MyCARE

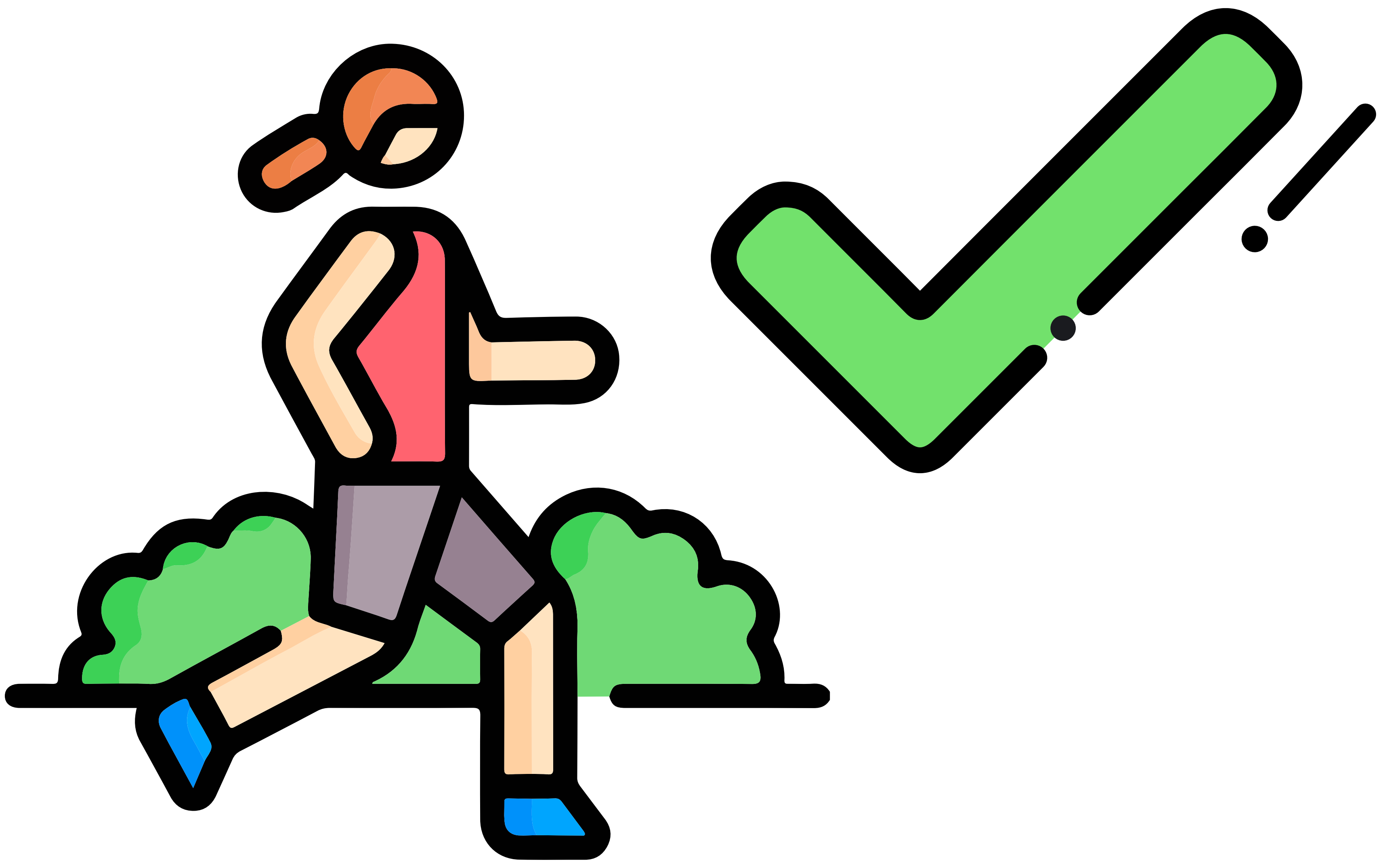
With me, every step of the way

"வகை 1 நீரிழிவுநோய் நிலையில்
உடற்பயிற்சியின் முக்கியத்துவத்தை
நாம் புரிந்து கொள்வோம்"

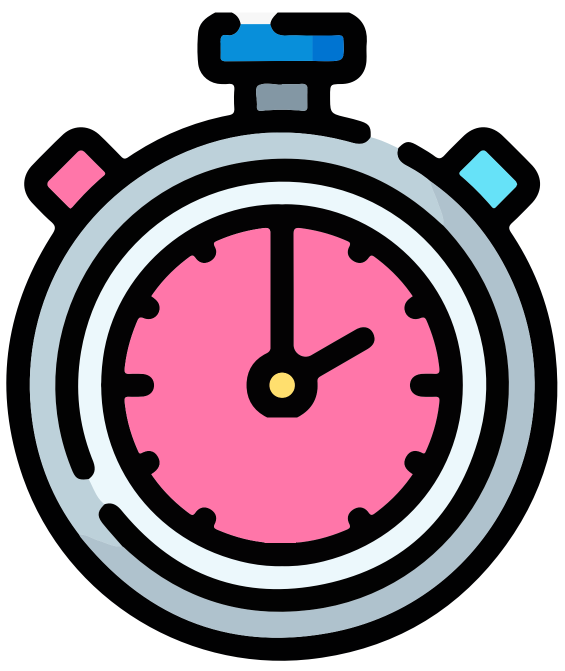
USV

குழந்தைப்பருவம் மற்றும் வாலிபப்பருவத்திலும் உகந்த உடல் மற்றும் உளவியல் வளர்ச்சிக்கு முறையான உடல் செயல்பாடு **முக்கியமானது.**

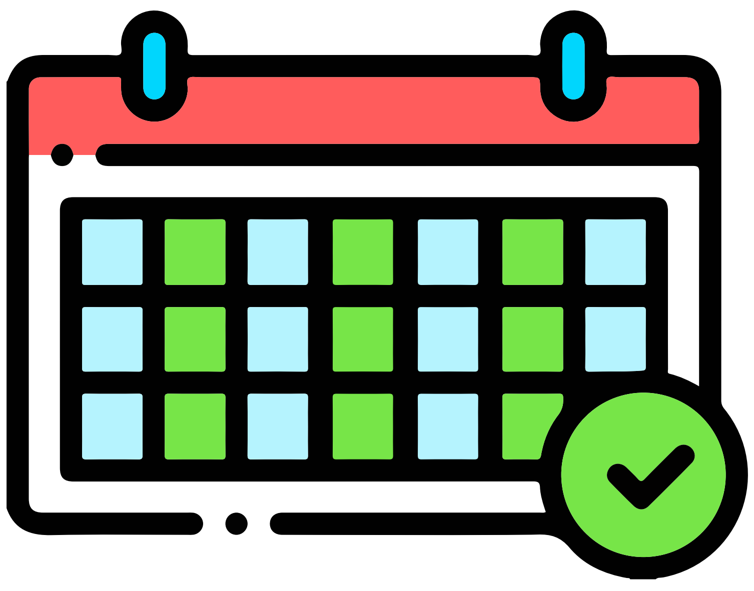
உடற்பயிற்சி இன்சுலின் அதிக ஆற்றலுடன் வேலை செய்ய உதவுகிறது, மேலும் உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைக்க உதவுகிறது



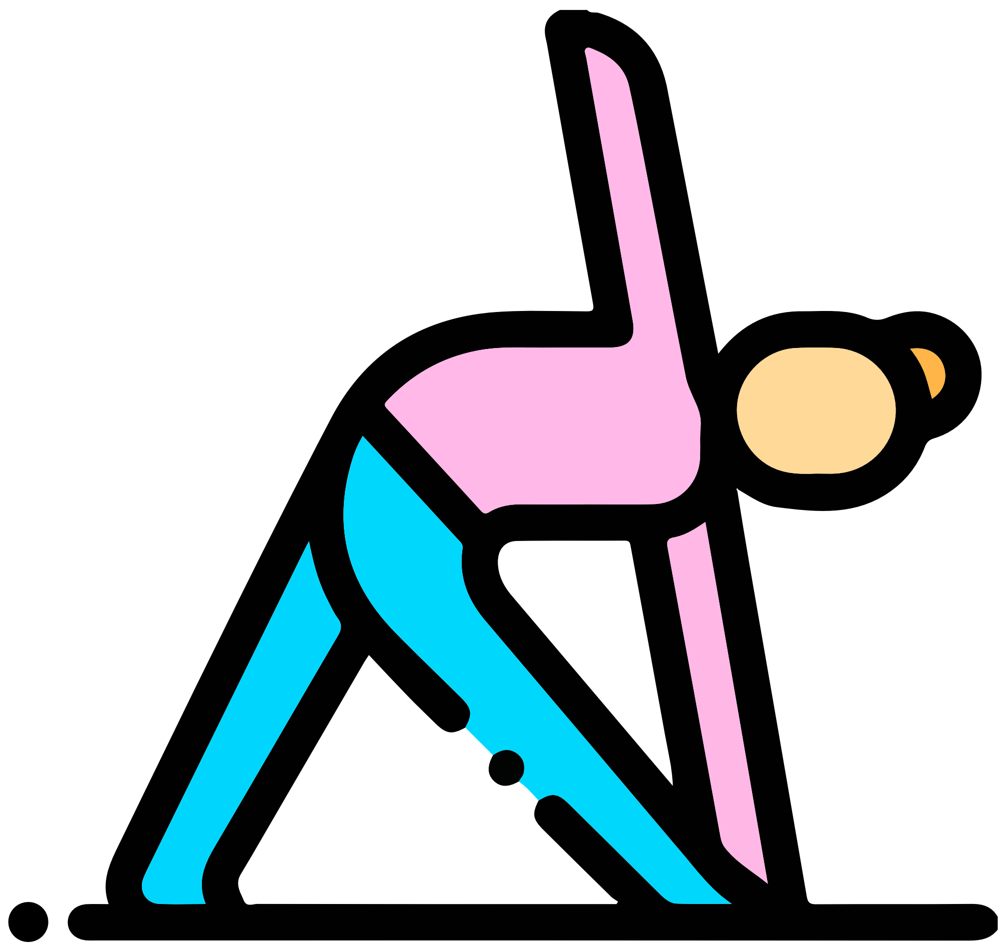
வகை 1 நீரிழிவுநோய் உள்ள குழந்தைகள் மற்றும் வாலிபர்கள் ஒரு நாளுக்கு **60 நிமிடங்கள் அல்லது அதிக நேரத்திற்கு மிதமானது முதல் தீவிர ஏரோபிக் பயிற்சிகளில்** ஈடுபட வேண்டும்



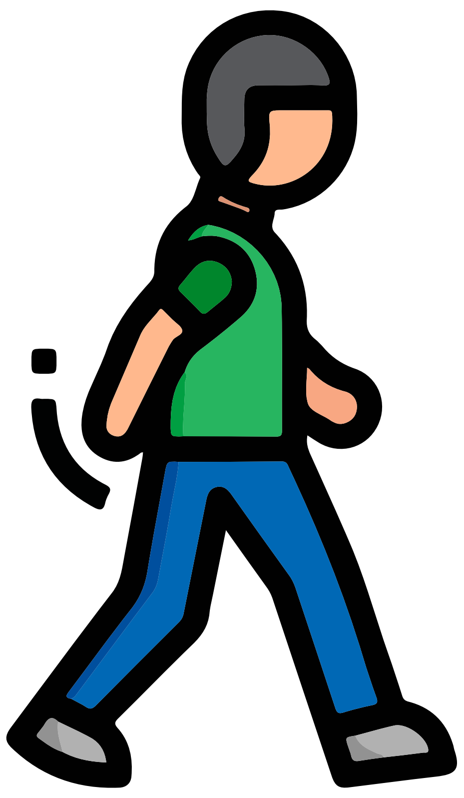
தீவிர பயிற்சிகளுடன் கூட
வாரத்திற்கு குறைந்தது
3 நாட்கள் வலிமைப் பயிற்சி
மேற்கொள்ள வேண்டும்



குறைந்த தீவிரம் கொண்ட ஏரோபிக் பயிற்சிகள் நீண்ட காலத்திற்கு செய்வதால் உங்கள் உடல் சர்க்கரை அளவு குறையலாம்.

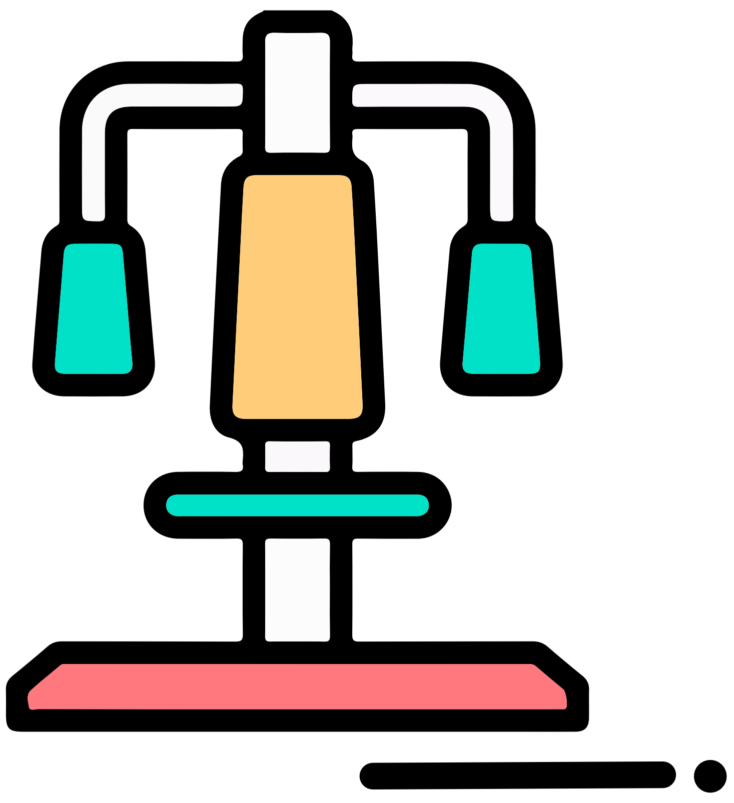


இந்த உடற்பயிற்சிகளுள் அடங்குபவை **நடைப்பயிற்சி, ஜாக்கிங், சைக்கிள் ஓட்டுதல். ஜூம்பா** மற்றும் **நீச்சல்**

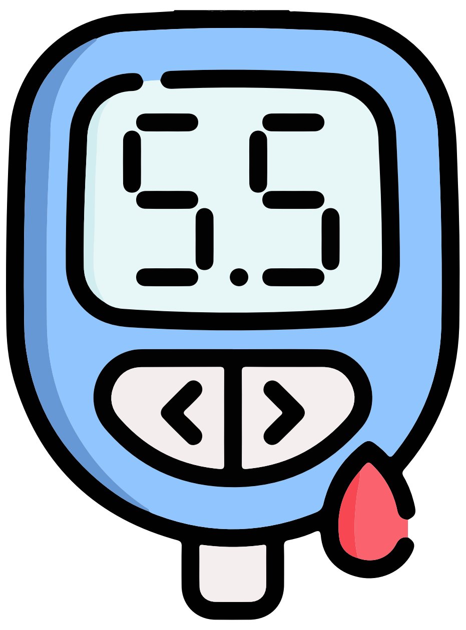


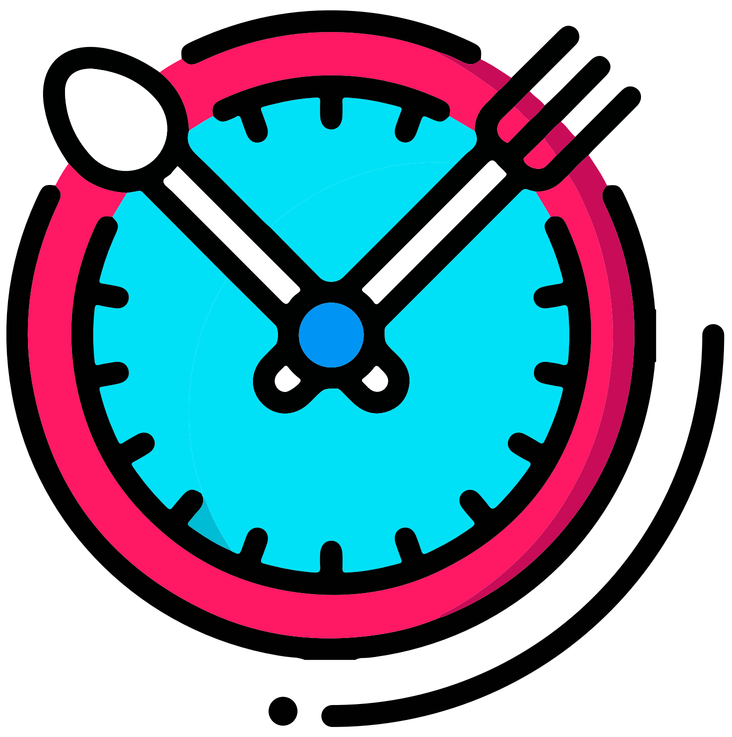
அதிக தீவிரமான வலிமை பயிற்சி பயிற்சிகள் மற்றும் குறுகிய காலத்திற்கானது, உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவுகளில் தற்காலிக ஸ்பைக் உண்டாக்கலாம்.

இந்த உடற்பயிற்சிகளுள் அடங்குபவை **ஸ்குவாட்ஸ், லங்கஸ், ஃப்ரீ வெயிட்ஸ், எடை இயந்திரங்கள், எதிர்ப்பு பட்டைகள், அதிக தீவிர இடைவெளி பயிற்சி (HIIT)** மற்றும் **ஸ்பிரின்டிங்.**

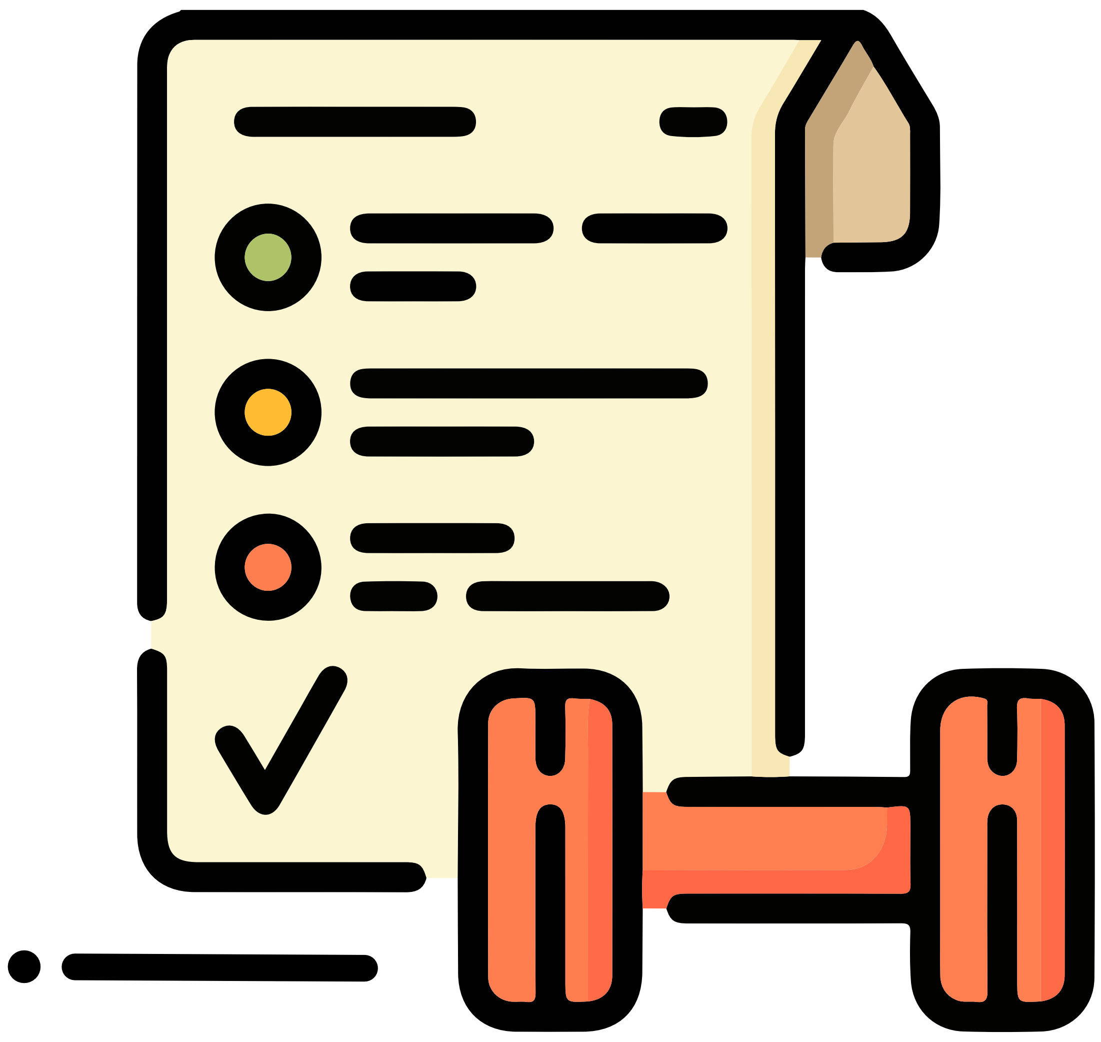


நீங்கள் **உண்ணும் உணவு மற்றும் நீங்கள் செய்யும் செயல்பாடுகளுடன் உங்கள் இன்சுலின் டோஸ் அளவை சமநிலைப்படுத்த** வேண்டியது முக்கியமானது.





சரியான திட்டமிடல் மற்றும் உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை **கண்காணித்தல்** மற்றும் உடற்பயிற்சிக்கான உங்கள் உடலின் பதில், இலக்கு வரம்புக்குள் உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை வைத்திருக்க உதவலாம்



எச்சரிக்கை

நீங்கள் இதற்கு முன் உடற்பயிற்சியை செய்ததே இல்லை என்றால், அல்லது நீண்ட காலம் செயல்பாடின்றி இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். உங்கள் இன்சுலின் அளவை மதிப்பாய்வு செய்து கொள்ளவும் மற்றும் புதிய உடற்பயிற்சியை தொடங்கும் முன்பாக மருத்துவருடைய ஒப்புதலைப் பெறவும்.

"மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள் மருத்துவரை அல்லது **MyCARE டயாபெடிஸ் எஜுகேட்டரை** உடன் தொடர்பு கொள்ளவும்."

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.