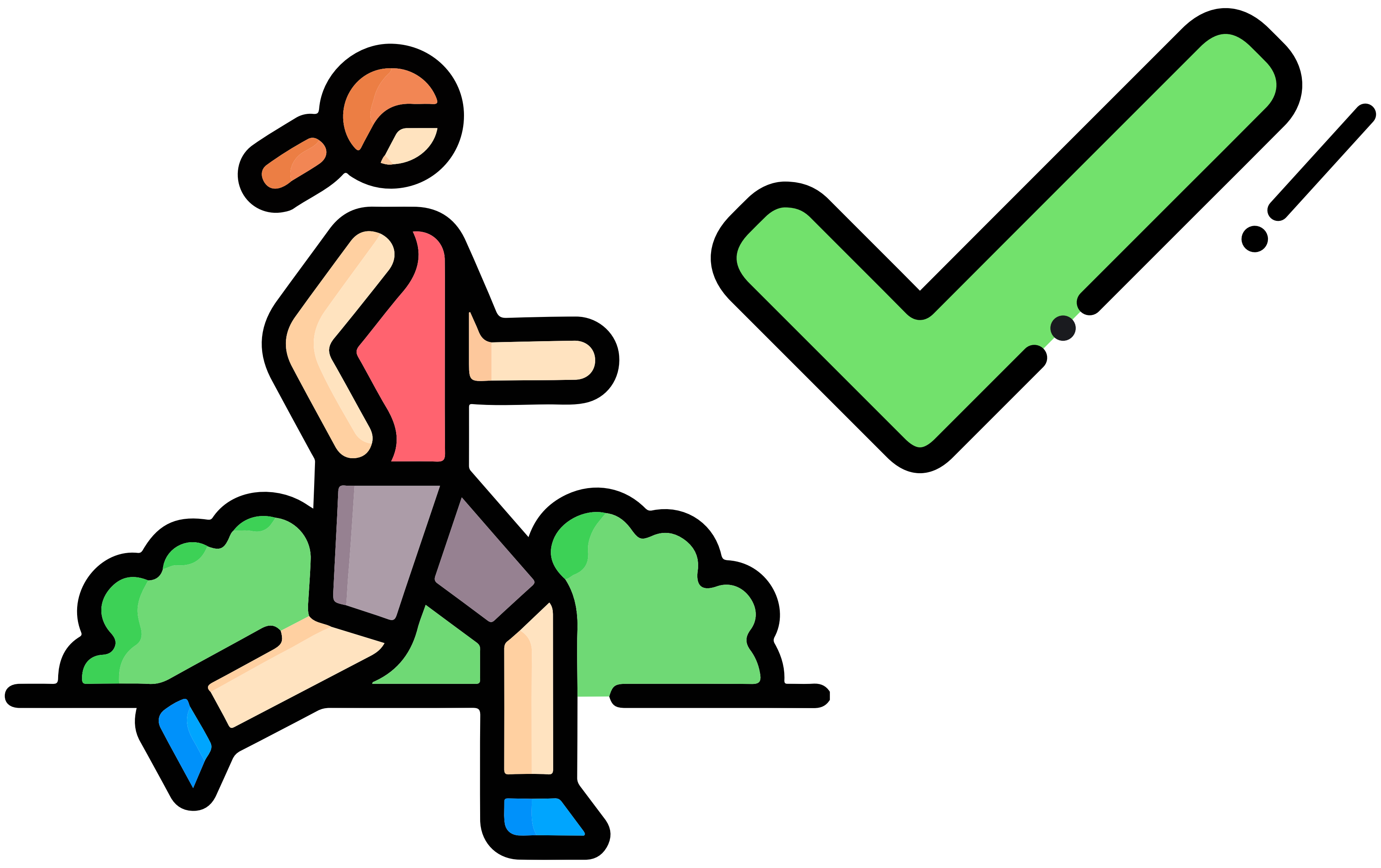
MyCARE

With me, every step of the way

“ ચાલો સમજીએ
ટાઈપ 2 ડાયાબિટીસમાં
કસરતની અગત્યતા ”

USV

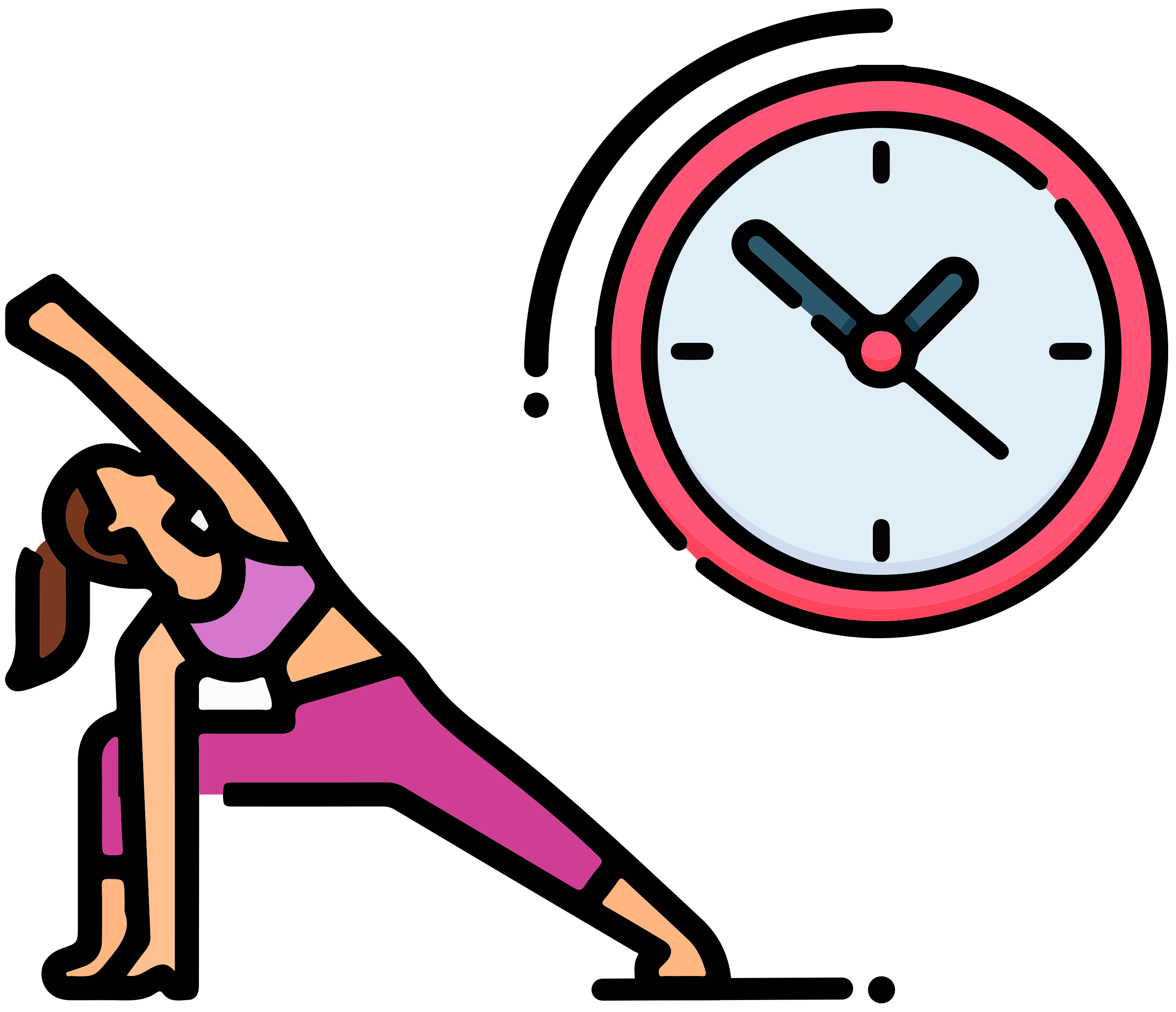
વ્યાયામ ઈન્સ્યુલિનને વધુ અસરકારક રીતે કામ કરવામાં મદદ કરે છે અને તેથી તમારા બ્લડ સુગરના સ્તરને ઘટાડવામાં મદદરૂપ બને છે



દર અઠવાડિયે

150 મિનિટ અથવા વધુ

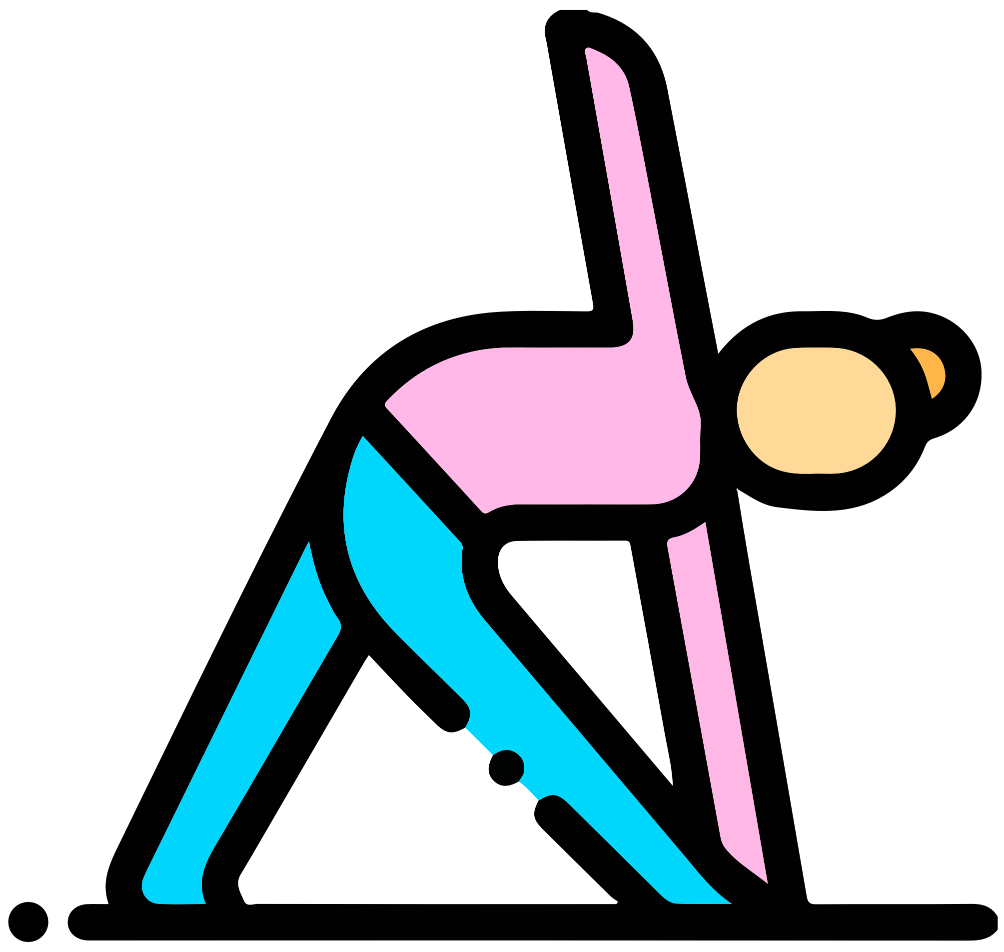
ઉત્કટતાથી - જોરદાર તીવ્રતાની એરોબિક કસરતની ભલામણ કરવામાં આવે છે



તમે **અઠવાડિયાના 5 દિવસ,**
30 મિનિટની કસરત
સાથે શરૂઆત કરી શકો છો.

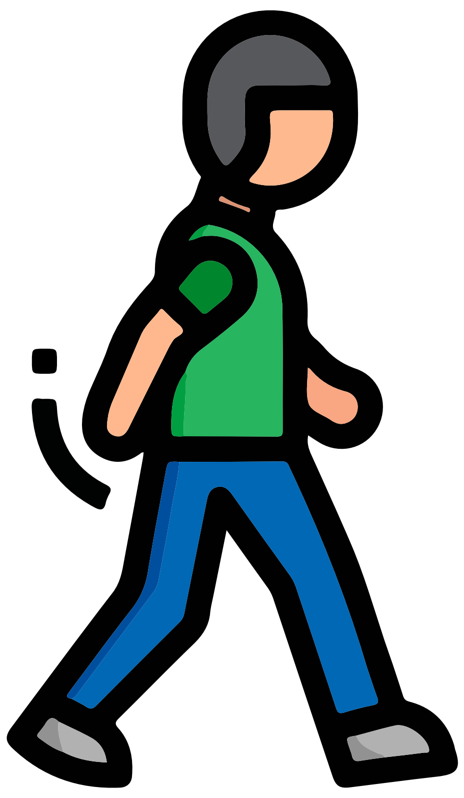
નોંધઃ કસરત કરવાનું એકસાથે 2 દિવસથી વધુ સમય ન છોડવું જોઈએ.

એરોબિક કસરતો ઓછી ઉત્કટતા અને લાંબા સમય માટેની હોય છે, જેમાં તમારાં બ્લડ શુગર સ્તરો ઘટી શકે છે.

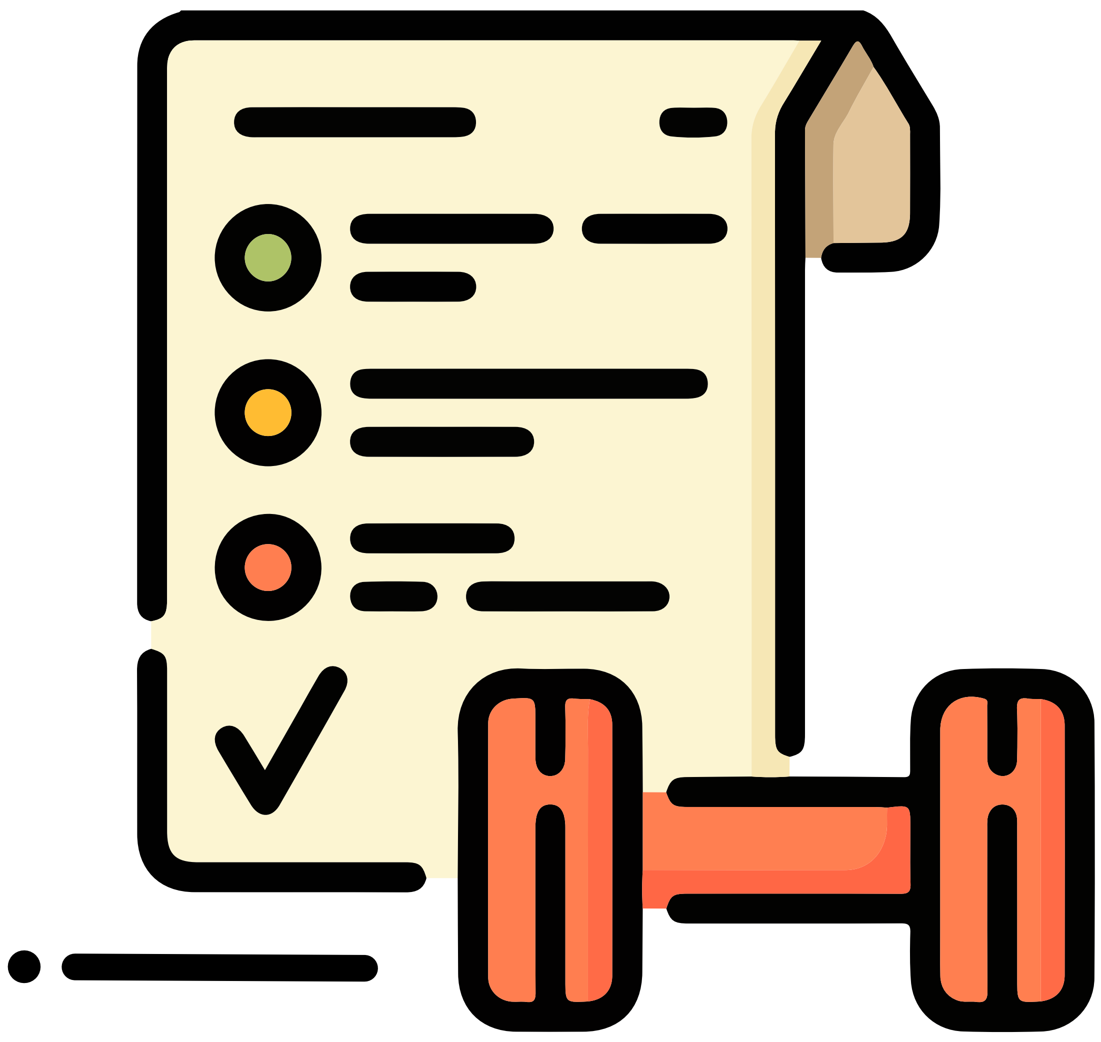


આ કસરતોમાં

ચાલવું, જોગિંગ, સાયકલિંગ, ઝુમ્બા અને **સ્વિમિંગનો સમાવેશ થાય છે.**

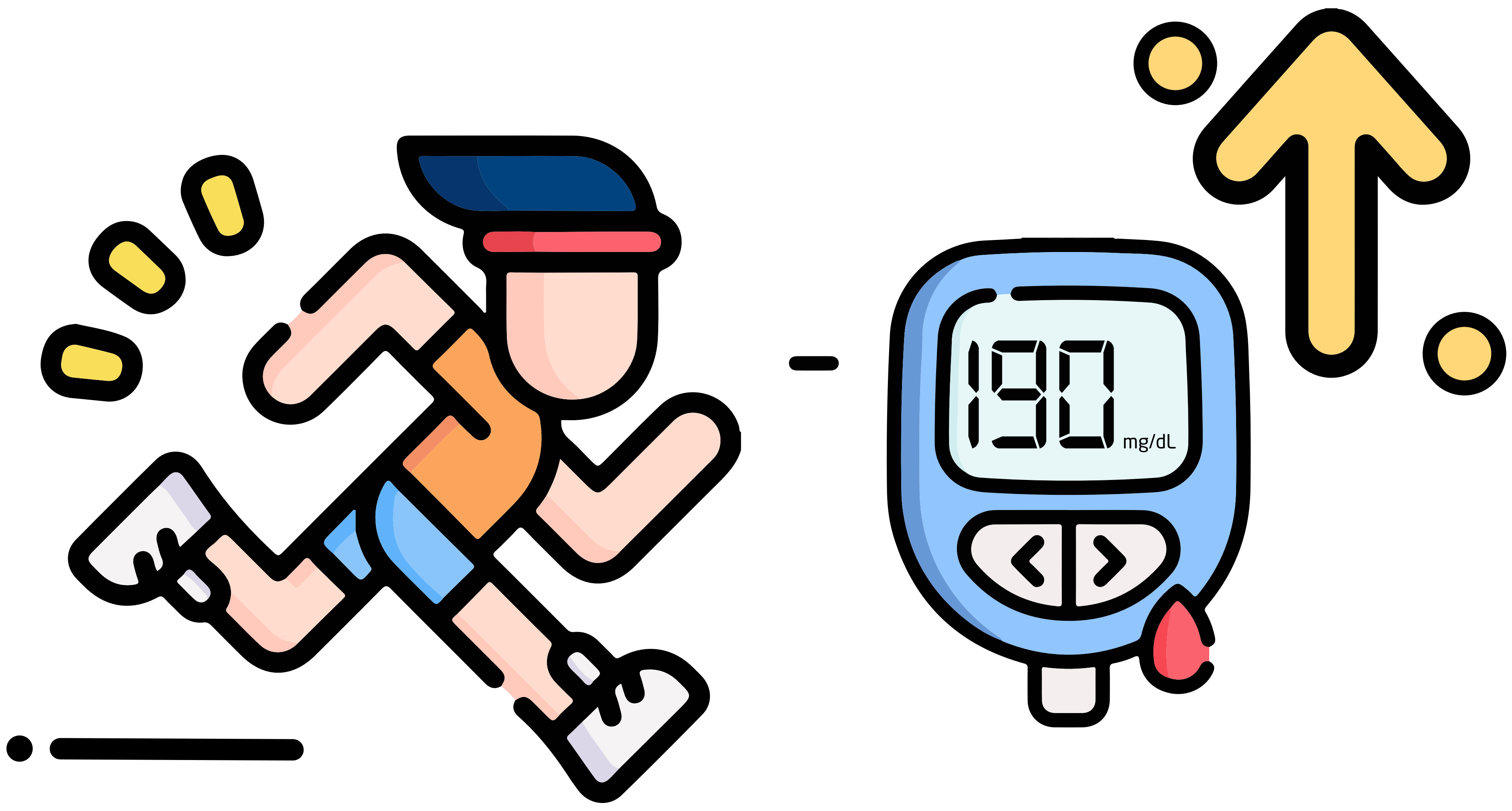


તમારે બિન-અનુક્રમિક દિવસોએ **દર અઠવાડિયે સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ કસરતના 2–3 સત્રોમાં પણ સામેલ થવું જોઈએ**

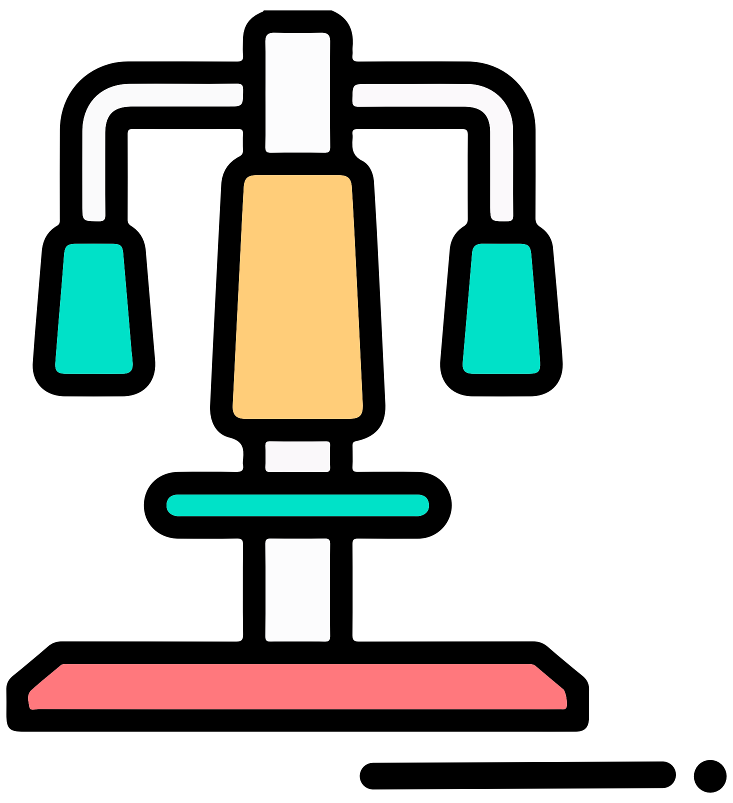


સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ કસરતો ઉચ્ચ ઉત્કટતા ધરાવતી તથા ટૂંકા સમયગાળાની હોય છે,

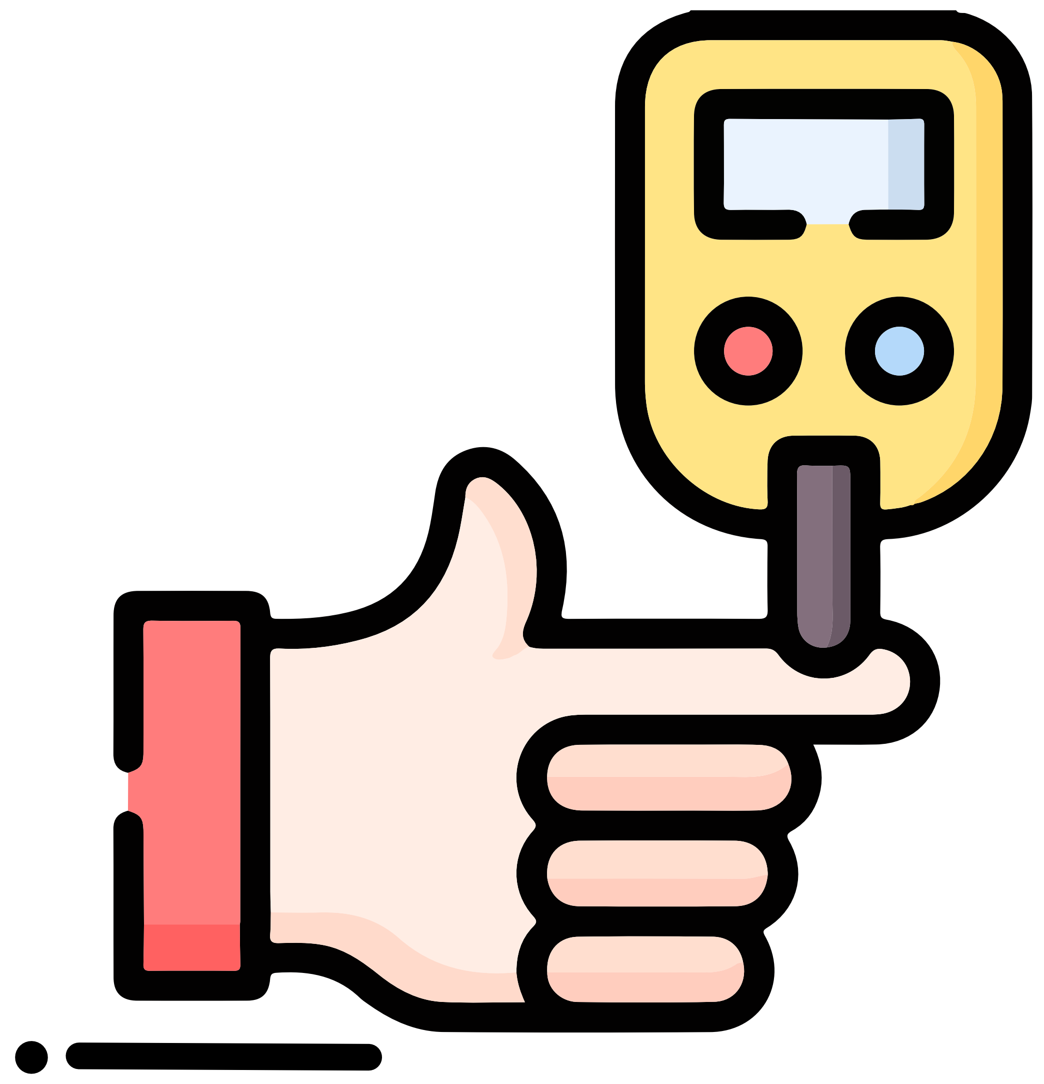
અને તે તમારા બ્લડ સુગરના સ્તરમાં અસ્થાયી ઉછાળાનું કારણ બની શકે છે.



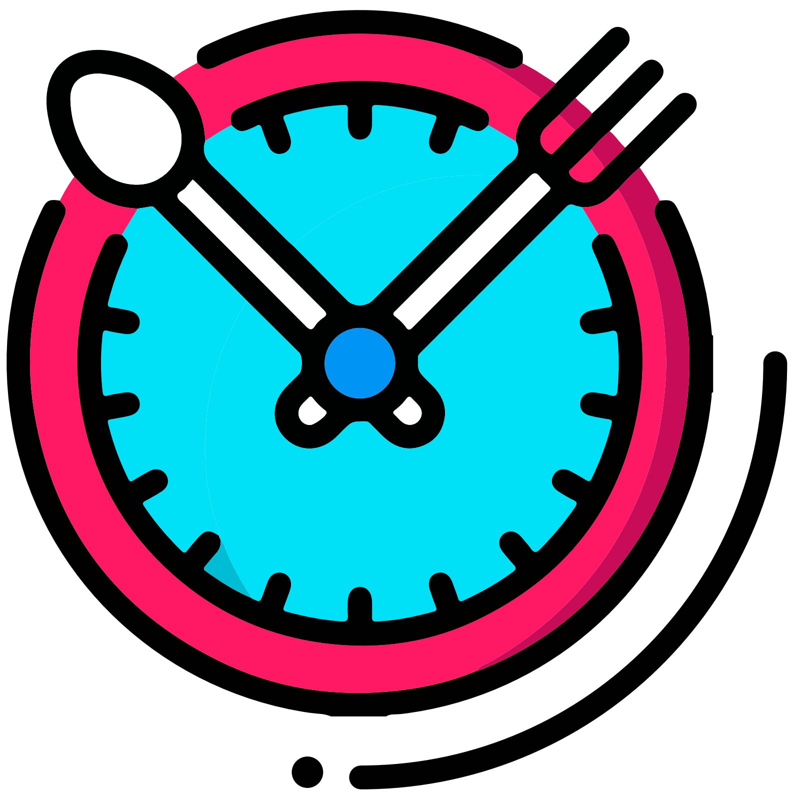
આ કસરતોમાં
બેઠકો, આગળ ધસવાની, ફ્રી વેઈટ, વેઈટ મશીનો, રેઝિસ્ટન્સ બેન્ડ્સ, હાઇ ઈન્ટેન્સિટી ઈન્ટરવલ ટ્રેનિંગ (HIIT) તથા **સ્પ્રિન્ટિંગનો સમાવેશ થાય છે.**

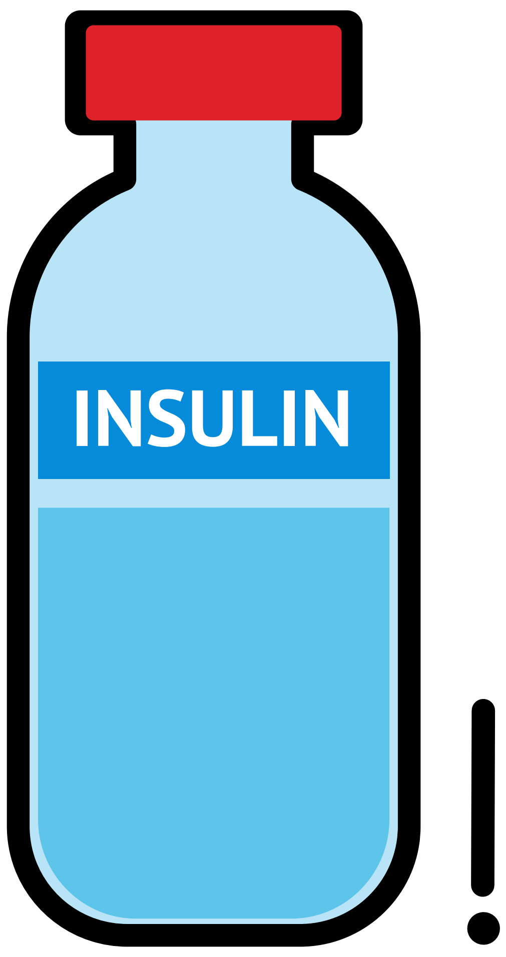


તમારે દરેક સત્ર પહેલાં, દરમિયાન અને સત્ર પછી **હંમેશા તમારા બ્લડ સુગર લેવલની તપાસ** કરવી જોઈએ.



તમારી વ્યાયામની સાથોસાથ **તમારો ખોરાક ખાવાનું** તથા **ઇન્સ્યુલિન ડોઝને** એડજસ્ટ કરીને તમારા બ્લડ સુગરના સ્તરને સામાન્ય સીમાઓ અંતર્ગત જાળવી શકાય છે.





સાવધાન

જો તમે અગાઉ ક્યારેય કસરત ન કરી હોય અથવા લાંબા સમયથી નિષ્ક્રિય રહ્યા છો, તો નિશ્ચિતપણે તમારા ડોક્ટરની સલાહ લો, તમારા ઈન્સ્યુલિનના ડોઝની સમીક્ષા કરો અને કસરતનો નવો નિત્યક્રમ શરૂ કરતાં પહેલાં તેમની સ્વીકૃતિ મેળવી લો.

ડાયાબિટીસને કારણે અમુક અન્ય સ્વાસ્થ્ય સંબંધી વિકૃતિઓ ધરાવતા કેટલાક લોકો માટે અમુક કસરતો સલામત ન હોઈ શકે. કસરતનો નવો નિત્યક્રમ શરૂ કરતાં પહેલાં, તમારા ડોક્ટર/ડાયાબિટીસ પ્રશિક્ષકની સલાહ લેવી શ્રેષ્ઠ છે.

“વધુ માહિતી માટે તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો અથવા તમારા **MyCARE ડાયાબિટીસ એજ્યુકેટર**નો સંપર્ક કરો.”

MyCARE

With me, every step of the way

Reference

- 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

- Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2016;39(11):2065-2079. doi:10.2337/dc16-1728

- Get Active- Diabetes. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Retrieved 21July 022. Available at https://www.cdc.gov/Diabetes/managing/active.html#:~:text=If%20you%20have%20Diabetes%2C%20being,heart%20disease%20and%20nerve%20damage.

- ADA. Blood Sugar and Exercise. Available at https://www.Diabetes.org/healthy-living/fitness/getting-started-safely/blood-glucose-and-exercise

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.