

MyCARE

With me, every step of the way



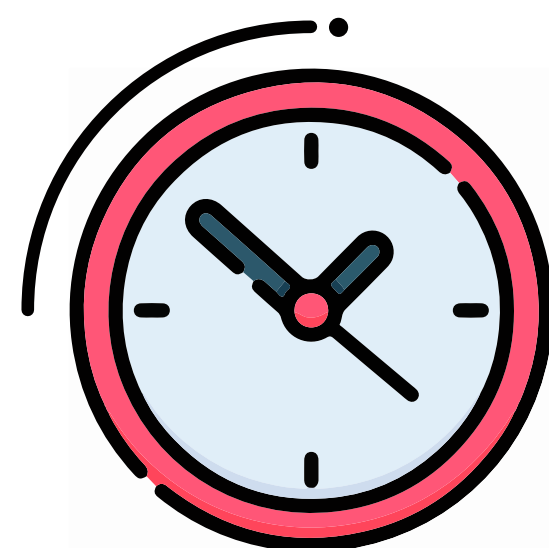
“ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ
ଟାଇମ୍ 1 ଡାଇବେଟିସରେ
ସଚର୍କଟା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା
ଗୁରୁତ୍ବପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ”



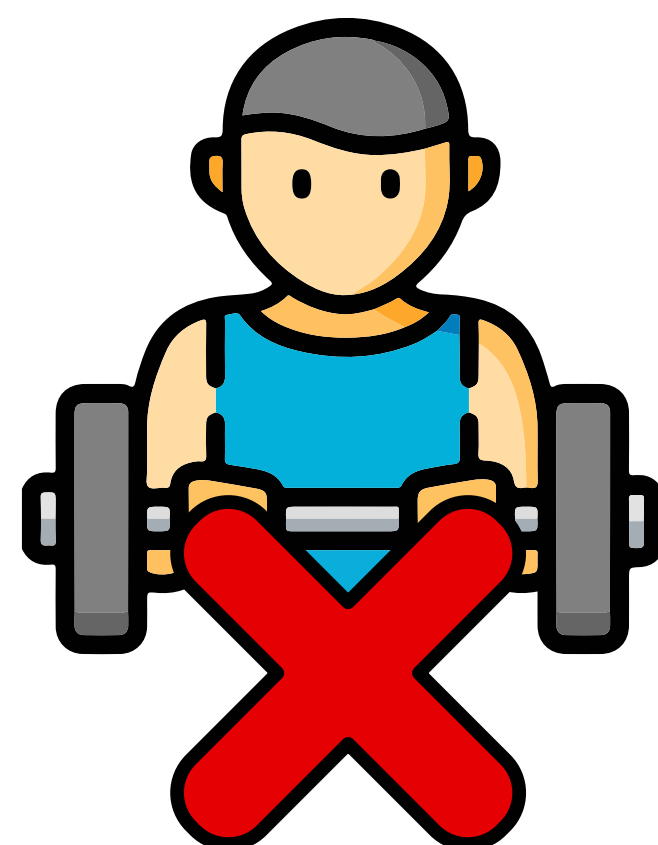
**ଯେହେତୁ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା
ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆର
ଆପଦ ବଢ଼ିଥାଏ ଏପରିକି ବ୍ୟାୟାମ
କରିବାର କିଛି ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଏଥିରେ
ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା
ଦ୍ୱାରା କିଛି ପରିମାଣରେ କମ୍ ହୋଇ
ଅତିରିକ୍ତ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ ଗ୍ରହଣ ପାଇଁ
ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ସମ୍ଭାବନାକୁ ହ୍ରାସ
କରିଥାଏ।**



ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପାଇଁ ଏକ
ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୁଟିନ୍ ଅନୁସରଣ
କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ



ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ କରୁଥିବା
ସ୍ଥାନରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନକୁ
ଇଞ୍ଜେକ୍ଟ କରିବା
ଅନୁଚିତ୍।



ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର
250 ଏମଜି/ଡିଏଲ୍ ରୁ ଅଧିକ ରହୁଛି
ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



ଆପଣଙ୍କ କେଟୋନ୍ ଯାଞ୍ଚ କରନ୍ତୁ।

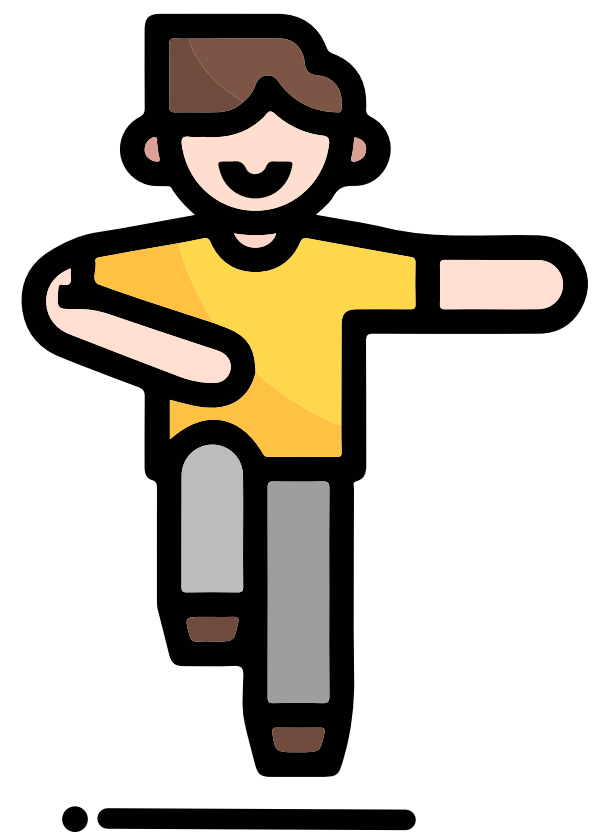
ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ କେଟୋନ୍‌ର
ଉପସ୍ଥିତି (≥ 1.5 ଏମଏମଏଓଏଲ୍/
ଏଲ୍) କିମ୍ବା ପରିସ୍ରାର କେଟୋନ୍
($>2+$), ପାଇଁ ଥିଲେ ବ୍ୟାୟାମ
କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ।



ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷରେ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ
ପାଇଁ **ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯତ୍ନ**
ପ୍ରଦାନକାରୀ ଟିମ ଙ୍କ ସହିତ
ଆଲୋଚନା କରିବା ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ
ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ।



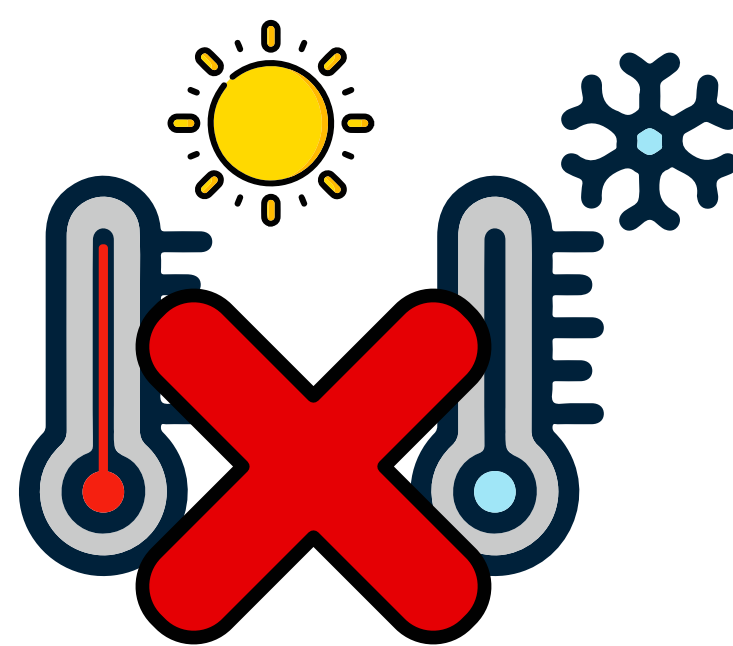
ସର୍ବଦା କମ୍ ତୀବ୍ରତାଯୁକ୍ତ ଝାମ୍ ଥପରୁ
ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ ଓ କୁଲ୍ ଡାଉନରେ
ସମାପ୍ତ କରନ୍ତୁ, ବିଶେଷତଃ
ତୀବ୍ରତାଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା
ସମୟରେ



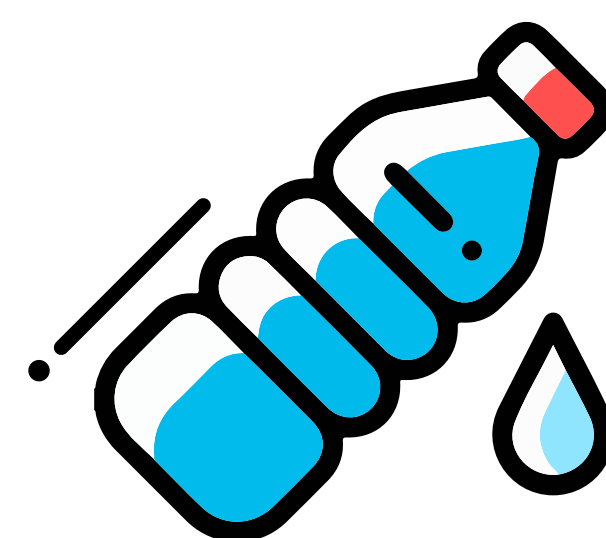
ଉପଯୁକ୍ତ ଜୋତା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ଏବଂ
କଟନ୍ ସର୍କସ ପିନ୍ଧିବା ସହିତ କିଛି
ଆରାମଦାୟକ ବସ୍ତୁ ପରିଧାନ କରନ୍ତୁ
ଓ ଶରୀରକୁ ଏହା ଯେପରି ଟାକର
କରି ନରଖେ



ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା
ପରିବେଶରେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ
ନାହିଁ



ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଏହି
ସମୟରେ ଓ ପରେ ନିଜର
ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ
ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ



“ ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ, ଆପଣଙ୍କର
ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ବା ଆପଣଙ୍କର
MyCARE ଡାଇବେଟିସ୍ ଏଡ୍ଜୁକେଟର
ଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ”



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.

