

MyCARE

With me, every step of the way



“

టెప్ 1 డయాబిటీస్లో ఎక్స్‌సైజు
చేసేటప్పుడు ముందు జాగ్రత్తలు
తీసుకోవడం ముఖ్యం.

”



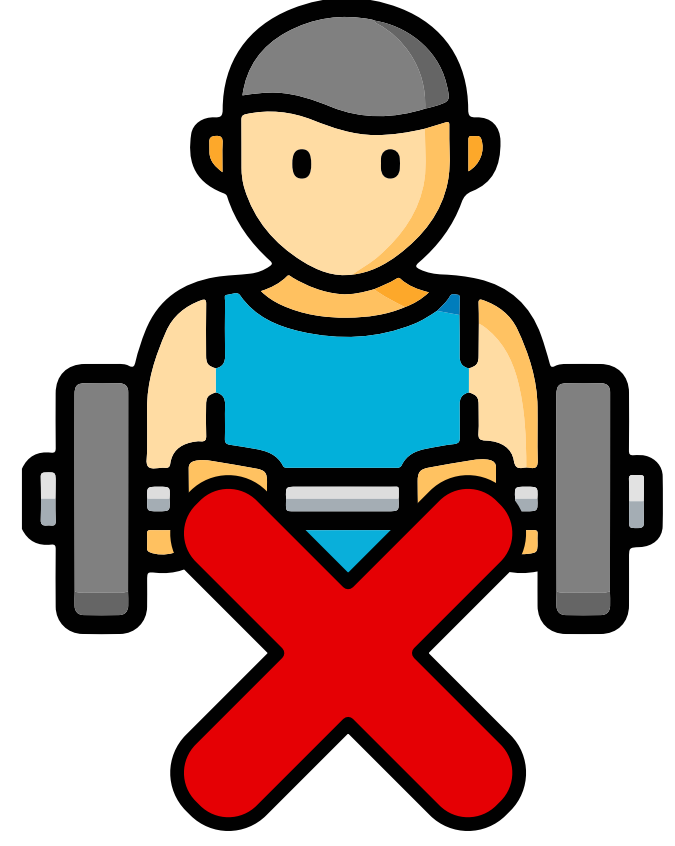
మీరు ఎక్స్‌ర్‌సైజ్ చేసిన చాలా గంటల
తర్వాత కూడా మీ హైపోగ్లైసీమియా
రిస్క్ పెరగవచ్చు కాబట్టి, ప్లాన్ చేసిన
ఎక్స్‌ర్‌సైజ్‌లకు ఇన్సులిన్
మోతాదులను తగ్గించవచ్చు, తద్వారా
అదనపు కార్బోహైడ్రేట్ తీసుకోవలసిన
అవకాశాన్ని మరియు అవసరరాన్ని
కనీసం చెయ్యవచ్చు.



ఎక్స్‌సైజ్ యొక్క ఒక స్థిరమైన
రోటీన్‌ని ప్రయత్నించి,
మెయింటెయిన్ చెయ్యండి.



శారీరక కార్యకలాపంతో ప్రమేయం
ఉన్న చోట ఇన్సులిన్‌ని ఇంజెక్ట్
చెయ్యకూడదు.



ఒకవేళ మీ రక్తపు చక్కెర స్థాయి
కనక 250 mg/dL కన్నా ఎక్కువగా
ఉంటే, ఎక్స్‌సైజ్ చెయ్యకండి.



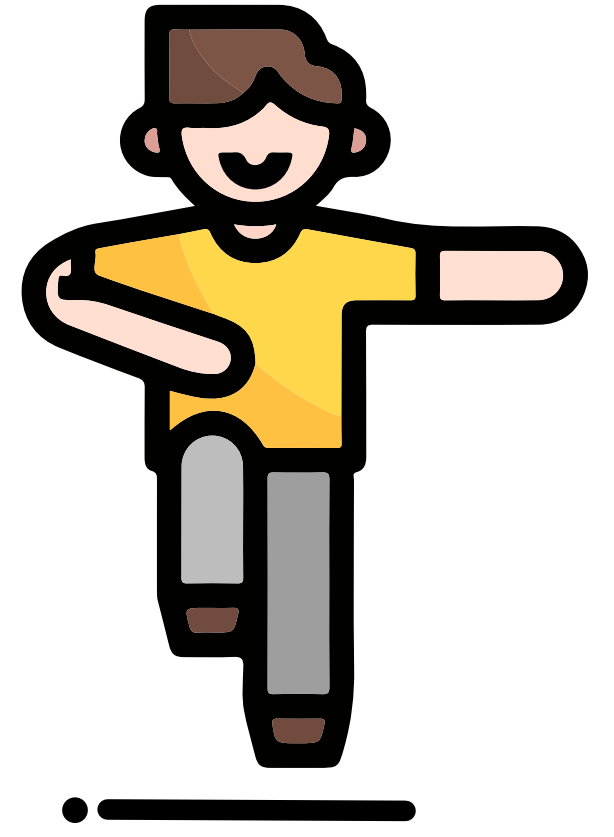
క్రీటోన్స్ కోసం పరీక్షించండి రక్తపు
క్రీటోన్స్ (≥ 1.5 mmol/L), లేదా
మూత్రపు క్రీటోన్స్ ($>2+$), కనక
పెరిగి ఉంటే ఎక్స్‌ర్‌సైజ్
చెయ్యకూడదు



ప్రతి వ్యక్తి వినూత్నమైన వ్యక్తి
కాబట్టి, వ్యక్తిగతం చెయ్యబడిన
సలహాకై, మీ హెల్త్‌కేర్ టీంతో
మాట్లాడండి.



విపరీతమైన ఎక్సర్‌సైజ్ సమయంలో,
ఎల్లప్పుడూ ఒక లో-ఇంటెన్సిటీ
వార్మ్-అప్‌తో ప్రారంభించి, ఒక
కూల్-డౌన్‌తో ముగించండి.

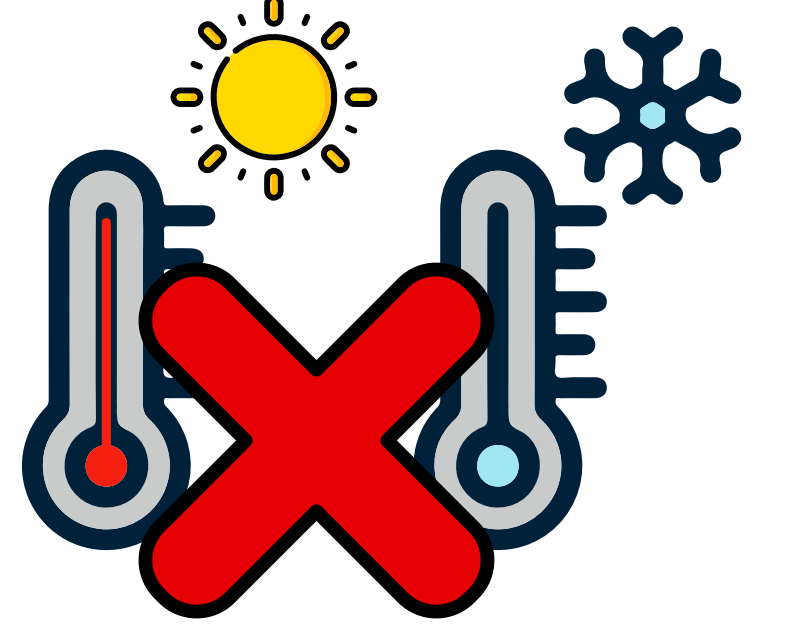


సరైన ఫుట్‌వేర్‌ని వాడండి

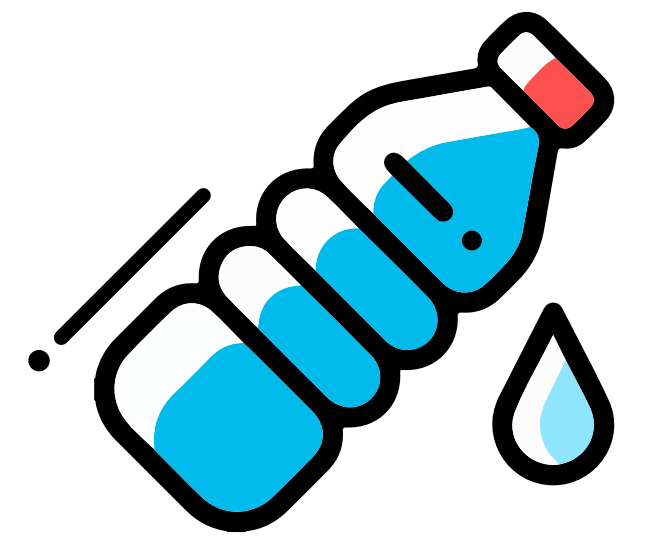
మరియు సౌకర్యమైన మరియు
మరీ బిగుతుగా లేని కాటన్ సాక్స్
వేసుకోండి.



విపరీతమైన వేడి లేదా చల్లటి
పరిస్థితులలో ఎక్స్‌రేజింగ్
చెయ్యకండి



ఎక్స్‌రేజింగ్‌కి ముందు, చేస్తున్నప్పుడు
మరియు మీరు హైడ్రేట్ అయి
ఉండండి.



“ మరింత సమాచారానికి,
మీ డాక్టర్ని లేదా మీ
MyCARE డయాబిటీస్
ఎడ్యుకేటర్ని సంప్రదించండి ”



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.

