MyCARE

With me, every step of the way

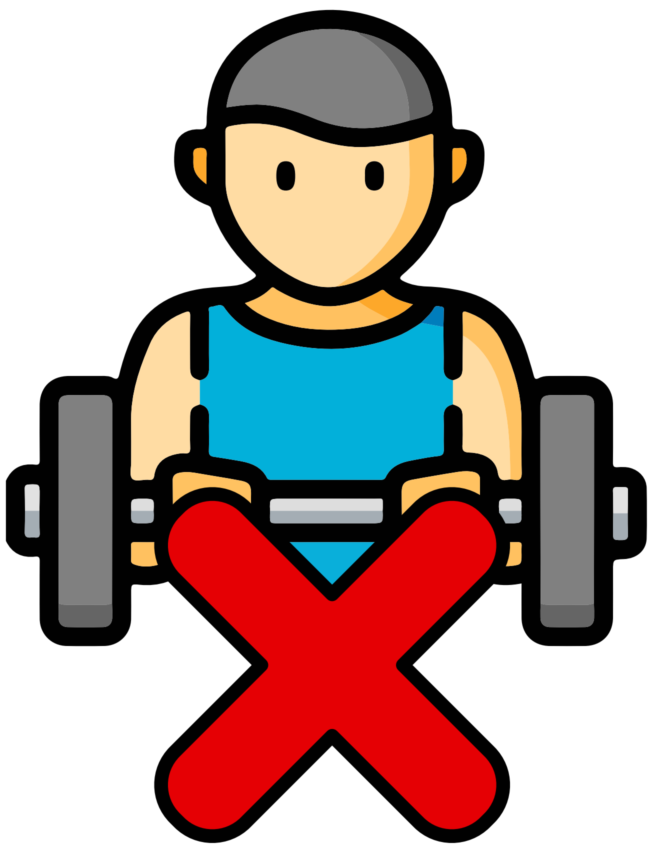
“வகை 1 நீரிழிவு நிலையில் உடற்பயிற்சி
செய்யும்போது முன்னெச்சரிக்கைகள்
எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது
முக்கியமானதாகும்.”

USV

உடற்பயிற்சி செய்த பல மணி நேரங்களுக்குப் பிறகும் **உடற்பயிற்சி உங்கள் ஹைபோகிளைசிமியா ஆபத்தை அதிகரிக்கச் செய்யலாம் என்பதால்,** அதன் வாய்ப்பை குறைப்பதற்கு திட்டமிட்ட உடற்பயிற்சிக்கான இன்சுலின் அளவை குறைக்கலாம் மற்றும் உட்கொள்ளும் கூடுதல் கார்போஹைட்ரேட் தேவையை குறைக்கலாமக.

உடற்பயிற்சிக்கான ஒரு **நிலையான வழக்கத்தை** பராமரிக்க முயற்சிக்கவும்.

முக்கியமாக உடல் செயல்பாட்டில் ஈடுபடும் பகுதியில் **இன்சுலின் போட்டுக்கொள்ளக் கூடாது.**



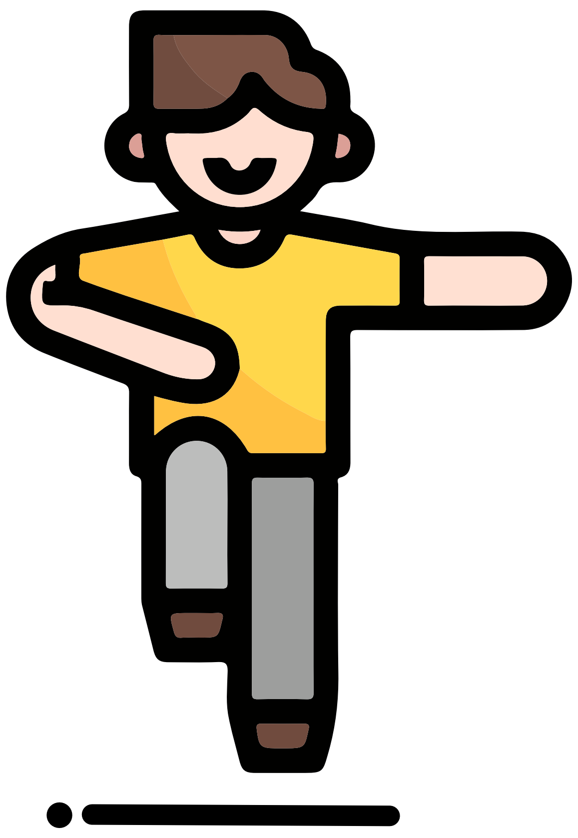
உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவு 250 mg/dL க்கு மேல் இருந்தால் **உடற்பயிற்சியை தவிர்க்கவும்.**

கீட்டோன்களை சரிபார்க்கவும்.

இரத்த கீட்டோன்கள் (≥ **1.5 mmol/L**) அல்லது சிறுநீர் கீட்டோன்கள் (**>2+**), உயர்ந்துள்ள நிலையில், உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடாது.

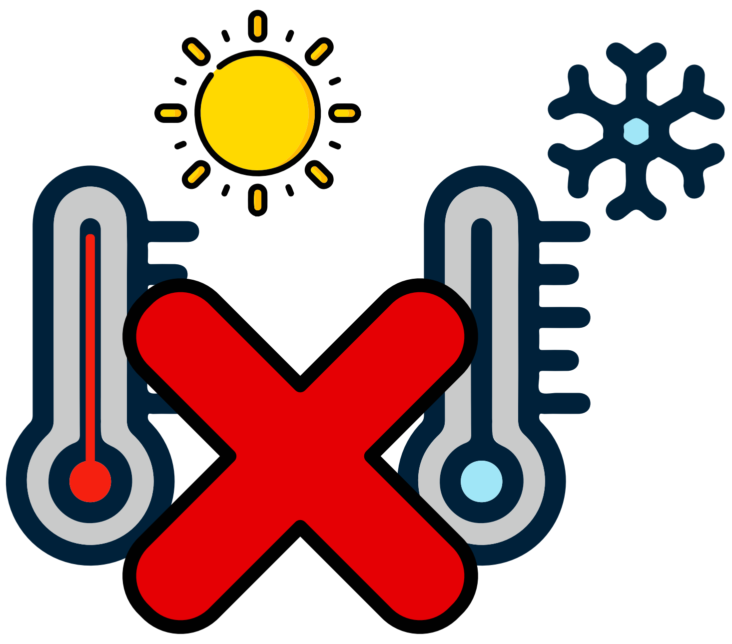
ஒவ்வொரு நபரும் தனித்தன்மை வாய்ந்தவர்கள், தனிப்பட்ட ஆலோசனைக்கு **உங்கள் சுகாதாரக் குழுவிடம் கலந்தாலோசிக்கவும்.**

குறைவான தீவிரம் கொண்ட வார்ம்-அப் உடன் **எப்போதும்தொடங்கவும்,** குளிர்ச்சியுடன் முடிக்கவும், குறிப்பாக தீவிர உடற்பயிற்சியின்போது.

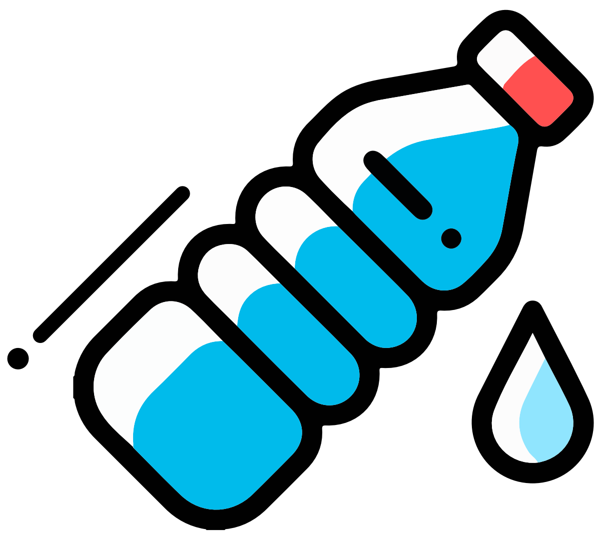


சரியான காலணிகளை பயன்படுத்தவும், மேலும் வசதியான அதிக இறுக்கம் இல்லாத காலுறைகளை அணியவும்.

அதிக வெப்பம் அல்லது குளிர்ச்சியான நிலையில் உடற்பயிற்சியை தவிர்க்கவும்.



உடற்பயிற்சிக்கு முன்னும், போதும் மற்றும் பின்பும் **உங்களை நீரேற்றத்துடன் வைத்திருக்கவும்.**



“மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள் மருத்துவரை அல்லது **MyCARE டயாபெடிஸ் எஜுகேட்டரை** உடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.”

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.