

# MyCARE

With me, every step of the way



“ વ્યાયામ કરતી વખતે ટાઈપ 1  
ડાયાબિટીસમાં સાવચેતી  
રાખવી મહત્વપૂર્ણ છે ”



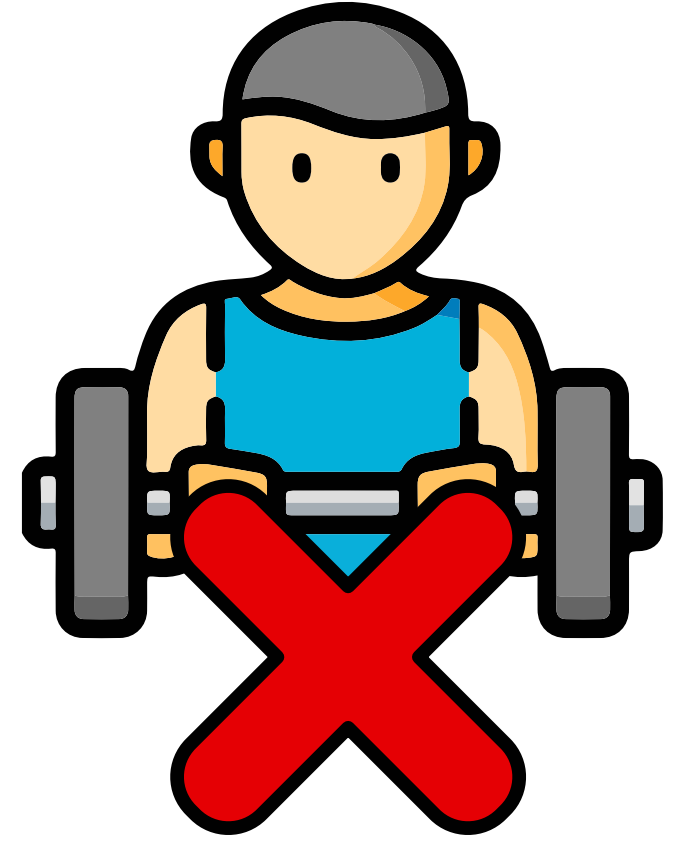
કસરત કર્યાના અનેક ફલાકો પછી  
પણ, **વ્યાયામ તમારા**  
**હાઈપોગ્લાયસીમિયાનું જોખમ**  
**વધારી શકે તેમ હોવાથી છે,**  
તેની સંભાવનાઓ ન્યૂનતમ કરવા  
તથા વધારાનું કાર્બોહાઈડ્રેટ  
લેવાની આવશ્યકતા ઘટાડવા માટે,  
આયોજિત કસરત માટે ઇન્સ્યુલિનની  
માત્રા ઘટાડી શકાય છે.



કસરતની નિશ્ચિત દિનચર્યા  
જાળવવાનો પ્રયાસ કરો  
અને ચાલુ રાખો



એ સ્થાને ઇન્સ્યુલિન ઇન્જેક્શન  
ન કરવું જોઈએ જે શારીરિક  
કસરતમાં મુખ્યત્વે પ્રવૃત્ત  
થતું હોય.



કસરત કરવાનું ટાળજો  
જો તમારું બ્લડ સુગર સ્તર  
250 mg/dL કરતાં ઉપર હોય.



**કીટોન માટે તપાસો.** વધેલા બ્લડ કીટોન્સ ( $\geq 1.5$  mmol/L) અથવા પેશાબના કીટોન્સ ( $>2+$ ) હોય તો, કસરત ન કરવી જોઈએ.



દરેક વ્યક્તિ અનન્ય  
હોય છે આથી **તમારી**  
**હેલ્થકેર ટીમ સાથે**  
વ્યક્તિગત સલાહ  
પાત કરજો.



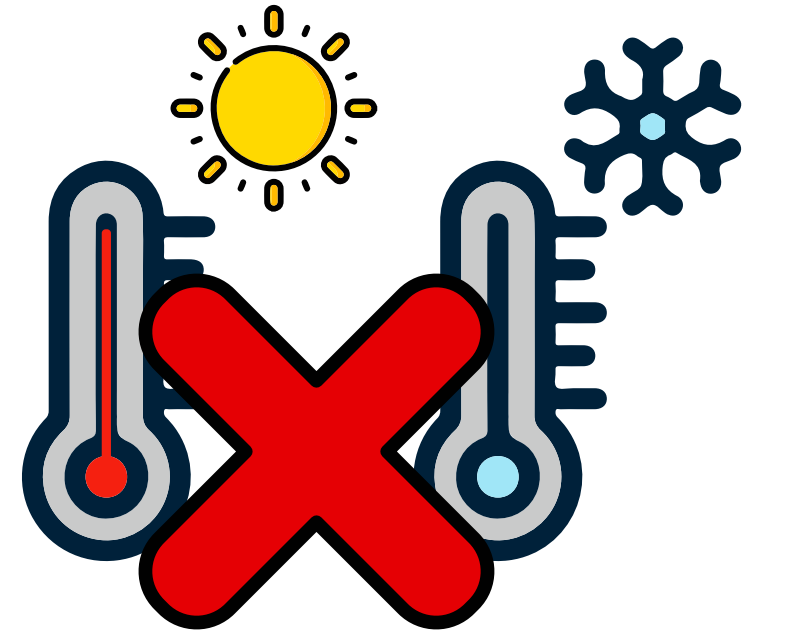
**હંમેશા ઓછી**-ઉત્કટતાના વોર્મ-  
અપથી શરૂઆત કરો અને ફૂલ-  
ડાઉન સાથે સમાપ્ત કરો,  
વિશેષતઃ જોરદાર કસરત  
કરવા દરમિયાન.



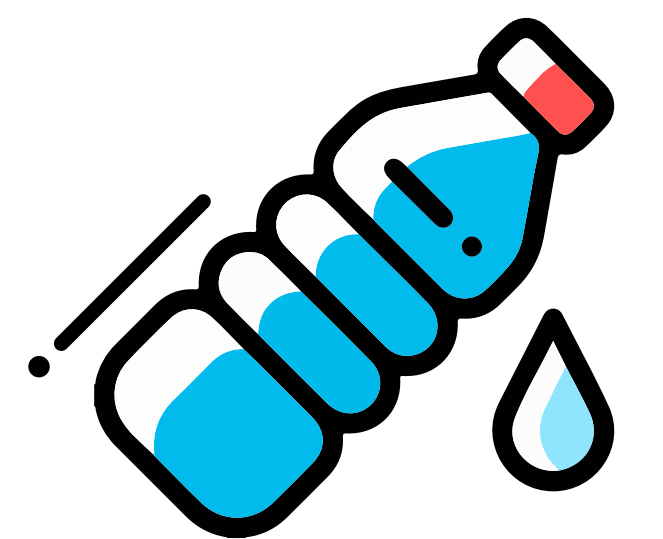
**ચોખ્ખ ફૂટવેરનો ઉપયોગ કરો,**  
અને સુતરાઉ મોજાં પહેરો જે  
આરામદાયક હોય અને  
બહુ ચુસ્ત ન હોય



**અત્યંત ગરમ અથવા ઠંડી  
પરિસ્થિતિઓમાં**  
કસરત કરવાનું ટાળો



કસરત પહેલાં, દરમિયાન અને પછી  
**તમારા શરીરમાં જળસ્તર**  
સારી રીતે જાળવો.





“ વધુ માહિતી માટે તમારા ડૉક્ટરનો  
સંપર્ક કરો અથવા તમારા  
**MyCARE** ડાયાબિટીસ  
એજ્યુકેટરનો સંપર્ક કરો. ”



# 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.

