

MyCARE

With me, every step of the way



“ प्रकार 1 मधुमेह असलेल्या
व्यक्तींनी व्यायाम करताना
सावधगिरी बाळगणे
महत्वाचे असते. ”



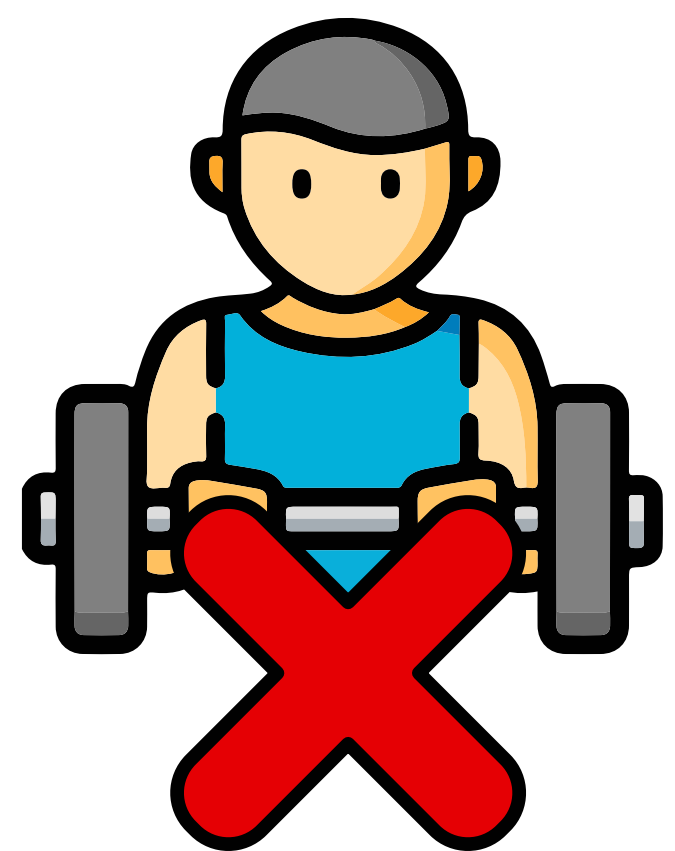
व्यायाम केल्यामुळे तुम्हाला
व्यायामानंतर अनेक तासांनंतरदेखील
हायपोग्लायसेमिया होण्याचा धोका
वाढू शकतो, त्यामुळे नियोजन केलेल्या
व्यायामप्रकारांसाठी इन्शुलिनचे डोस
(मात्रा) कमी करता येऊ शकतील,
ज्यामुळे तसे होण्याचा धोका आणि
अतिरिक्त प्रमाणात कर्बोदके
(कार्बोहायड्रेट्स) खाण्याची गरज कमी
होऊ शकेल.



व्यायामासाठी एक निश्चित
वेळापत्रक राखण्याचा प्रयत्न
करा.



शारीरिक व्यायाम करताना शरीर-
रातील ज्या भागाचा प्रत्यक्ष
सहभाग असेल अशा जागेवर
इन्शुलिनचे इंजेक्शन घेता
कामा नये.



जर तुमच्या रक्त शर्करा पातळ्या
(ब्लड शुगर लेव्हल्स) 250
मिग्रा / डीएलपेक्षा जास्त असतील
तर व्यायाम करणे टाळा.



कीटोन्स की जांच करें।

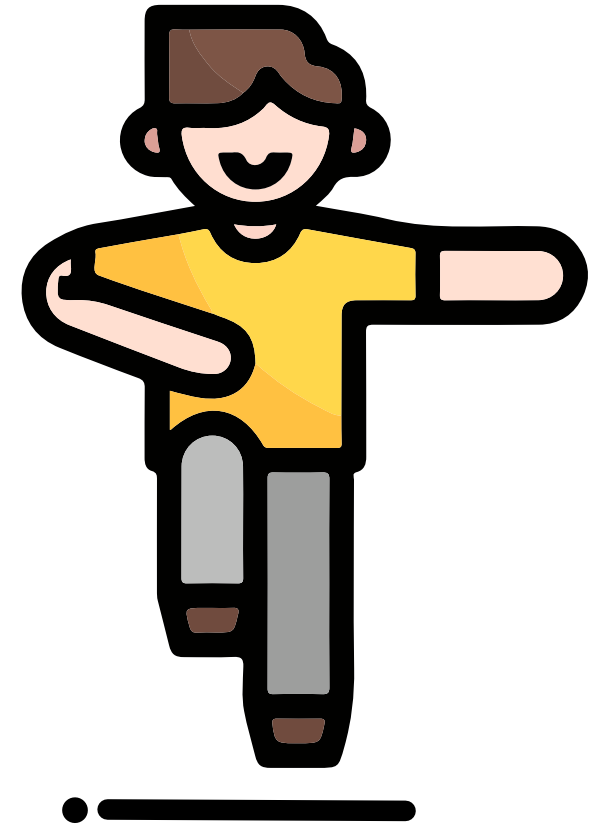
केटोन्ससाठी तपासणी करा. (≥ 1.5 एमएमओएल/एल) किंवा लघवीतील केटोन्सचे प्रमाण वाढले असेल ($>2+$) तर व्यायाम करता कामा नये.



प्रत्येक व्यक्ती ही वेगळी असते.
तुमच्यासाठी योग्य काय ठरेल
याबद्दलच्या सल्ल्यासाठी तुमच्या
आरोग्यसेवा टीमशी बोला.



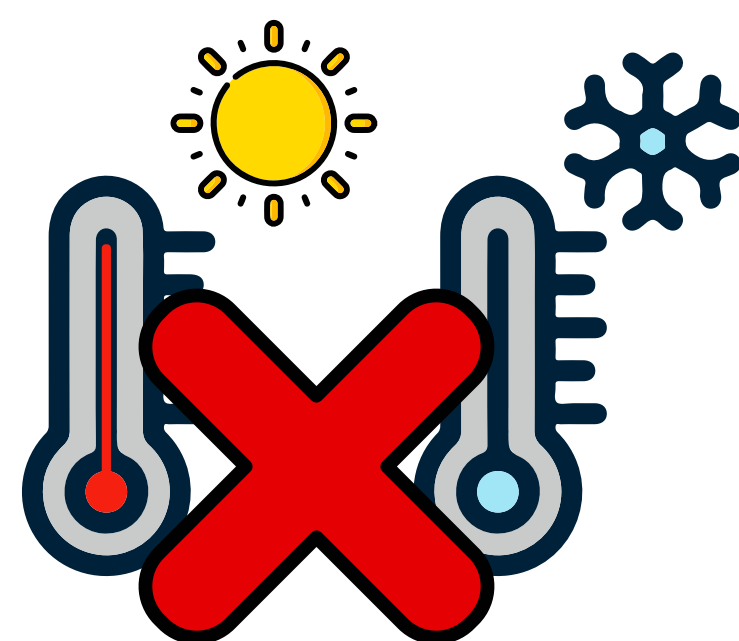
नेहमी, विशेषतः जास्त श्रम
असलेल्या व्यायामांच्या बाबतीत,
कमी श्रमांच्या वॉर्मअप व्यायामांनी
सुरुवात करा आणि शेवटी कूल-
डाऊनचे व्यायाम करा.



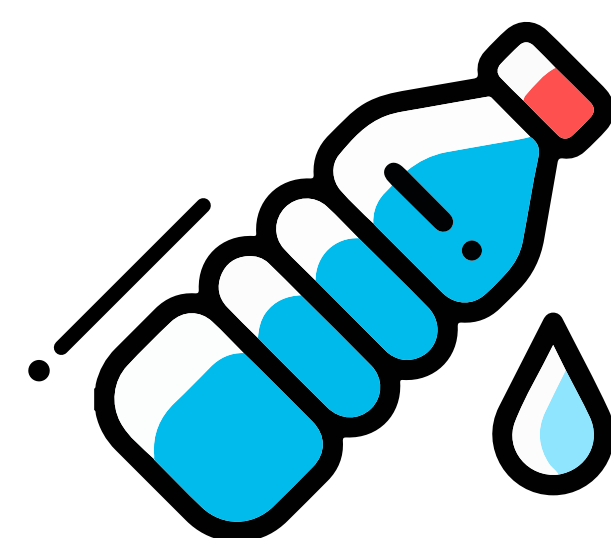
योग्य प्रकारची पादत्राणे
वापरा, आणि सुखकर असलेले
व खूप घट्ट नसलेले सुती मोजे
वापरा.



खूपच जास्त गरम किंवा थंड
असलेल्या स्थितींमध्ये
(वातावरणात) व्यायाम करू
नका.



व्यायामापूर्वी, व्यायामादरम्यान आणि
व्यायामानंतर भरपूर पाणी प्या



“ अधिक माहितीसाठी तुमच्या
डॉक्टरांशी किंवा तुमच्या
MyCARE डायबेटिस एज्युकेटरशी
संपर्क साधा.”



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.

