MyCARE

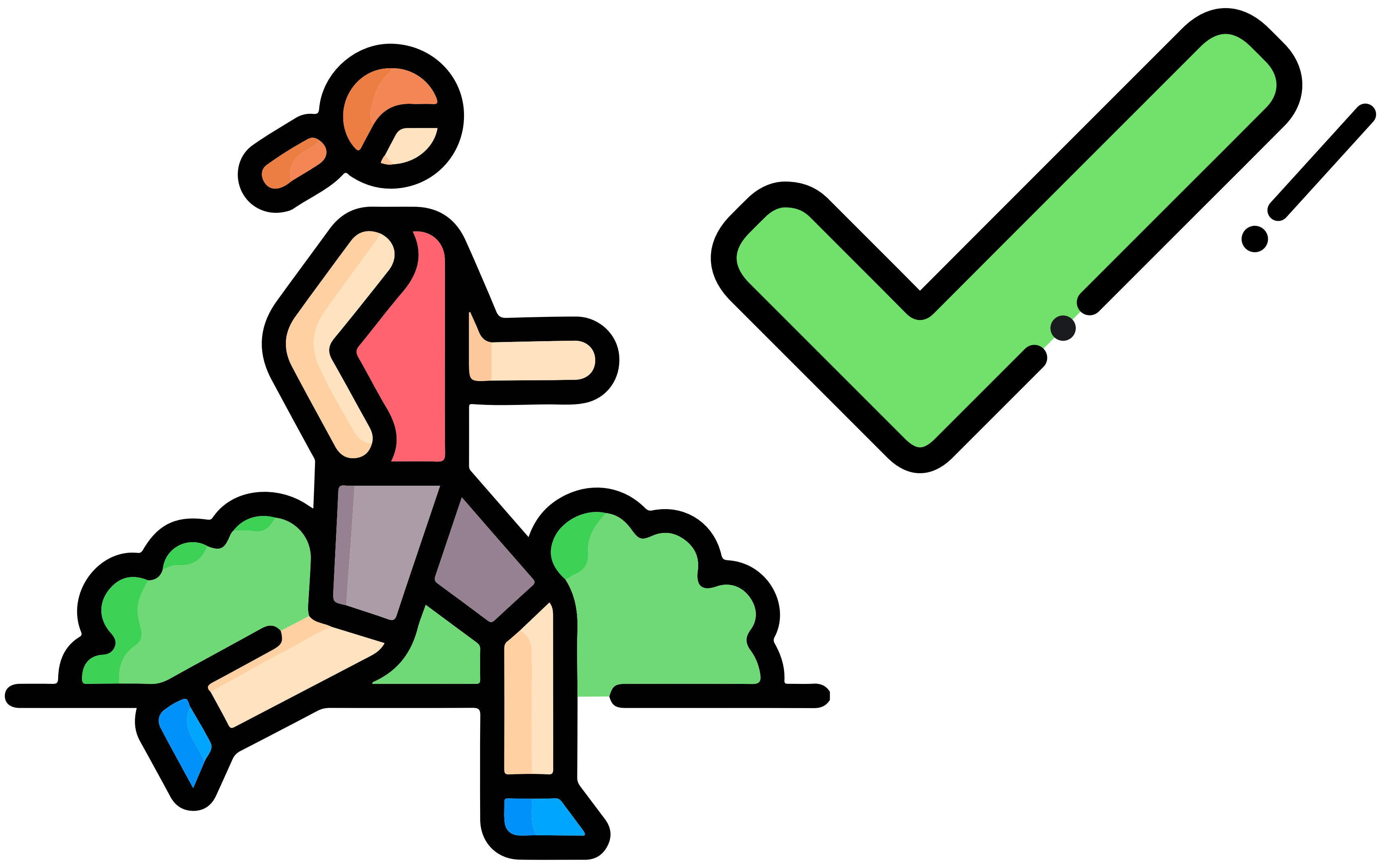
With me, every step of the way

"టైప్ 1 డయాబిటీస్‌లో ఎక్సర్‌సైజ్ యొక్క ప్రాముఖ్యతను గురించి అర్థం చేసుకుందాం"

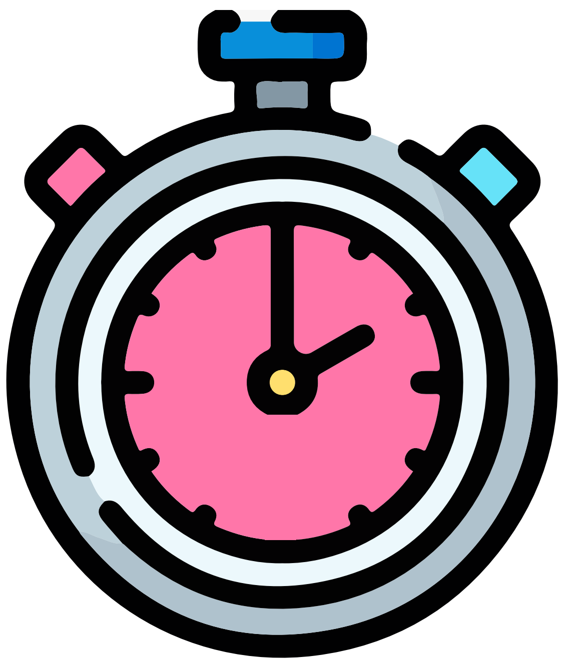
USV

బాల్యంలోను మరియు కిశోరప్రాయంలోను క్రమబద్ధమైన శారీరక కార్యకలాపాలు ఆప్టిమమ్ (అభిలషణీయమైన) శారీరక మరియు మానసిక అభివృద్ధికి **చాలా ముఖ్యం.**

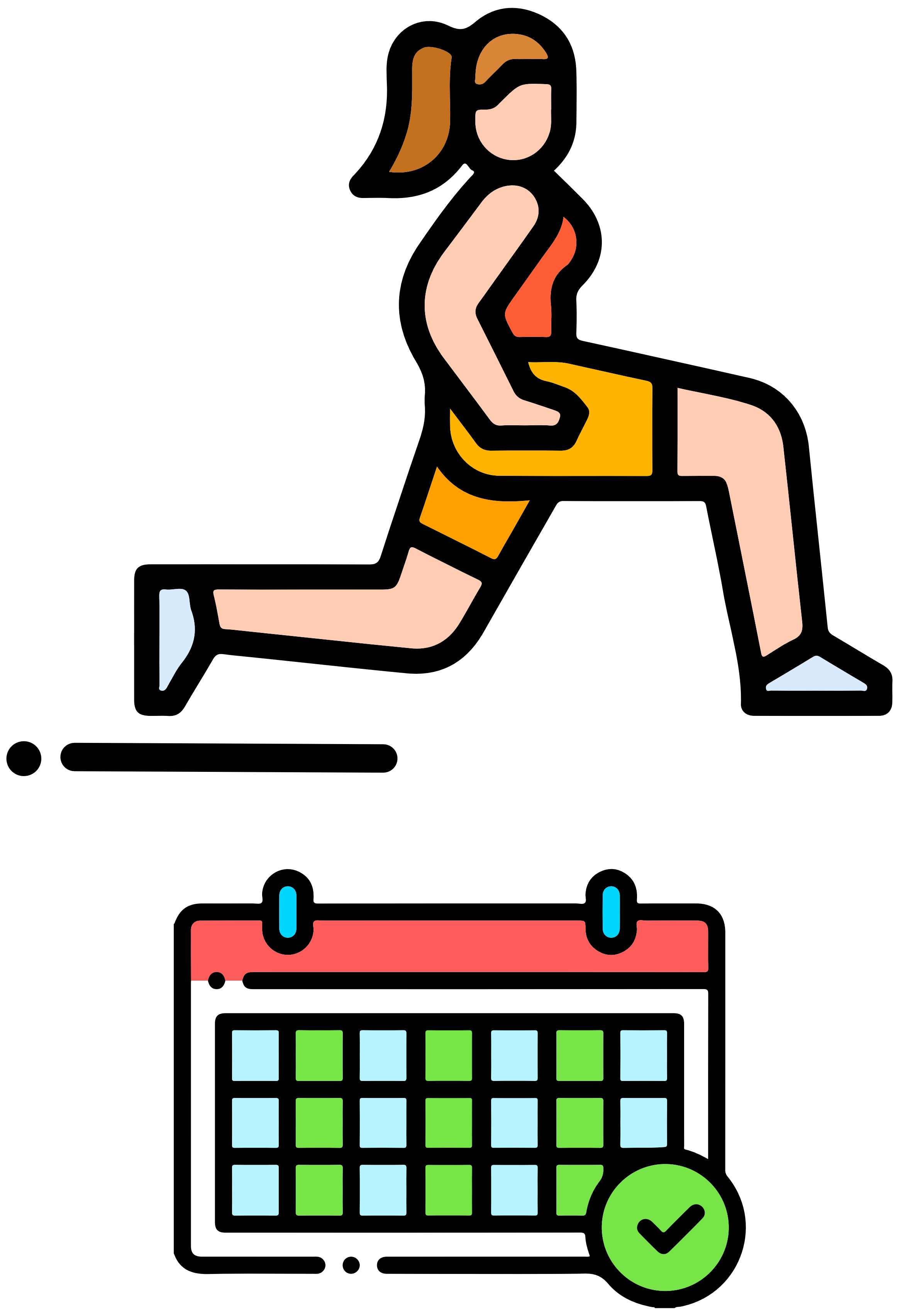
ఎక్సర్‌సైజు ఇన్సులిన్ మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేసేందుకు తోడ్పడుతుంది, అందువల్ల మీ రక్తపు చక్కెర స్థాయిలను తక్కువ చెయ్యడంలో తోడ్పడుతుంది.



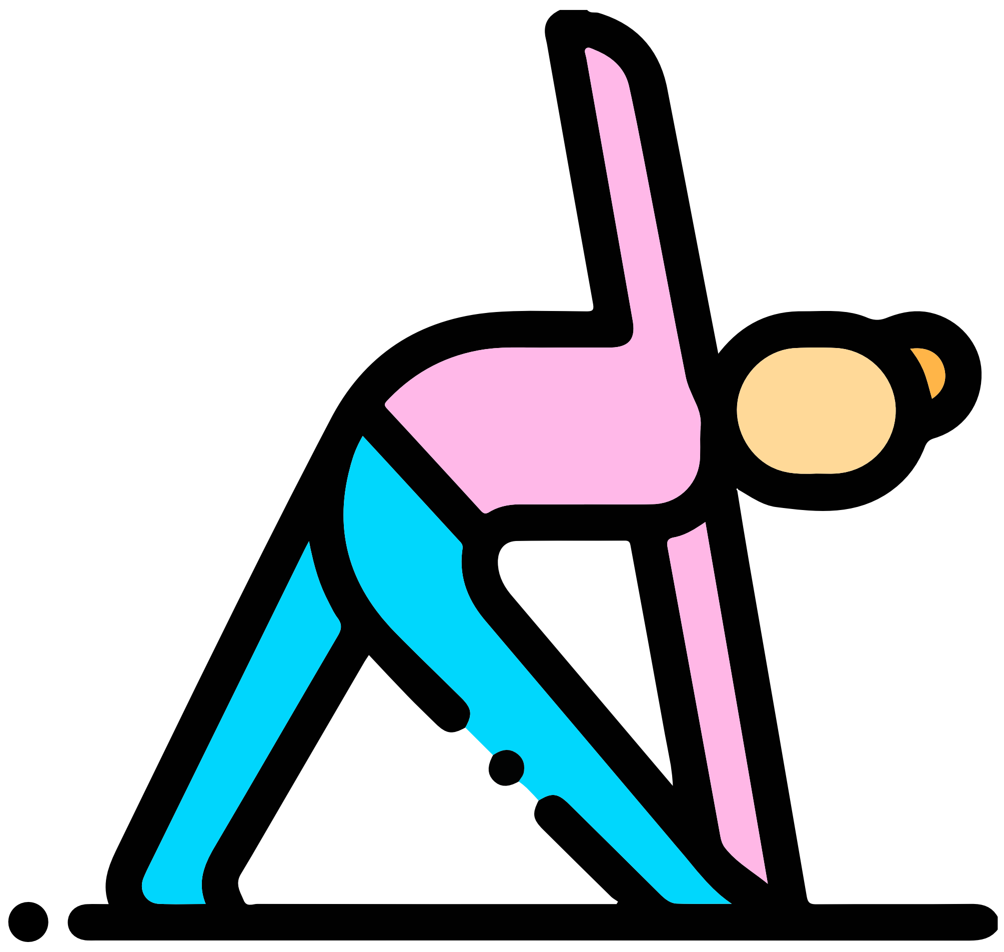
టైప్ 1 డయాబిటీస్ ఉన్న పిల్లలు మరియు కిశోరప్రాయంలో ఉన్నవారు, **రోజుకి 60 నిమిషాలు లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ సమయంలో, ఒక మోస్తరు నుంచి విపరీతమైన తీవ్రతగల ఏరోబిక్ ఎక్సర్‌సైజులను చెయ్యాలి**



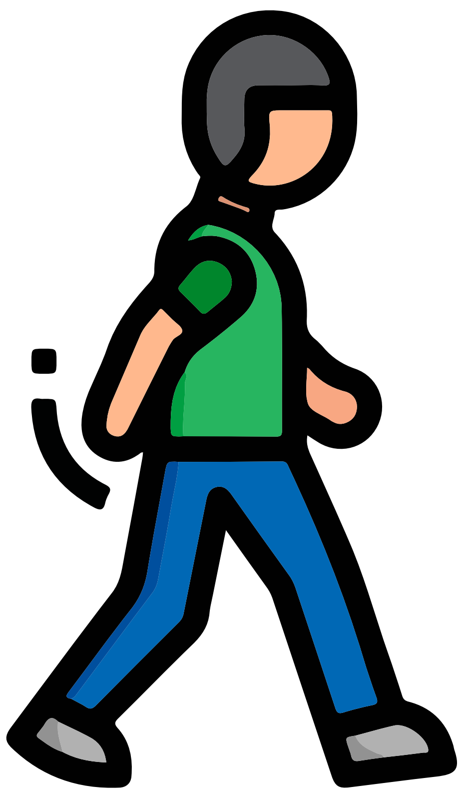
వారానికి కనీసం 3 రోజులపాటు బలమైన స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ ఎక్సర్‌సైజులతోపాటు

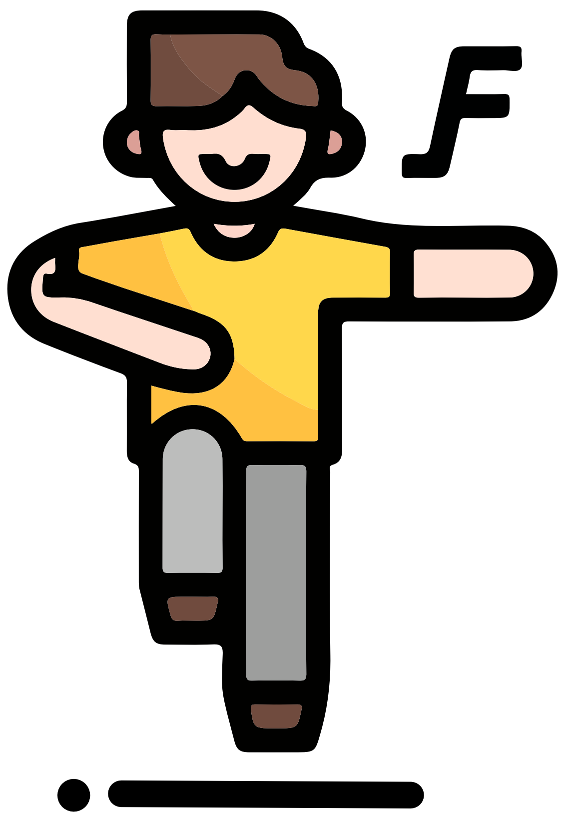


ఏరోబిక్ ఎక్సర్‌సైజులు తక్కువ వైపరీత్యాన్ని కలిగి, చాలా కాలం పాటు ఉంటాయి, వీటితో మీ శరీరపు రక్తపు స్థాయిలు తగ్గవచ్చు.

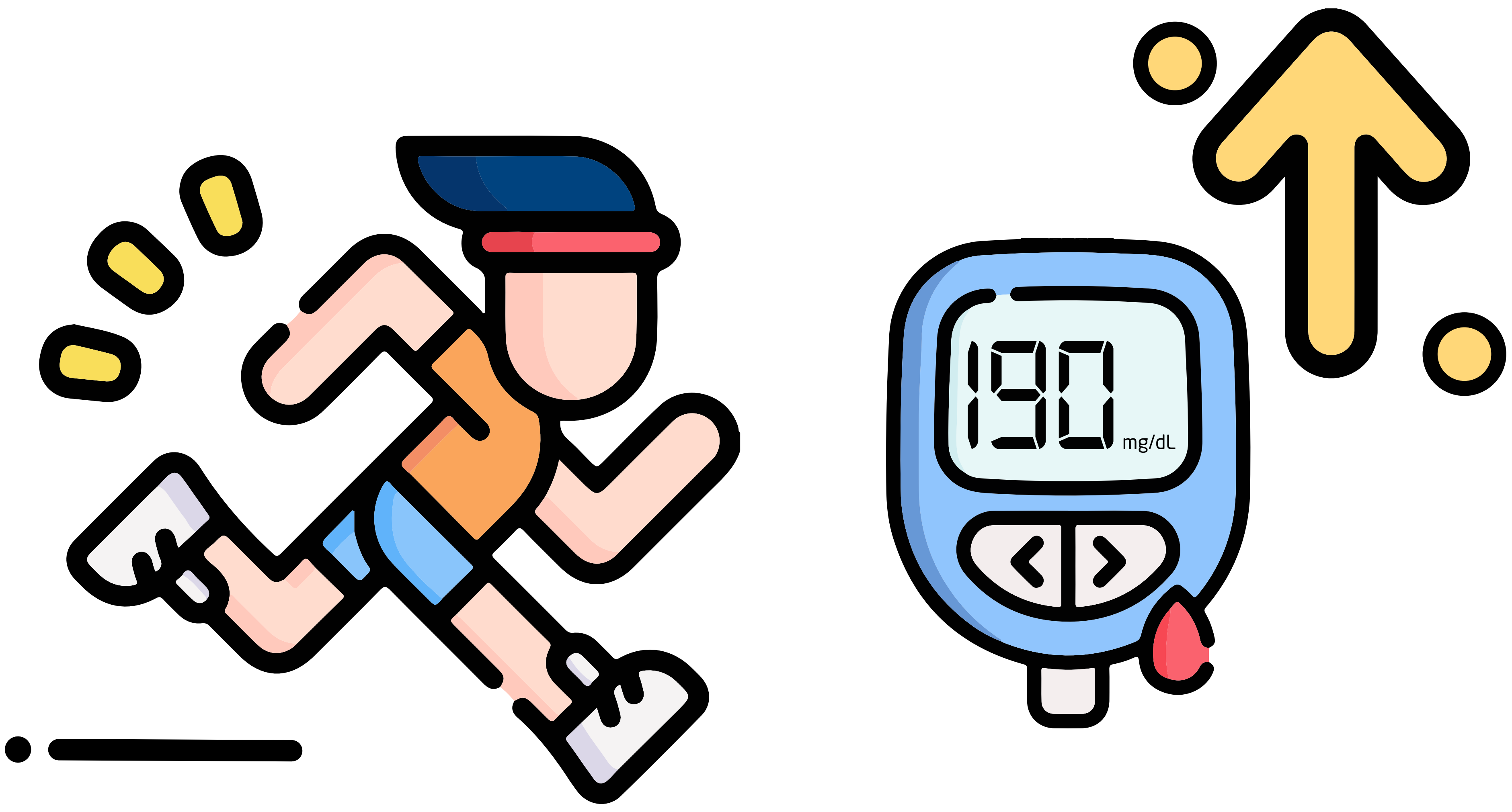


వీటిలో చేరి ఉన్నవి, నడక, జాగింగ్, సైక్లింగ్, జుంబా మరియు స్విమింగ్

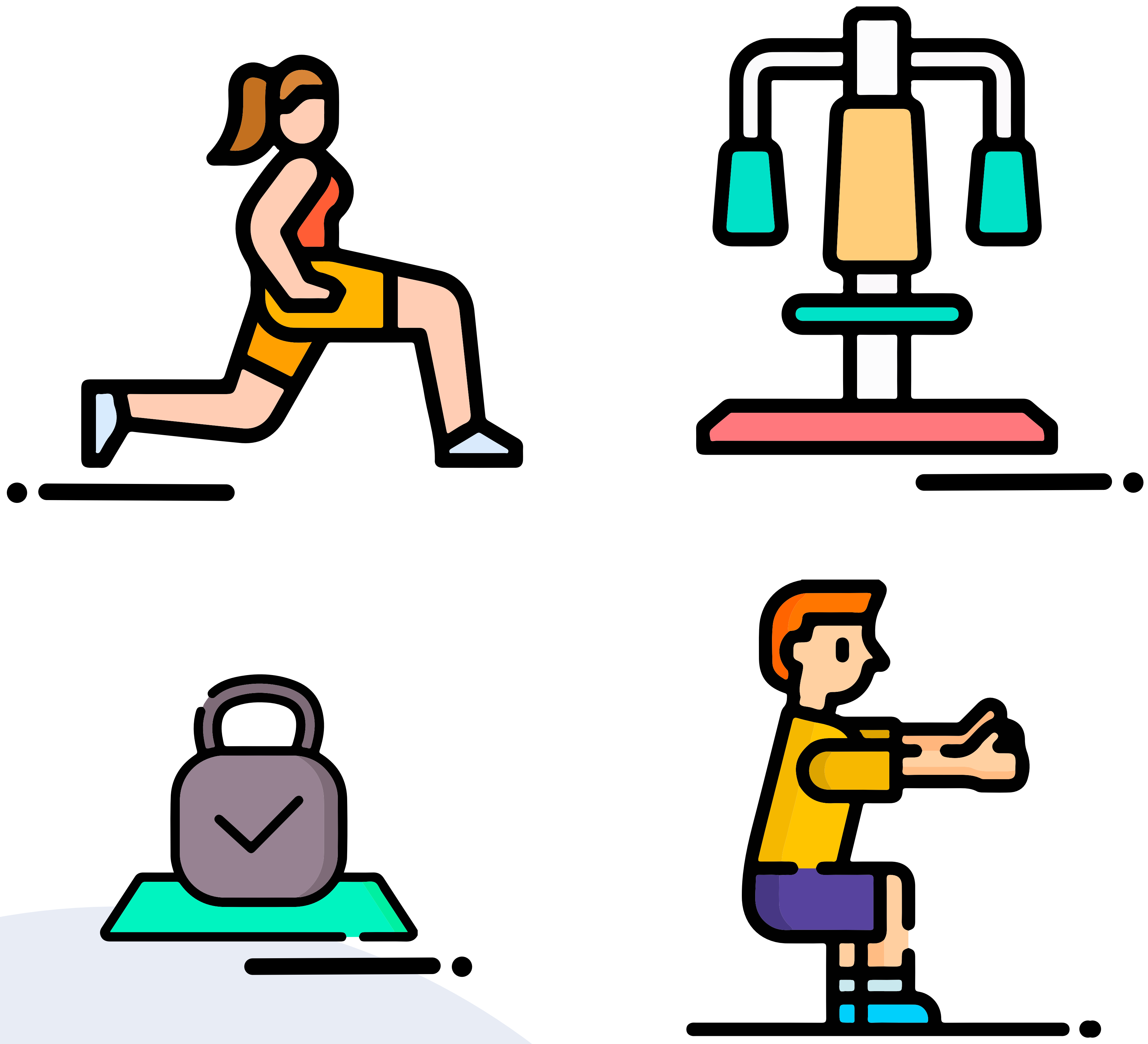




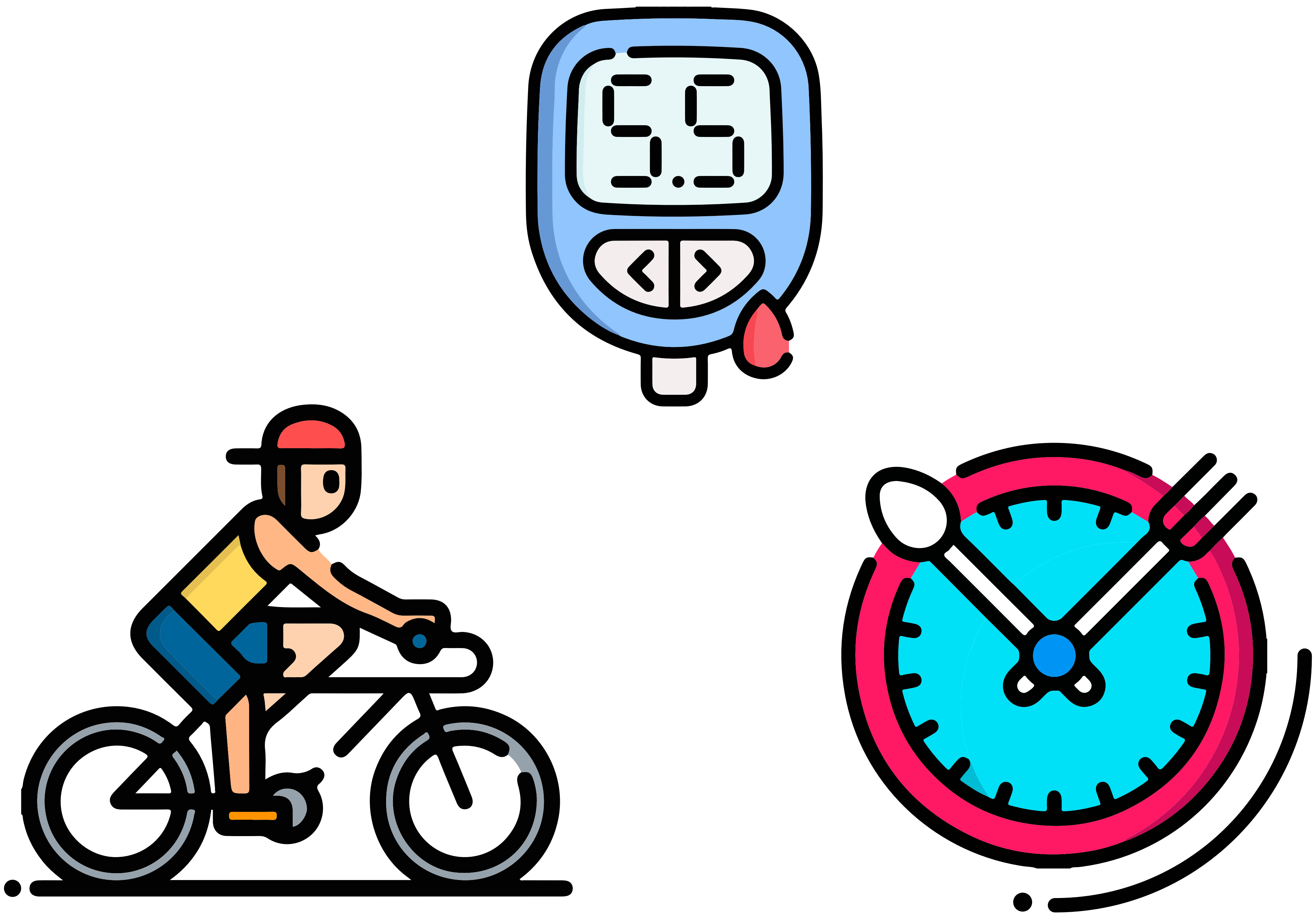
స్ట్రెంగ్త్ ట్రైనింగ్ ఎక్సర్‌సైజులు అనేవి అధిక వైపరీత్యాన్ని కలిగి, తక్కువ సమయం పాటు ఉంటాయి మరియు మీ శరీరపు రక్తపు స్థాయిలలో తాత్కాలికమైన హెచ్చుదలను కల్పించవచ్చు.



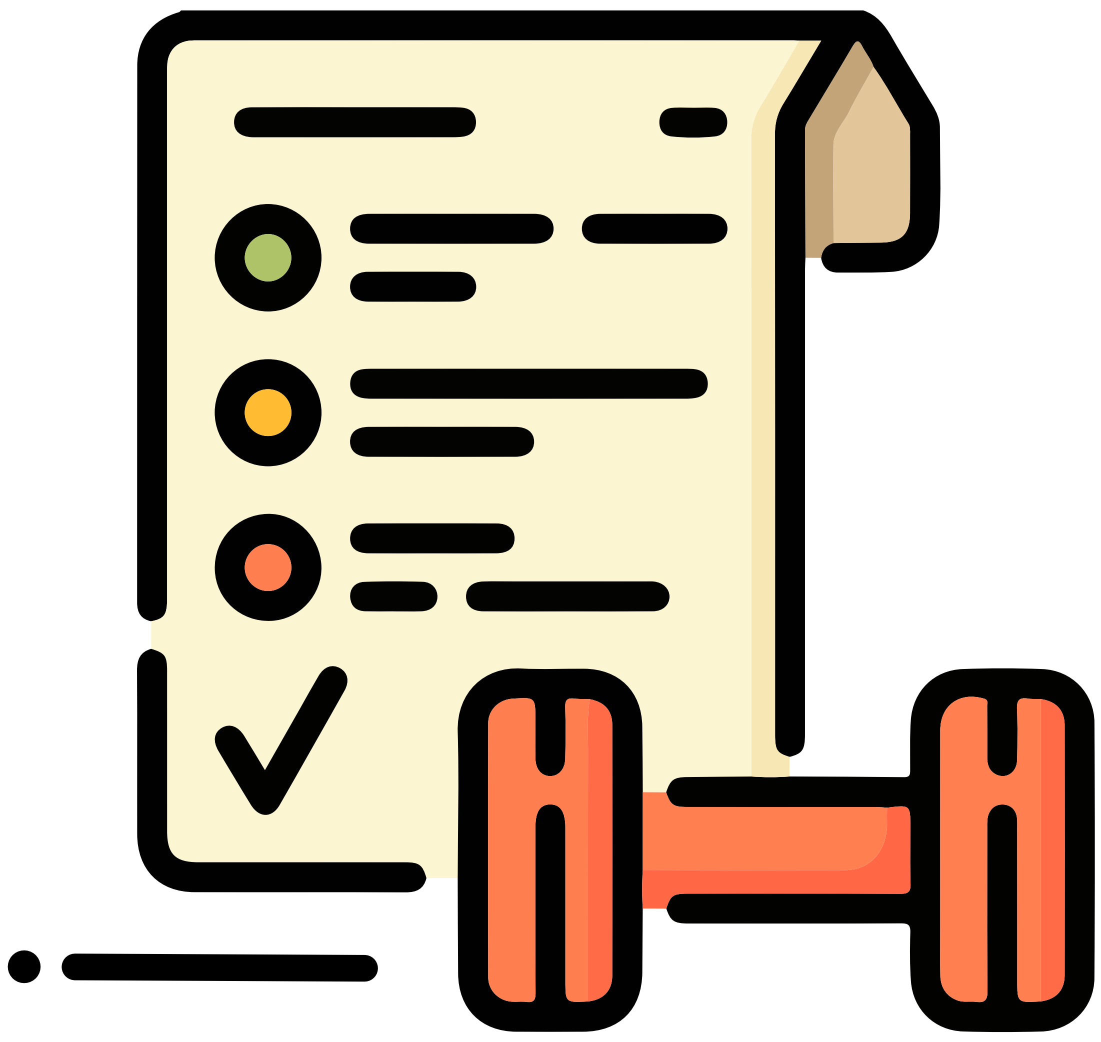
ఈ ఎక్సర్‌సైజులలోచేరి ఉన్నవి:
స్క్వాట్స్, లంజెస్, ఫ్రీ వెయిట్స్, వెయిట్ మెషీన్స్, రెసిస్టెన్స్ బ్యాండ్స్, హై ఇంటెన్సిటీ ఇంటర్వెల్ ట్రైనింగ్ (HIIT) మరియు **స్ప్రింటింగ్.**



మీరు తినే ఆహారంతోను మరియు
మీరు చేసే ఆక్టివిటీతోనూ,
మీ ఇన్సులిన్ మోతాదులను
బ్యాలెన్స్ చెయ్యడం చాలా
ముఖ్యం.



ఎక్సర్‌సైజుకి మీ రక్తపు చక్కెర మరియు శరీర స్పందనల **సరైన ప్లానింగ్ మరియు మానిటర్ చెయ్యడం** ద్వారా మీ రక్తపు చక్కెరను టార్గెట్ రేంజ్‌లో ఉంచుకోవడంలో తోడ్పడవచ్చు.



హెచ్చరిక

మీరు గతంలో ఎప్పుడూ ఎక్సర్‌సైజ్ చెయ్యకపోయినా లేదా చాలా కాలం ఇన్-ఆక్టివ్‌గా ఉన్నా, మీ డాక్టర్ని సంప్రదించి, మీ ఇన్సులిన్ మోతాదుని సమీక్షించండి మరియు ఏదైనా కొత్త ఆరోగ్య నియమాన్ని ప్రారంభించే ముందు, వారి ఆమోదాన్ని పొందండి.

“మరింత సమాచారానికి,
మీ డాక్టర్ని లేదా మీ
**MyCARE డయాబిటీస్
ఎడ్యుకేటర్‌ని** సంప్రదించండి”

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.