MyCARE

With me, every step of the way

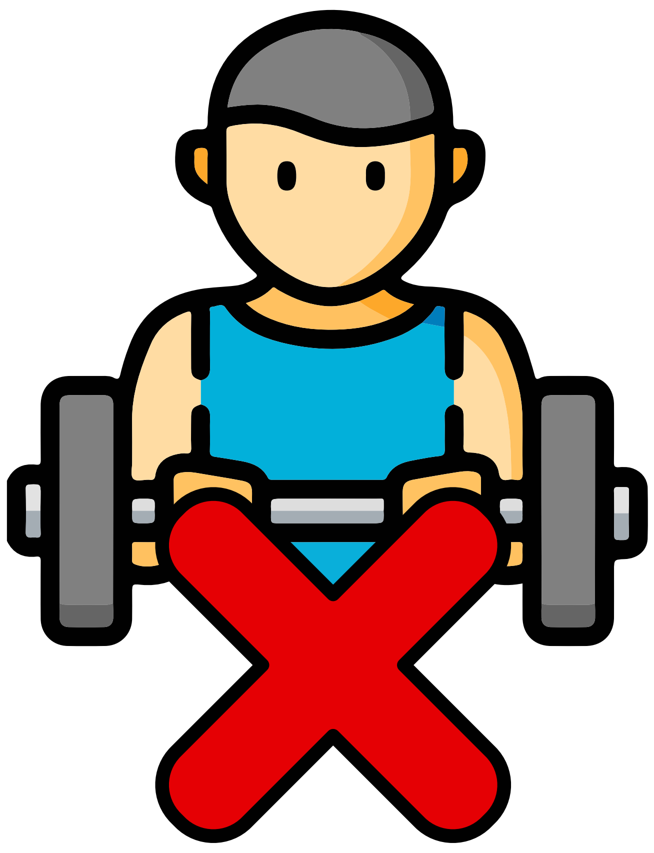
“ടൈപ്പ് 1 പ്രമേഹം ഉള്ളവർ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.”

USV

വ്യായാമം കഴിഞ്ഞാൽ പല മണിക്കൂറുകൾക്കു ശേഷവും **ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയയുടെ സാധ്യത വർധിക്കും എന്നതിനാൽ**, അതിനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിന് ആസൂത്രിത വ്യായാമത്തിനായി ഇൻസുലിൻ ഡോസുകളും അധികമായ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് ഉപഭോഗ ആവശ്യവും കുറയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

ഒരു **നിശ്ചിത വ്യായാമ രീതി** പരീക്ഷിച്ച് നിലനിർത്തുക.

ശാരീരിക പ്രവർത്തനത്തിൽ മുഖ്യമായി ഉൾപ്പെടുന്ന ശരീര ഭാഗത്ത് **ഇൻസുലിൻ കുത്തിവെക്കരുത്.**

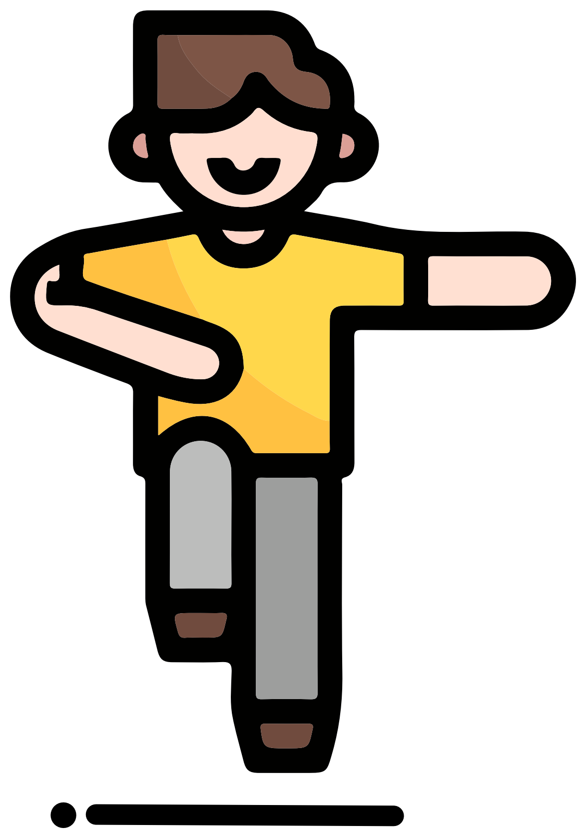


ബ്ലഡ് ഷുഗർ ലെവൽ 250 mg/dLൽ അധികമാണെങ്കിൽ **വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.**

കെറ്റോൺ ഉണ്ടോ എന്ന് നിരീക്ഷിക്കുക. ഉയർന്ന ബ്ലഡ് കെറ്റോൺസിന്റെ (≥ 1.5 mmol/L) അല്ലെങ്കിൽ യൂറിൻ കെറ്റോൺസിന്റെ(>2+) സാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ, വ്യായാമം ചെയ്യരുത്.

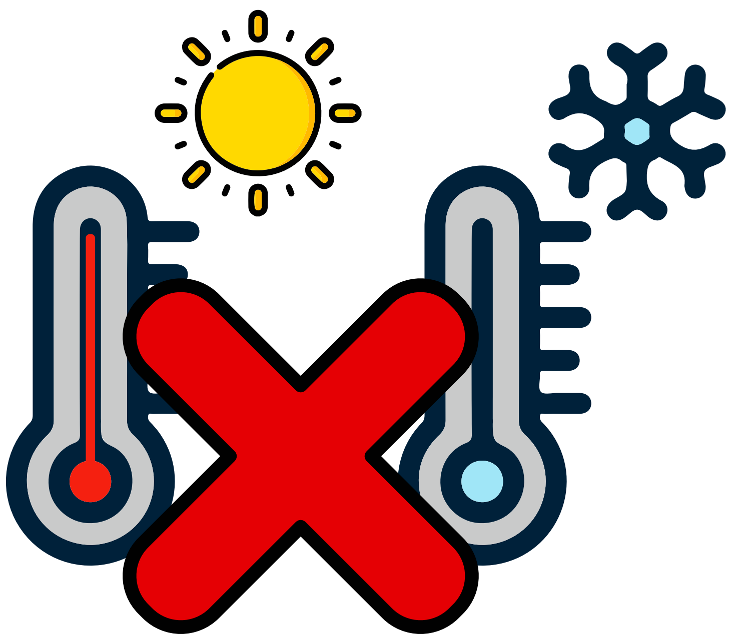
ഓരോ വ്യക്തിയും പ്രത്യേകമാണ് എന്നതിനാൽ വ്യക്തിഗത ഉപദേശത്തിനായി **നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യസേവന സംഘ വുമായി സംസാരിക്കുക.**

എപ്പോഴും തീവ്രത കുറഞ്ഞ ലഘു വ്യായാമം കൊണ്ട് **തുടങ്ങുകയും** കൂൾ ഡൗൺ കൊണ്ട് അവസാനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക, പ്രത്യേകിച്ച് അദ്ധ്വാനമുള്ള വ്യായാമങ്ങളിൽ.

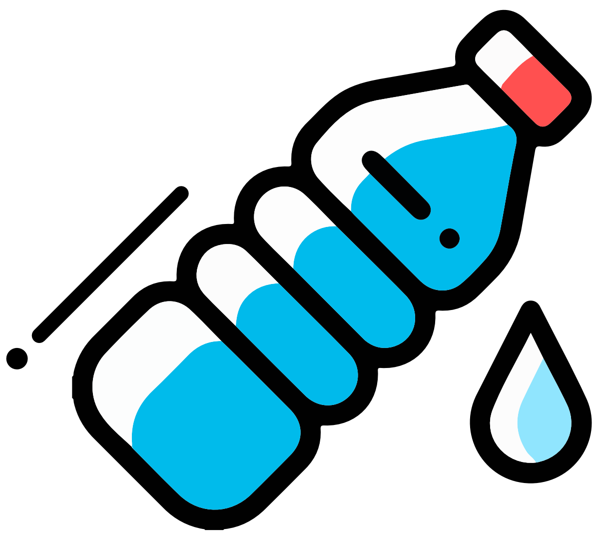


അനുയോജ്യമായ പാദരക്ഷകൾ ഉപയോഗിക്കുക, സുഖപ്രദവും അധികം ഇറുക്കമില്ലാത്ത കോട്ടൺ സോക്സ് ധരിക്കുക.

കടുത്ത ഉഷ്ണം അല്ലെങ്കിൽ ശൈത്യ അവസ്ഥകളിൽ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.



വ്യായാമത്തിനു മുൻപും തൽ സമയത്തും അതിനു ശേഷവും **വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക.**



"കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ **MyCARE ഡയബെറ്റിസ് എജ്യുക്കേറ്ററെ** ബന്ധപ്പെടുക"

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.

USV