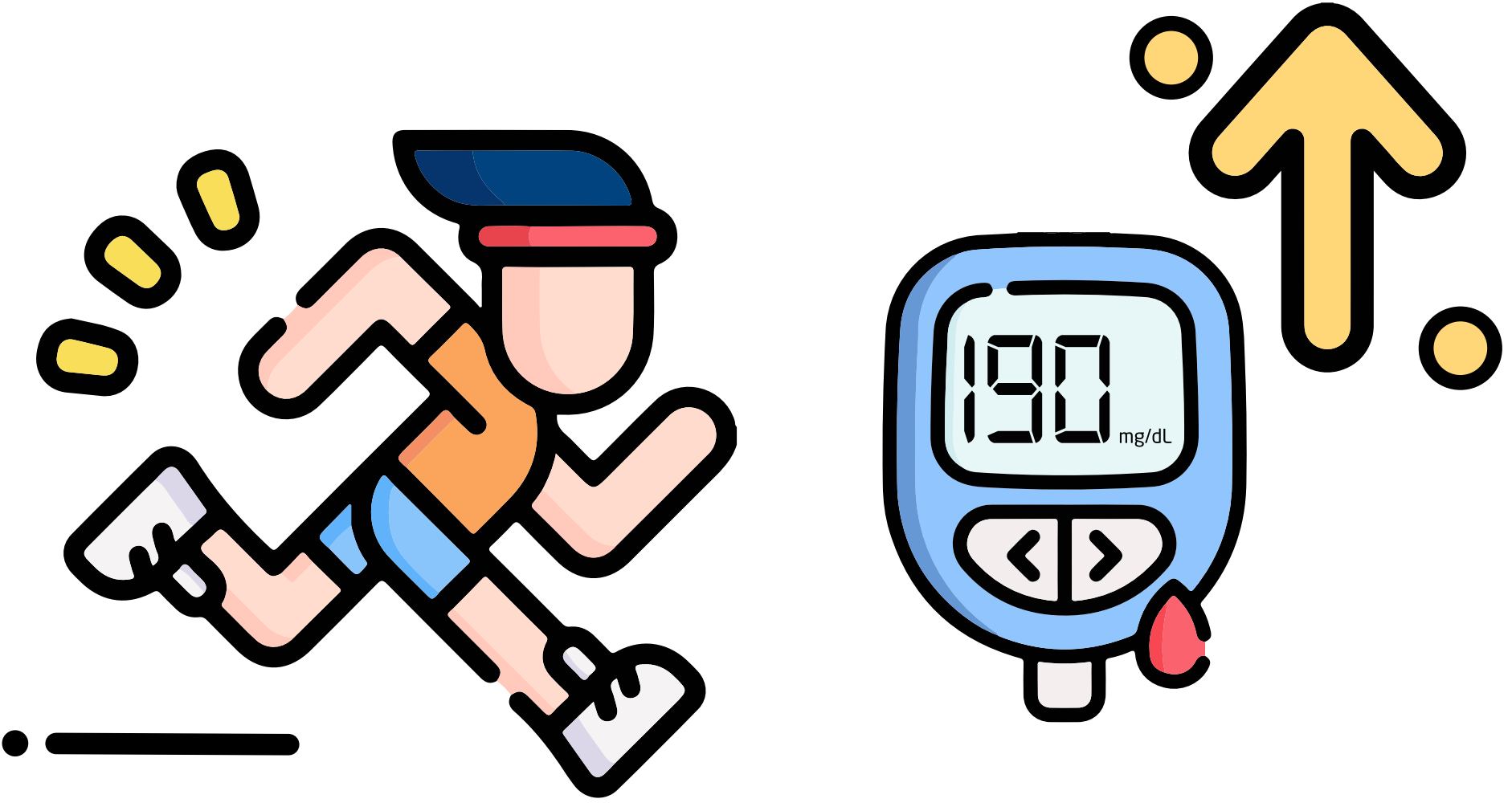
एरोबिक व्यायाम कमी श्रमांचे
आणि जास्त वेळाचे असतात,
ज्यांत तुमच्या शरीरातील रक्त
शर्करा (ब्लड शुगर) पातळ्या
कमी होऊ शकतात.



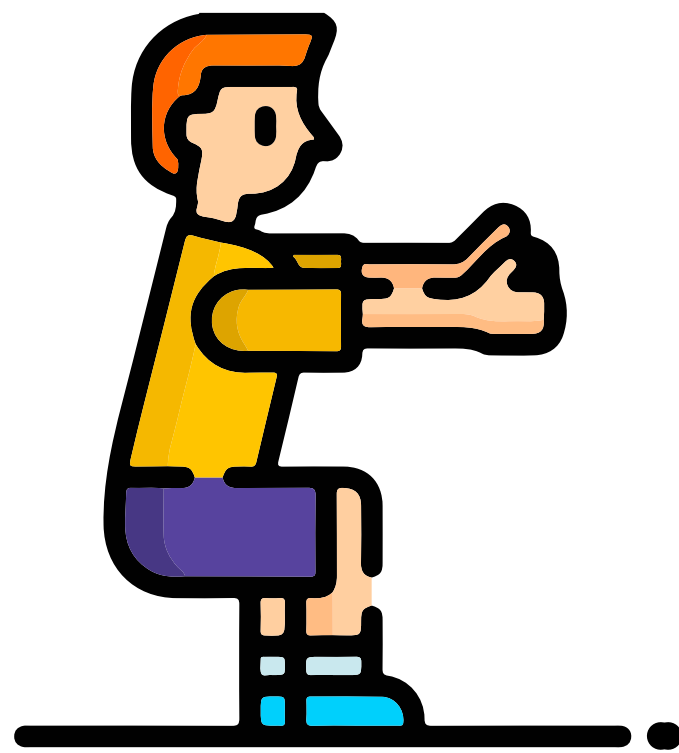
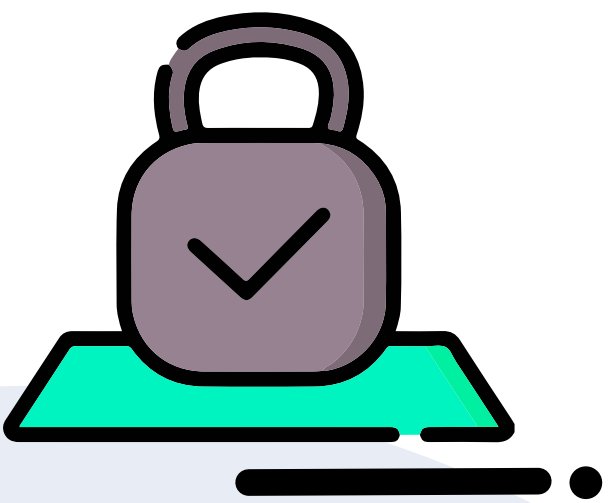
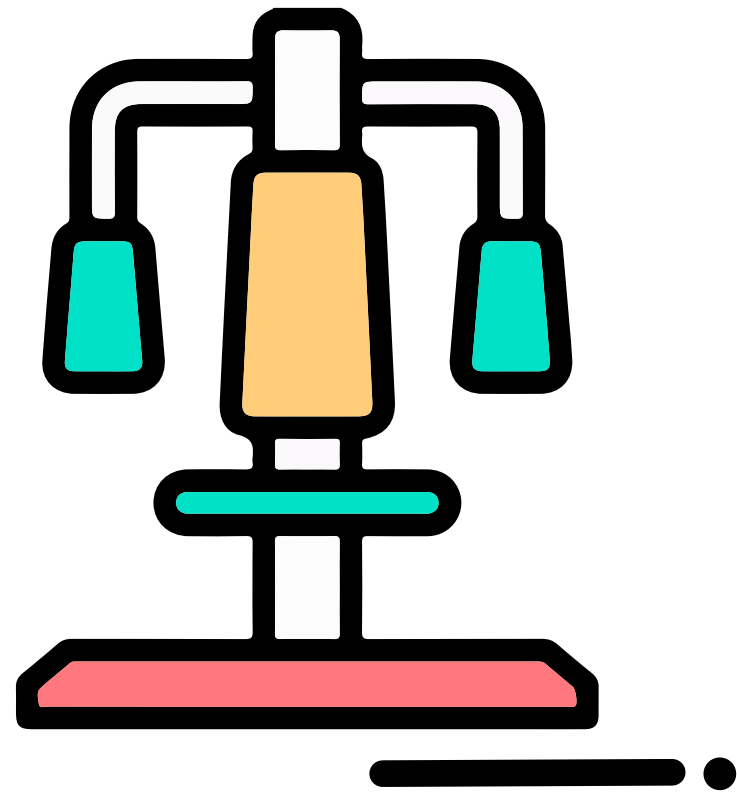
या व्यायामांमध्ये चालणे,
जॉगिंग (पळणे), सायकल
चालवणे, झुंबा आणि पोहणे
यांचा समावेश आहे.



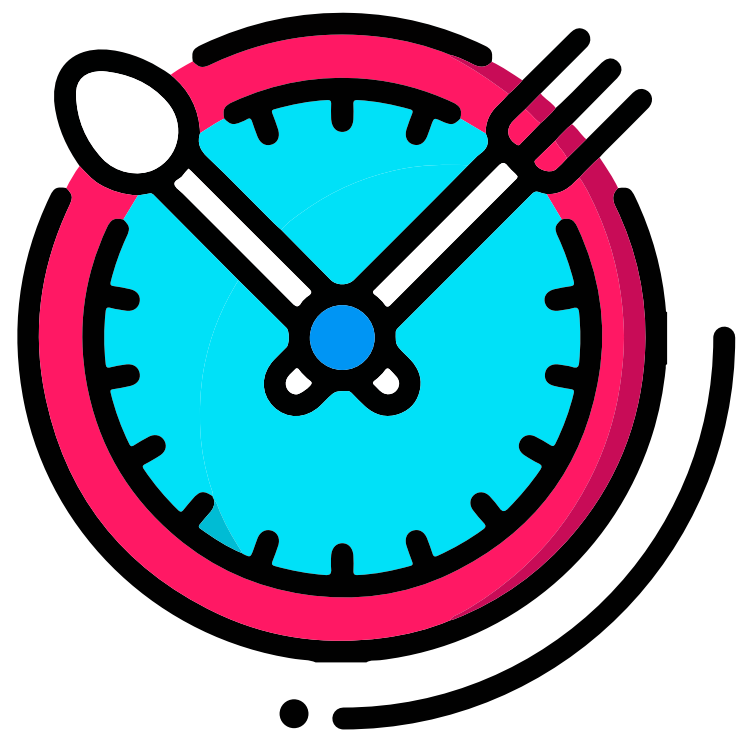
स्ट्रेंथ ट्रेनिंग व्यायामप्रकार
जास्त श्रमांचे व कमी वेळाचे
असतात आणि त्यामुळे तुमच्या
रक्त शर्करे पातळ्यांमध्ये (ब्लड शुगर)
तात्पुरत्या काळासाठी अचानक
वाढ होऊ शकते.



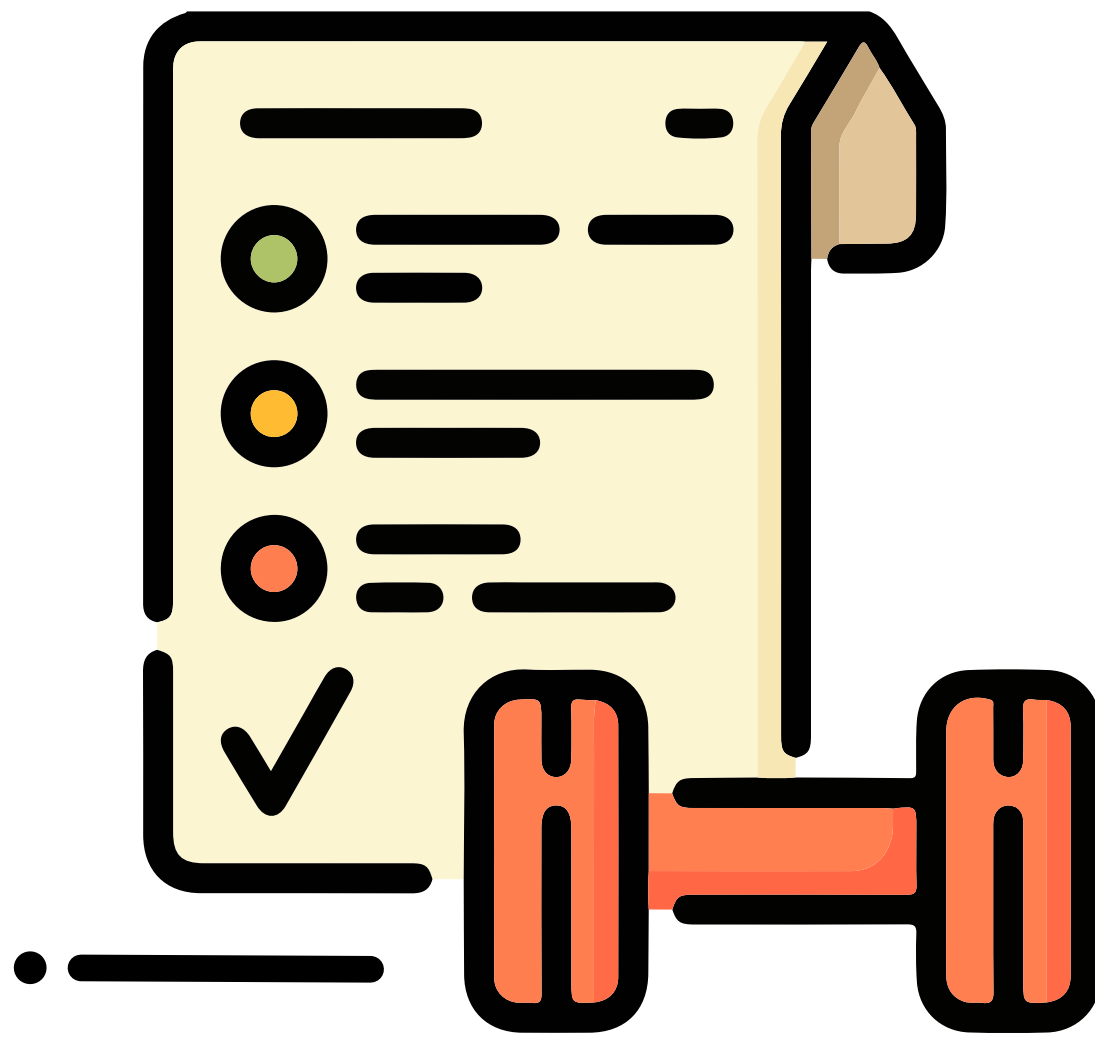
यांमध्ये स्क्वॅट (उठावशा), लंजेस,
फ्री वेट्स, वेट मशीन्स,
रेझिस्टन्स बँड्स, हाय इंटेन्सिटी
इंटर्वल ट्रेनिंग (एचआयआयटी)
आणि स्प्रिंटिंग (जलद धावणे)
यांचा समावेश आहे.



तुम्ही जे अन्न खाणार व तुम्ही जे
व्यायाम करणार त्यांच्याशी तुमचे
इन्शुलिन डोस जुळवून घेणे खूपच
महत्वाचे असते.



तुमची रक्त शर्करा (ब्लड शुगर)
आणि व्यायामाला शरीराने दिलेला
प्रतिसाद यांचे योग्य नियोजन आणि
देखरेख केल्यास तुम्हाला तुमची
रक्त शर्करा इच्छित व्याप्तीमध्ये
ठेवण्यास मदत होते.





सावधान

जर तुम्ही यापूर्वी कधीच व्यायाम केलेला नसेल किंवा जर तुम्ही बराच काळपर्यंत शारीरिक व्यायाम किंवा हालचाली केलेल्या नसतील तर तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला नक्की घ्या, तुमचा इन्शुलिन डोस तपासा आणि नवीन व्यायामाचे वेळापत्रक सुरु करण्यापूर्वी डॉक्टरांकडून संमती घ्या.

“ अधिक माहितीसाठी तुमच्या
डॉक्टरांशी किंवा तुमच्या
MyCARE डायबेटिस एज्युकेटरशी
संपर्क साधा.”



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.

