

MyCARE

With me, every step of the way



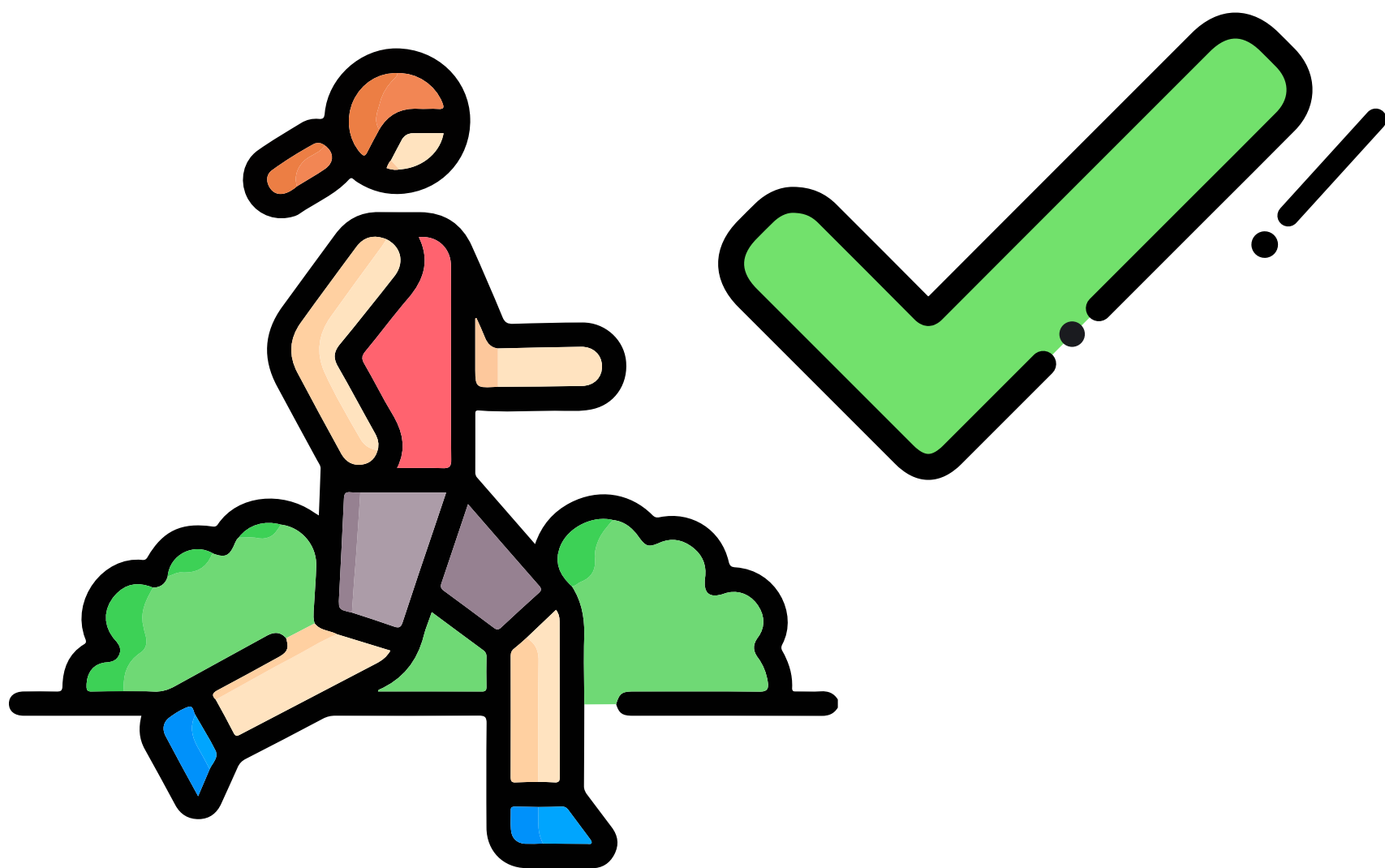
“ ଏବେ ଆସନ୍ତୁ ବୁଝିବା
ଟାଇମ୍ 1 ଡାଇବେଟିସରେ
ବ୍ୟାୟାମର ଗୁରୁତ୍ବ ”



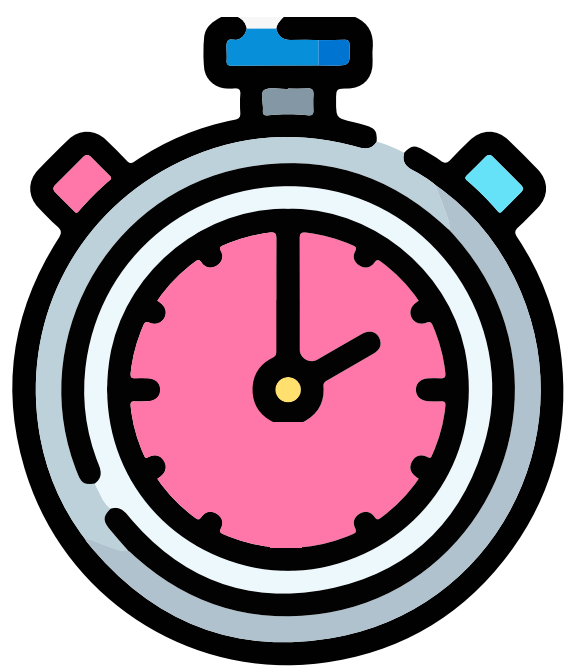
ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥା ଓ କିଶୋର
ଅବସ୍ଥାରେ ନିୟମିତ ଶାରୀରୀକ
କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଉପଯୁକ୍ତ
ଶାରୀରୀକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ
ସାଧୁତ ହୋଇଥାଏ।



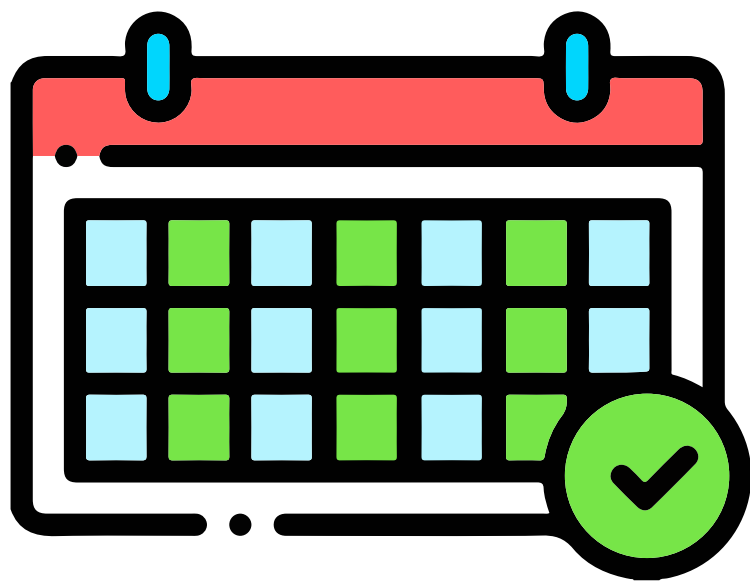
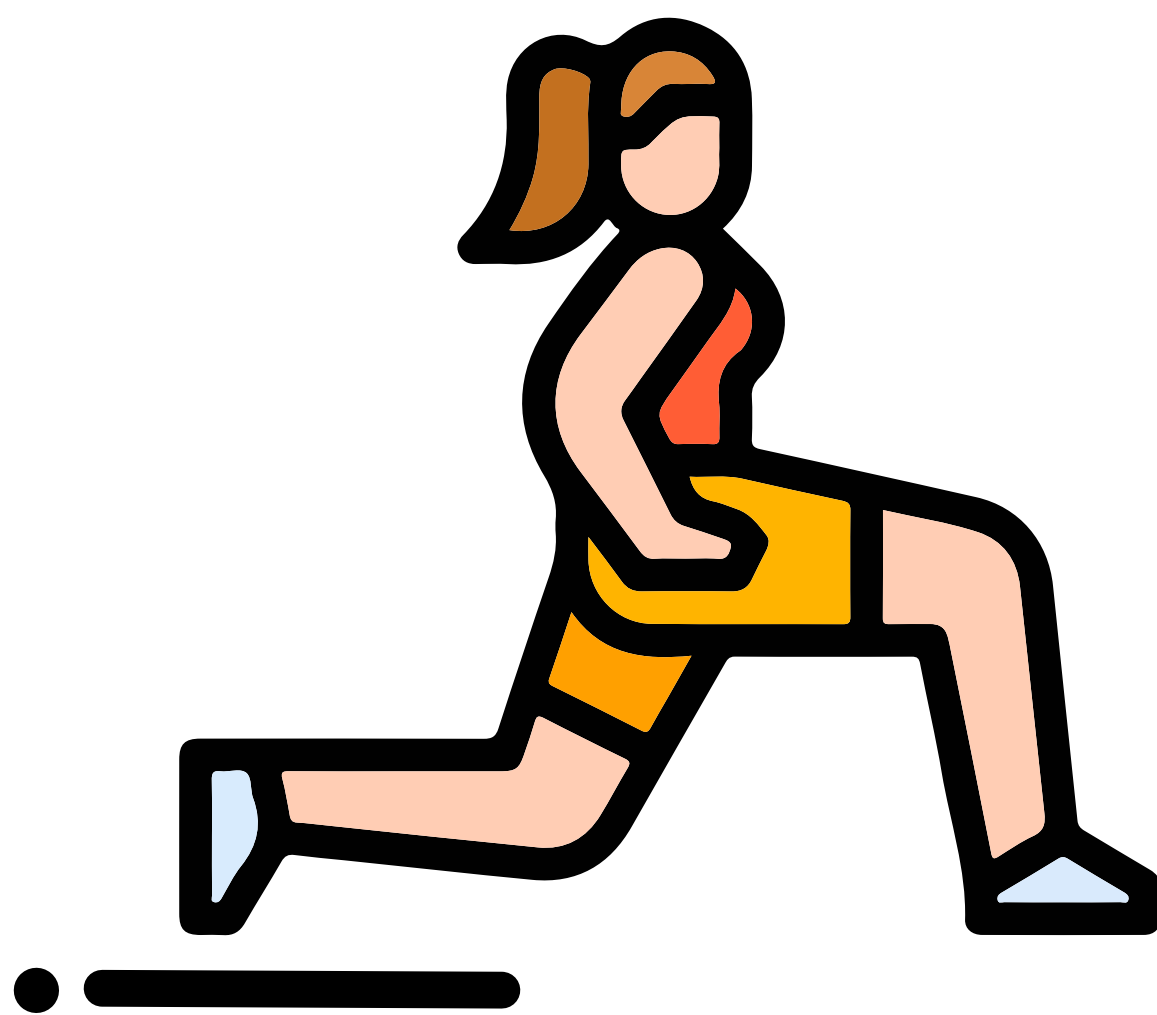
କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସଫଳ ଭାବରେ କରିବା
ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଇନ୍ସୁଲିନକୁ
ସକ୍ରିୟ କରେ ଓ ଯେଉଁ କାରଣରୁ
ବୁଡ୍ ସୁଗାର ସ୍ତର କମ୍ ହୋଇଥାଏ।



ପିଲା ଓ କିଶୋରମାନଙ୍କ ଠାରେ ଯଦି
ଟାଇମ୍ 1 ଡାଇବେଟିସ୍ ରହିଛି ତେବେ
ଅତି କମରେ **60 ମିନିଟ୍/ ଦିନ କିମ୍ବା**
ତାଠାରୁ ଅଧିକ ମଧ୍ୟମରୁ ତୀବ୍ରତାଯୁକ୍ତ
ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ୍।

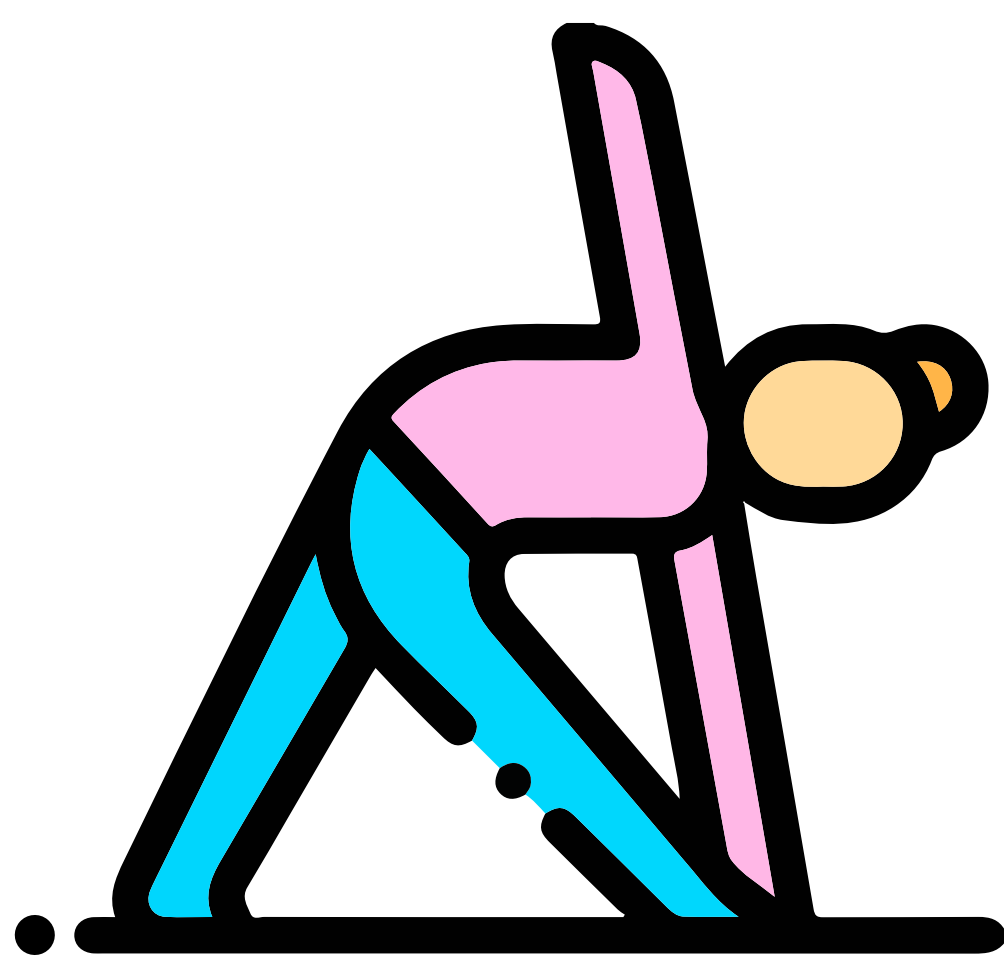


ସପ୍ତାହକୁ ଅତି କମରେ 3 ଦିନ ପାଇଁ
ଦୃଢ଼ତା ତାଲିମ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ
କରିବା ସାମିଲ୍ କରନ୍ତୁ



ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ କମ୍
ତୀବ୍ରତାଯୁକ୍ତ ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ

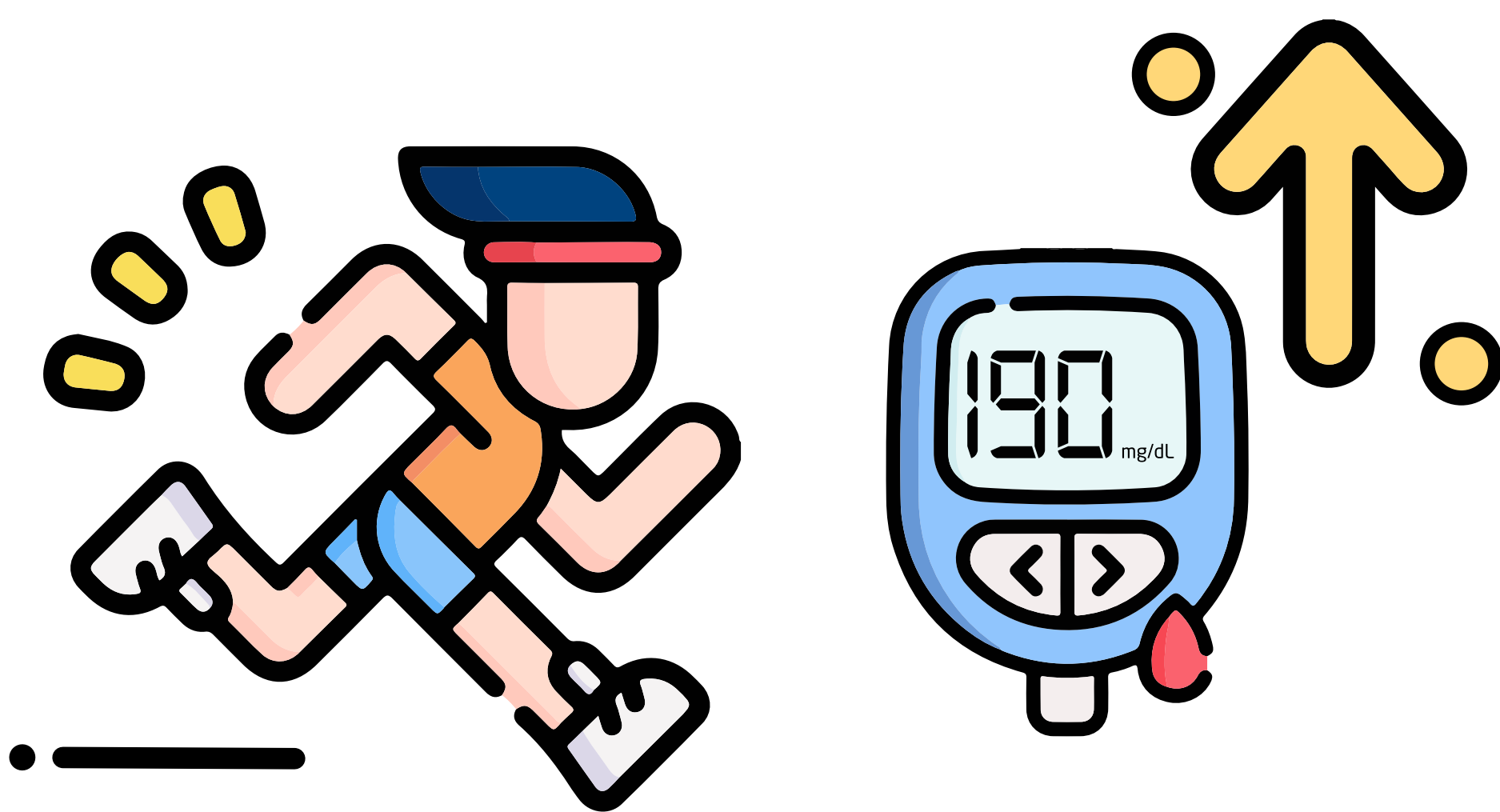
ହୋଇଥିବାରୁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର
ଶାରୀରିକ ସ୍ତର କମ୍ ହୋଇଥାଏ।



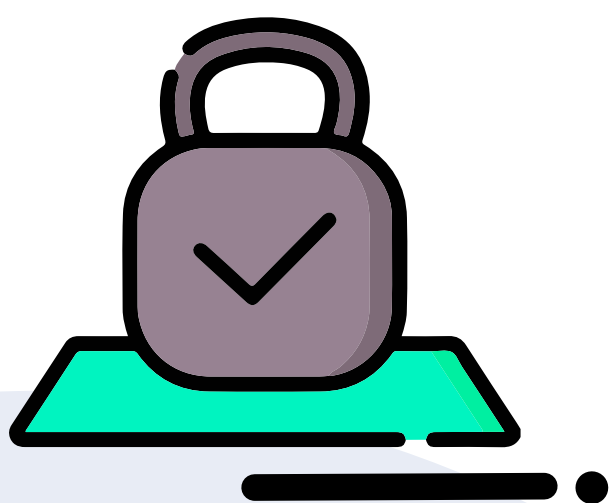
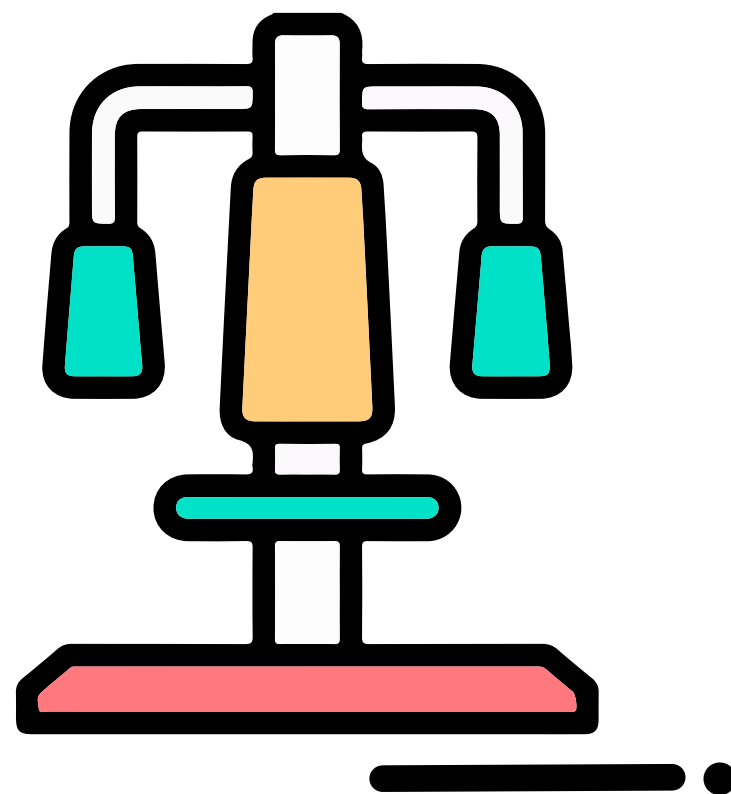
ଏହିସବୁ ବ୍ୟାୟାମ ସହିତ ଚାଲିବା,
ଜଗିଂ କରିବା, ସାଇକେଲ୍ ଚଳାଇବା,
ଦୁମା ଓ ସନ୍ତରଣ ସ୍ଥାନ ପାଇଥାଏ



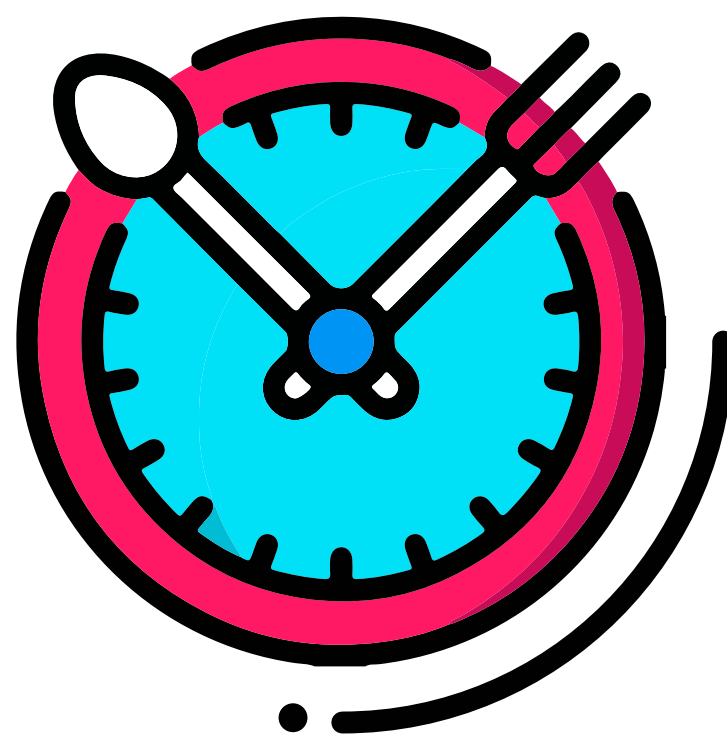
ଦୃଢ଼ତା ତାଲିମ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ
ଉଚ୍ଚ ଚାକ୍ରତାୟୁକ୍ତ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଅବଧୂର
ହୋଇଥାଏ ଓ ଏଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ
ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ସାମୟିକ
ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ।



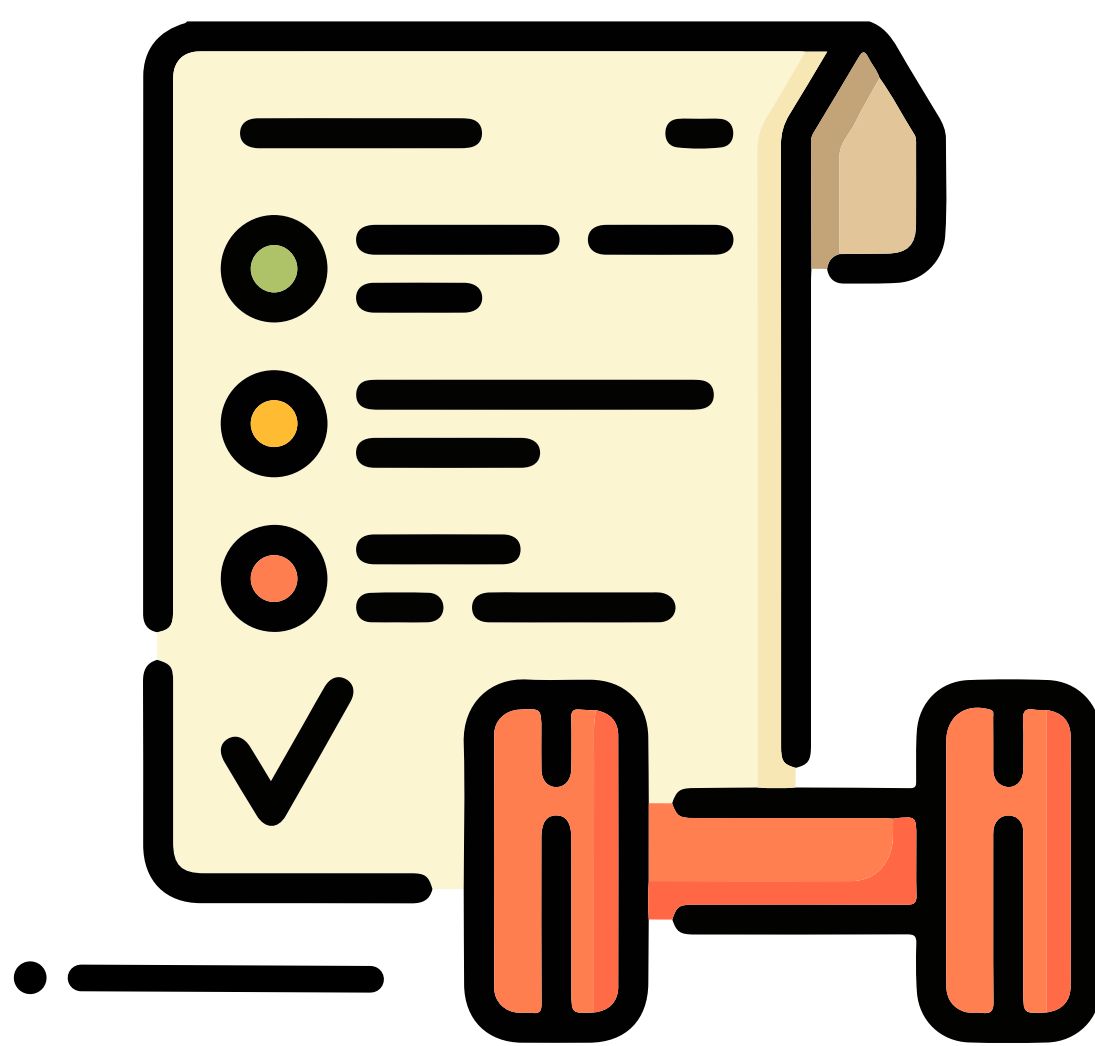
ଏହିସବୁ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ
ସ୍କାର୍, ଲଙ୍କସ, ଫ୍ରି ଡ୍ରେସ୍, ଡ୍ରେସ୍
ମେସିନ୍, ରେଜିଷ୍ଟାନ୍ସ ବ୍ୟାଣ୍ଡସ,
ଉଚ୍ଚ ଡ୍ରାପ୍‌ସ୍‌ଲୁଗ୍ ଇଣ୍ଟରଭାଲ୍
ଟ୍ରେନିଂ (ଏଡ଼ାକ୍ଟାକ୍ଟିଭିଟି) ଓ ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ୍
ଅକ୍ଟଭୁକ୍ସ ରହିଛି।



ଆପଣ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ
କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ନିଜର
ଇନ୍ସୁଲିନକୁ ସନ୍ତୁଳନତା ମଧ୍ୟରେ
ରଖିବା ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ।



ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ
ସଠିକ ଭାବରେ ପରିଚାଳନା କରିବା
ଓ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରିବା ପାଇଁ କିଛି ଯୋଜନା
ସହିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ
ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଲକ୍ଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ
ରହିଥାଏ।





ସତର୍କତା

ଯଦି ଆପଣ ପୂର୍ବରୁ କରିନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ସକ୍ରିୟ ନଥାନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କୁରଙ୍ଗ ସହିତ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ନିଜର ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ମାତ୍ରାକୁ ସମୀକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ତାଙ୍କ ଅନୁମୋଦନରେ ନୂତନ ବ୍ୟାୟାମ ଉପରେ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

“ ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ, ଆପଣଙ୍କର
ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ବା ଆପଣଙ୍କର
MyCARE ଡାଇବେଟିସ୍ ଏଡ୍ଜୁକେଟର
ଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ”



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.

