

MyCARE

With me, every step of the way



“ ਟਾਇਪ 1 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ
ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ
ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਸਮਝਣਾ
ਅਪਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ”



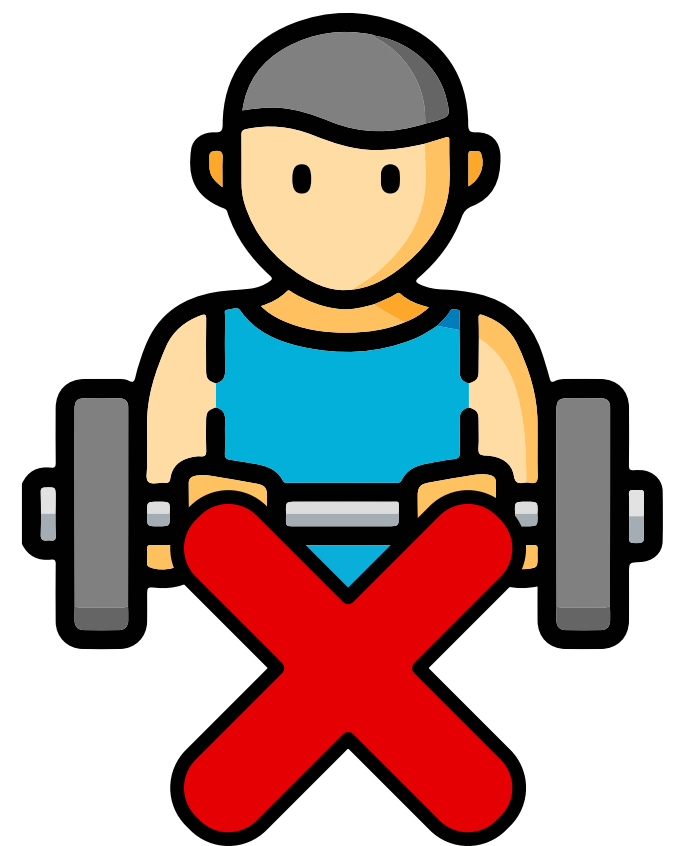
ਕਿਉਂਕਿ, ਕਸਰਤ ਦੇ ਕਾਰਣ
ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮਿਆ ਦਾ ਜੋਖਮ ਵੱਧ
ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਸਰਤ ਕੀਤੇ
ਕਈ ਘੰਟੇ ਕਿਉਂ ਨਾ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹੋਣ, ਇਸ ਲਈ
ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਕਸਰਤ ਲਈ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ
ਖੁਰਾਕ ਘੱਟ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ
ਅਤਿਰਿਕਤ ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਵੀ
ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ ।



ਹਮੇਸ਼ਾ ਕਸਰਤ ਲਈ
ਇੱਕ ਸਮੇਂ ਨਿਸ਼ਚਿਤ
ਕਰ ਲਵੋ



ਅਜਿਹੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਇੰਜੈਕਸ਼ਨ
ਨਾ ਲਗਾਓ, ਕਸਰਤ ਦੇ
ਦੌਰਾਨ ਜਿਸ ਹਿੱਸੇ ਦਾ
ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਣ
ਵਾਲੀ ਹੈ ।



ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ 250
mg/dL ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ ਤਾਂ ਕਸਰਤ
ਨਾ ਕਰੋ ।



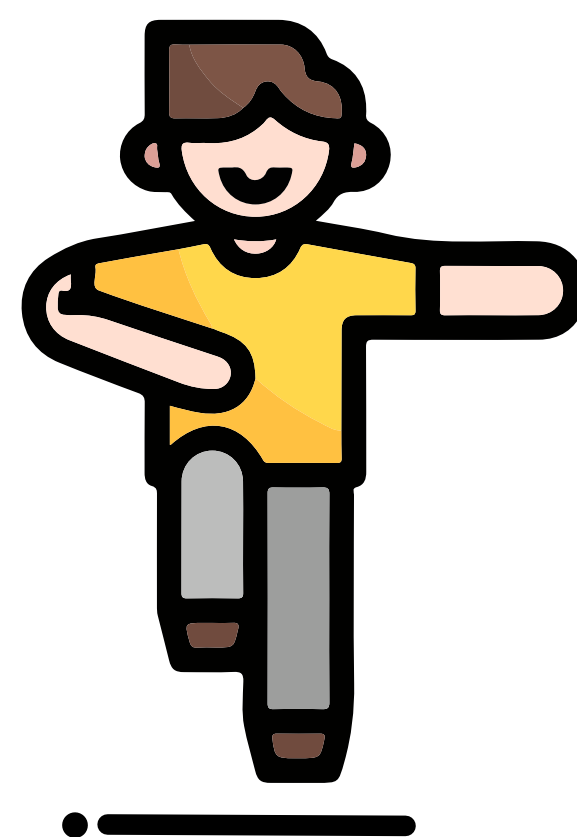
ਕੀਟੋਲੇਸ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰੋ । ਜੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਬਲੱਡ ਕੀਟੋਲੇਸ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੱਧ ਹੋ ($\geq 1.5 \text{ mmol/L}$) ਜਾਂ ਯੂਰਿਨ ਕੀਟੋਲੇਸ ($>2+$) ਹੋ, ਤਾਂ ਕਮਰਤ ਨਾ ਕਰੋ ।



ਹਰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਖਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਵਿਅਕ-
ਤੀਗਤ ਸਲਾਹ ਲਈ
ਆਪਣੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਟੀਮ
ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ।



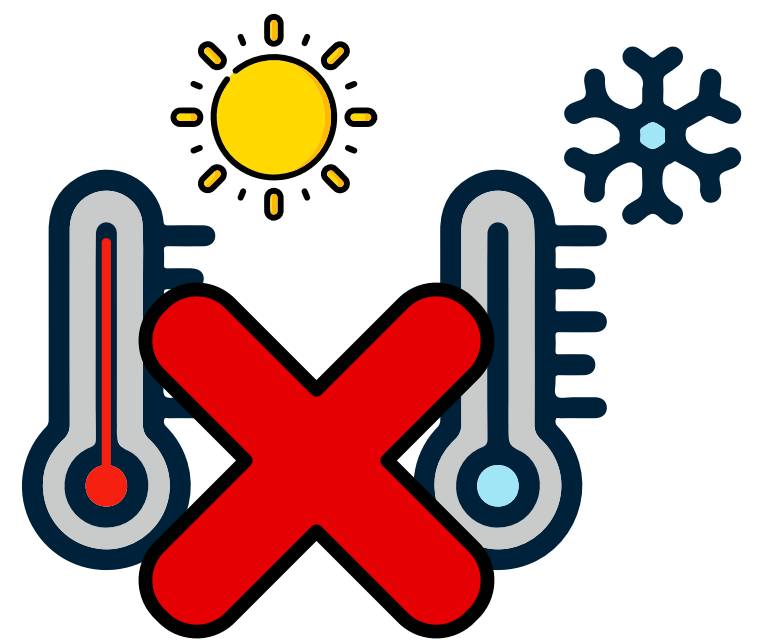
ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋ-ਇੰਟੈਂਸਿਟੀ ਵਾੱਰਮ-ਅਪ
ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ
ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਕਸਰਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੂਲ
ਡਾਊਨ ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰੋ ।



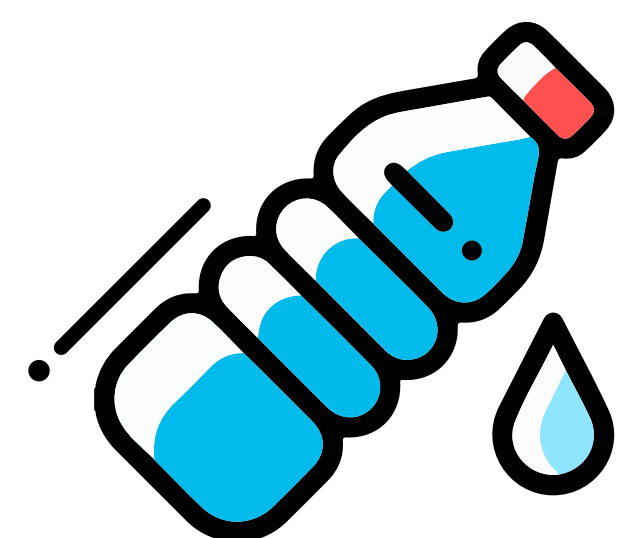
ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੂਤੇ ਅਤੇ ਕਾੱਟਨ
ਦੇ ਜੁਰਾਬ ਪਹਿਣ ਕਰ ਕਸਰਤ
ਕਰੋ । ਜੂਤੇ ਬਹੁਤ ਟਾਇਟ ਨਾ
ਹੋਣ ।



ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੀ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੀ
ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ ।



ਕਸਰਤ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ
ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ
ਵਧੇਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਓ ।



“ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ
ਜਾਂ ਆਪਣੇ **MyCARE** ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
ਏਜ਼ਯੂਕੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।”



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.

