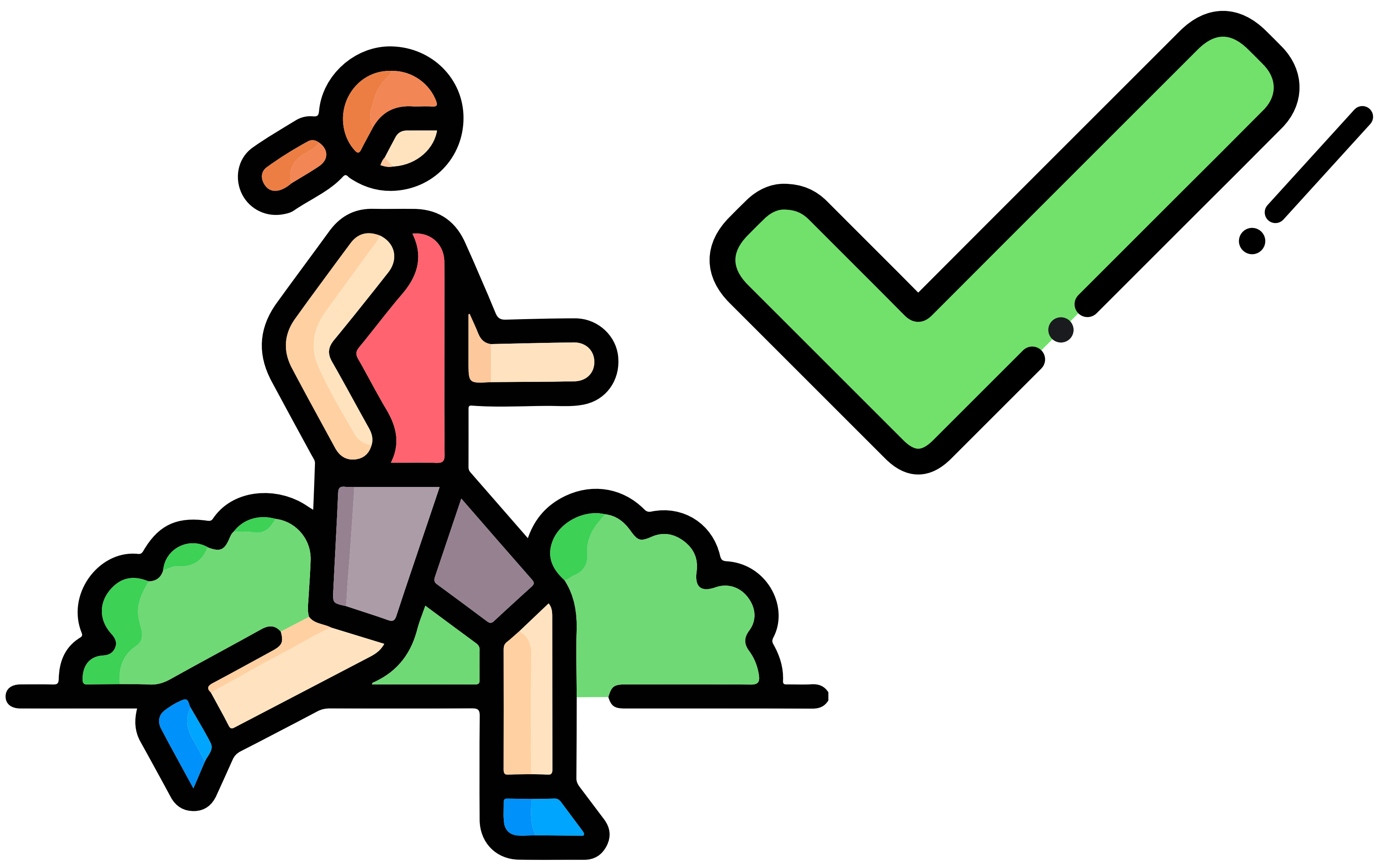
MyCARE

With me, every step of the way

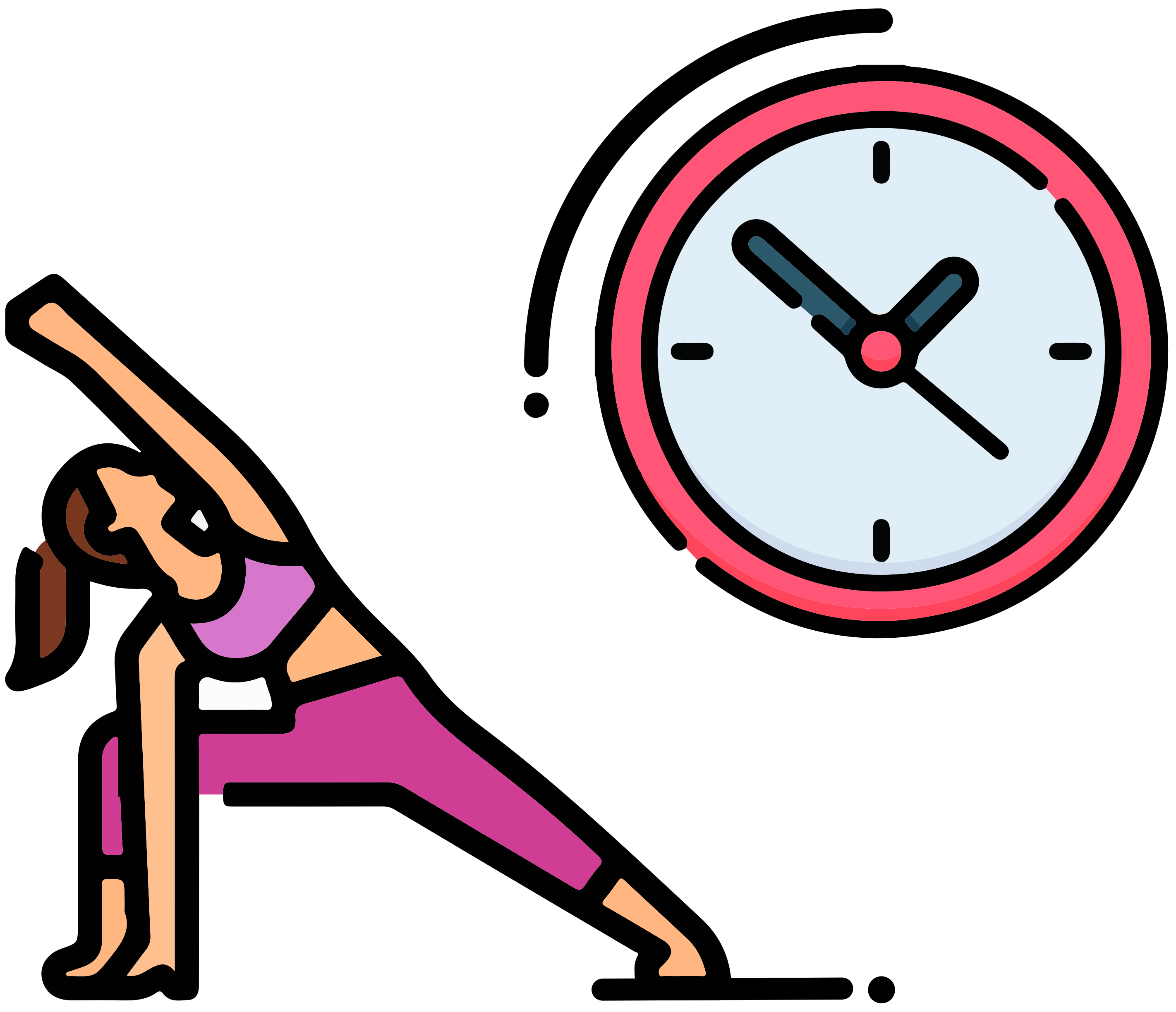
“ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹത്തിൽ വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം എന്തെന്ന് മനസിലാക്കാം”

USV

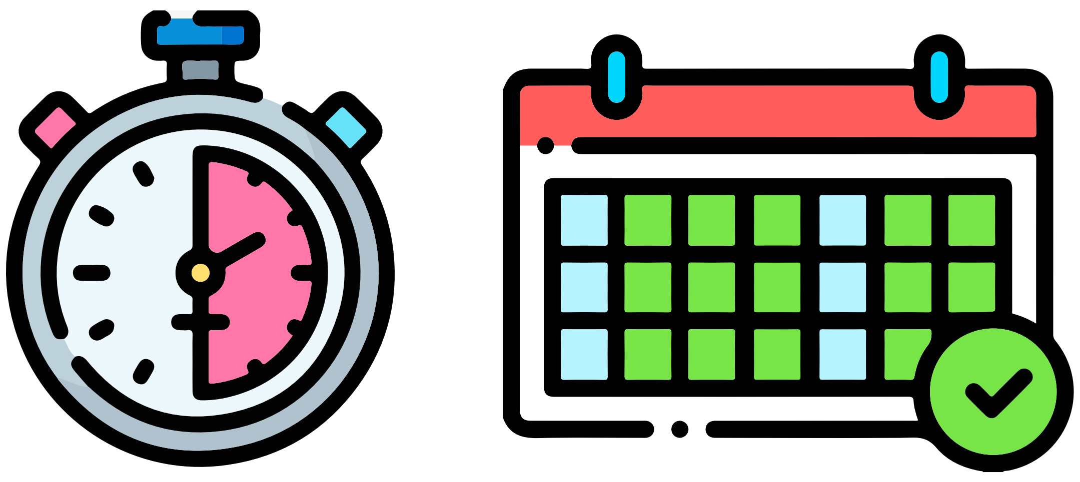
ഇൻസുലിൻ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിന് വ്യായാമം സഹായിക്കുന്നു; അതിനാൽ, നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവുകൾ കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.



ആഴ്ചയിൽ **150 മിനിറ്റോ അധികമോ** സമയം മിതമായ അല്ലെങ്കിൽ തീവ്ര അദ്ധ്വാനമുള്ള എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

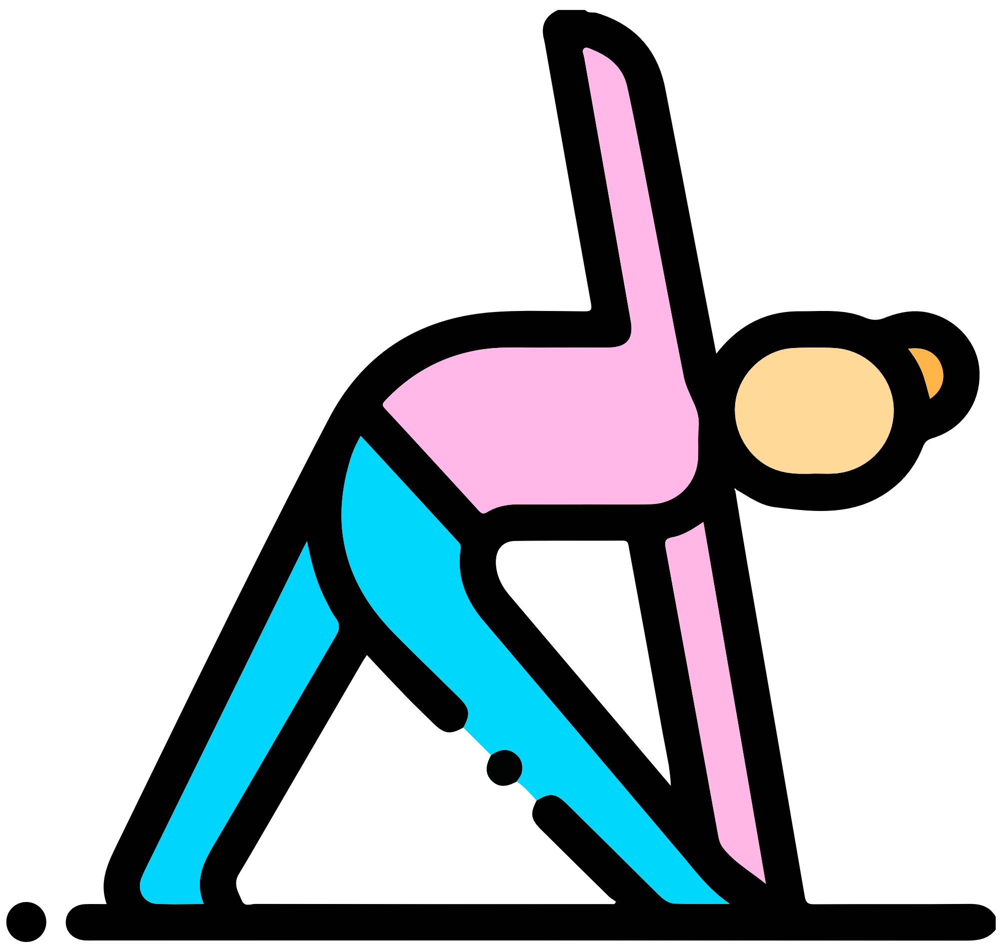


ആഴ്ചയിൽ 5 ദിവസം 30 മിനിറ്റ് വീതം പ്രവർത്തനം നടത്തി നിങ്ങൾക്ക് ആരംഭിക്കാം

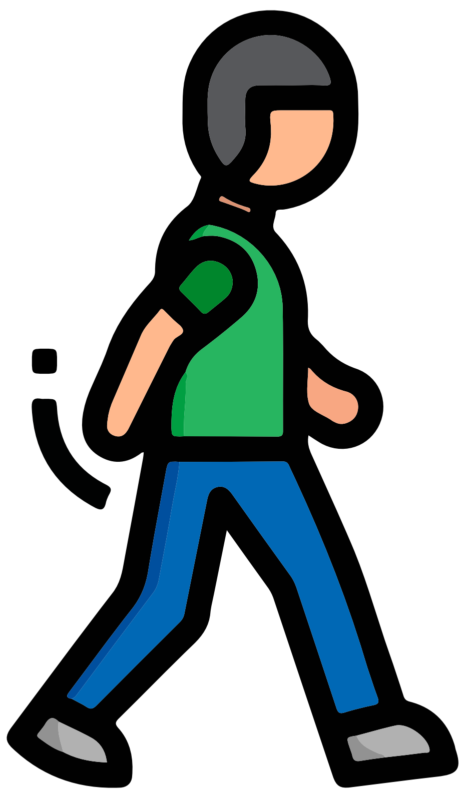


കുറിപ്പ്: പ്രവർത്തനം ഒന്നിച്ച് 2 ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ ചെയ്യാതിരിക്കരുത്.

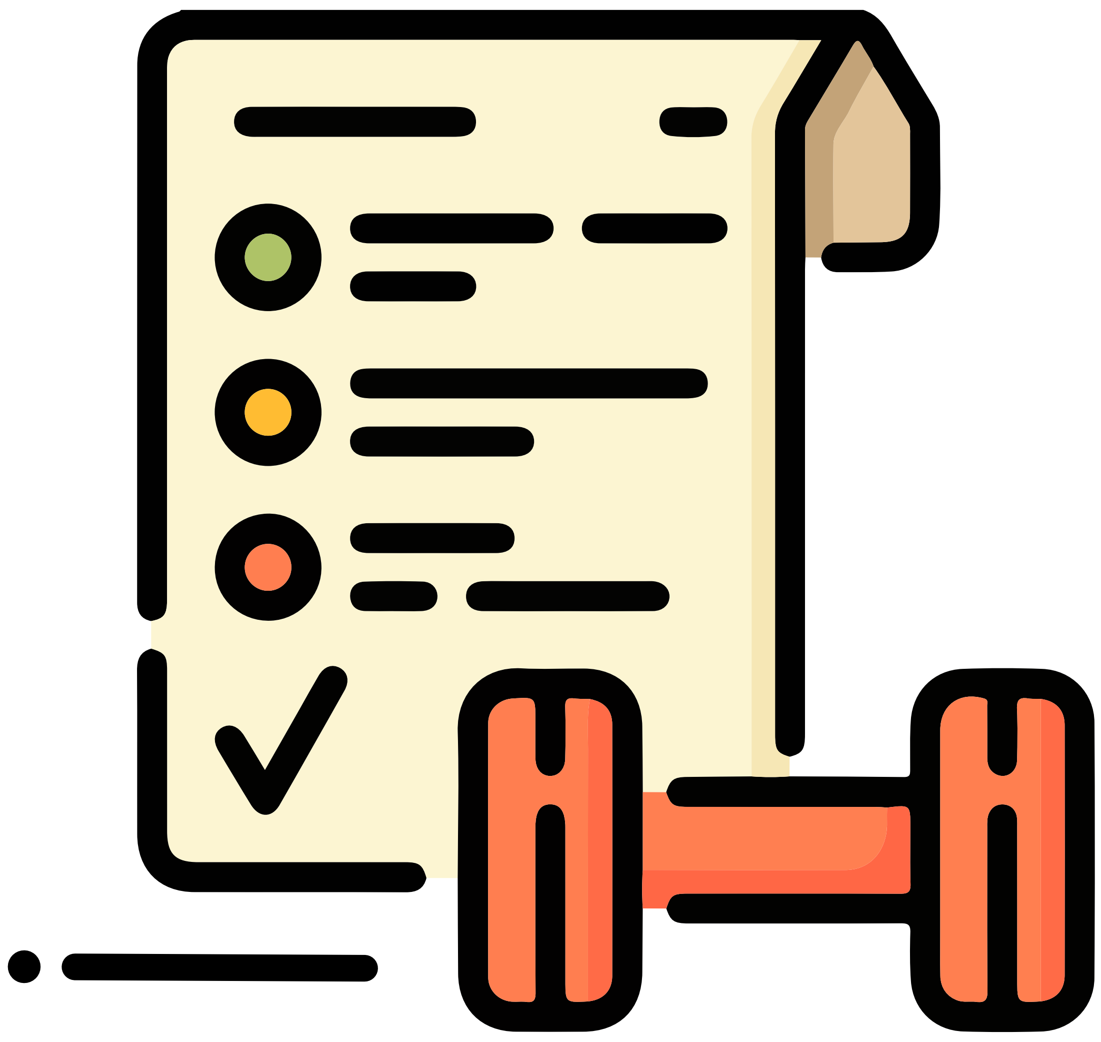
അദ്ധ്വാനം കുറഞ്ഞ എയ്റോബിക് വ്യായാമങ്ങൾ ദീർഘസമയം ചെയ്യുമ്പോൾ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര വിതാനങ്ങൾ താഴാം.



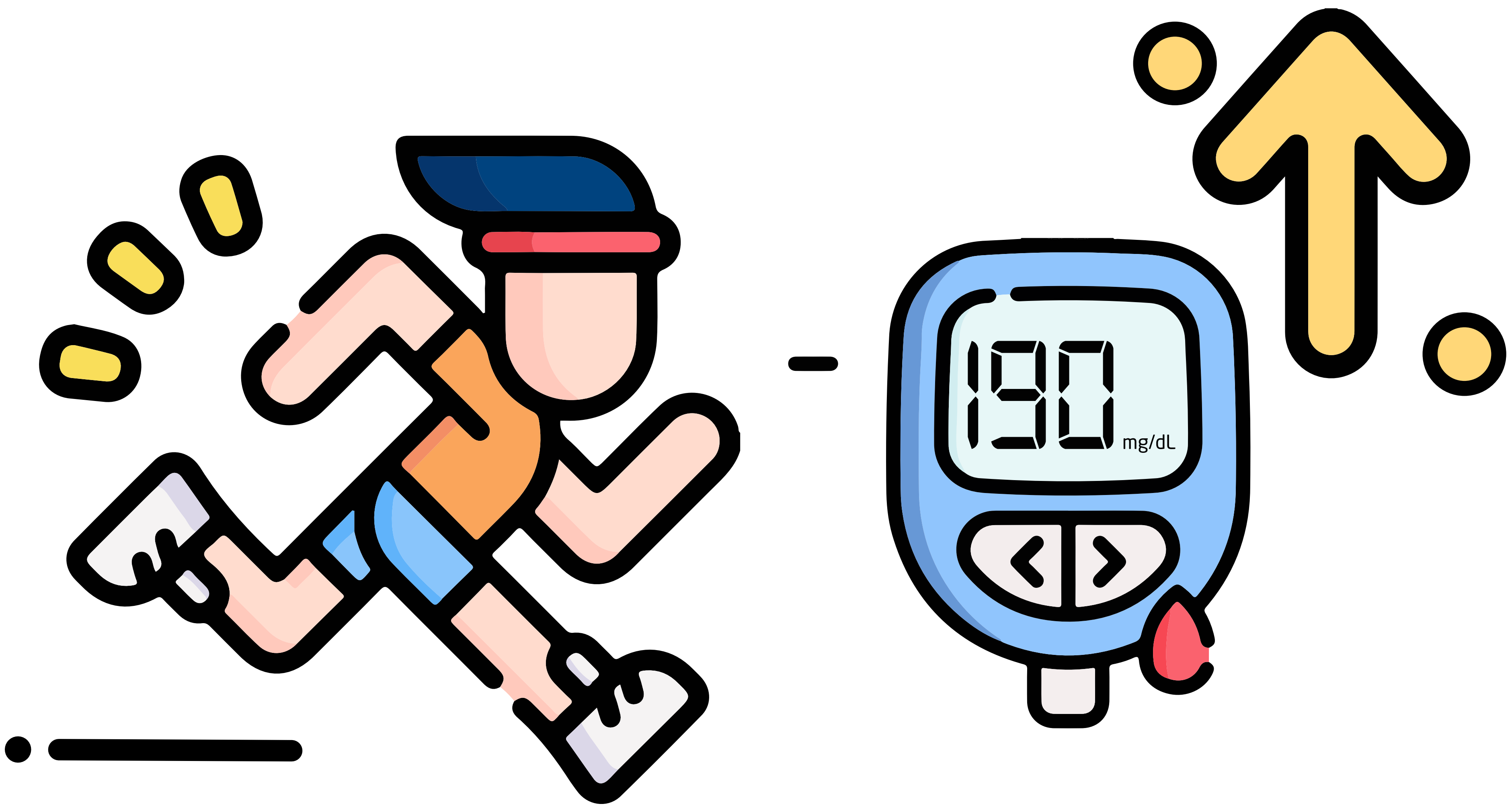
ഇത്തരം വ്യായാമങ്ങളിൽ **നടത്തം, ജോഗിങ്ങ്, സൈക്ലിങ്ങ്, സൂമ്പ, നീന്തൽ** എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.



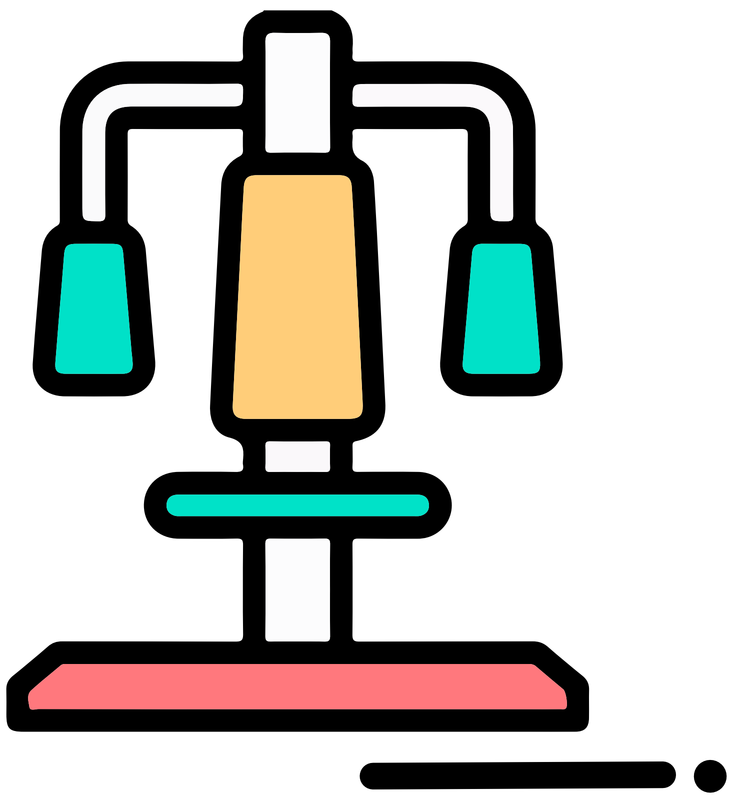
നിങ്ങൾ **ആഴ്ചതോറും** ഇടവിട്ട ദിവസങ്ങളിൽ **2 - 3 തവണ കരുത്തു നൽകുന്ന പരിശീലനവും നടത്തേണ്ടതുണ്ട്.**



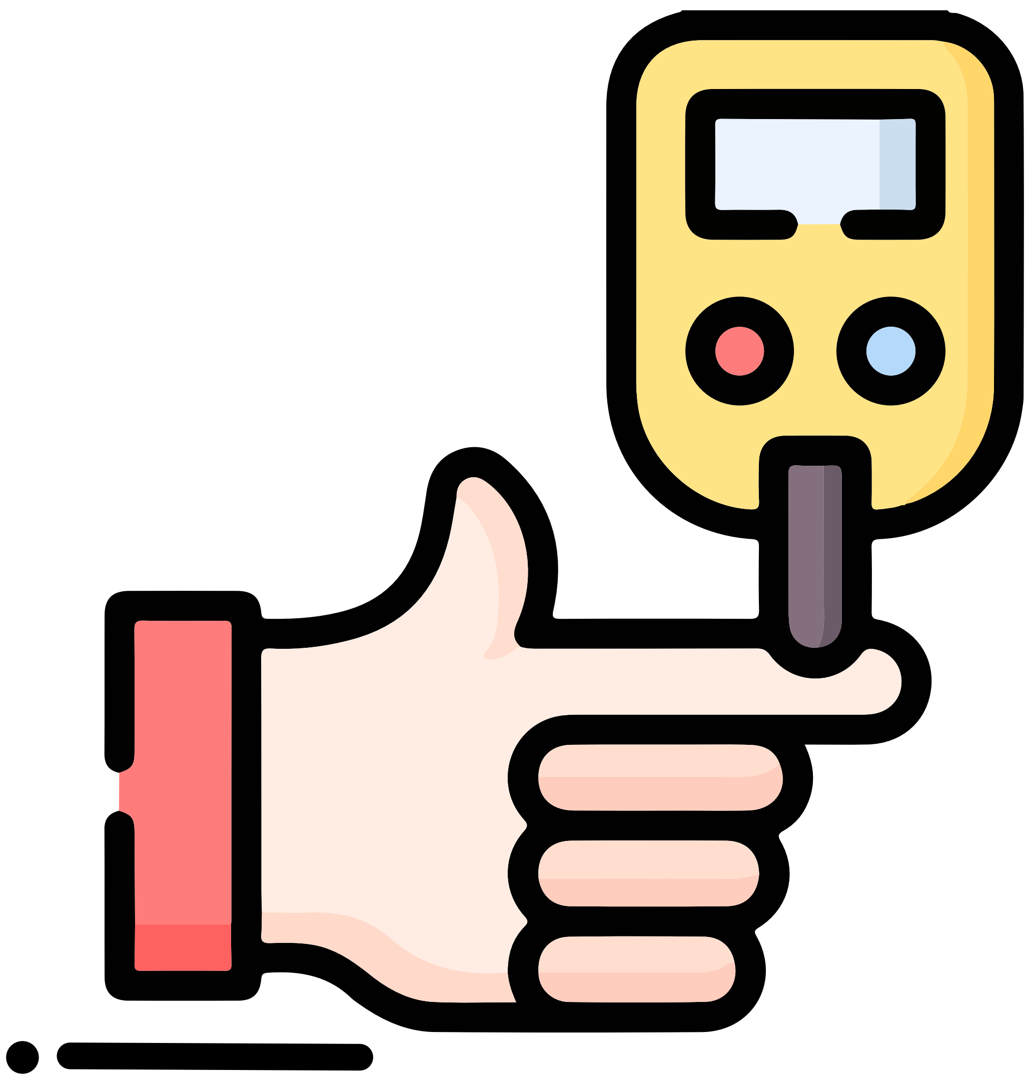
കരുത്തേകുന്ന പരിശീലന വ്യായാമങ്ങൾ ഉയർന്ന തീവ്രതയുള്ളതും ഹ്രസ്വ സമയത്തേക്കു മാത്രവുമാണ്. ഇത് താൽക്കാലികമായി രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവുകളെ ഉയർത്താം.



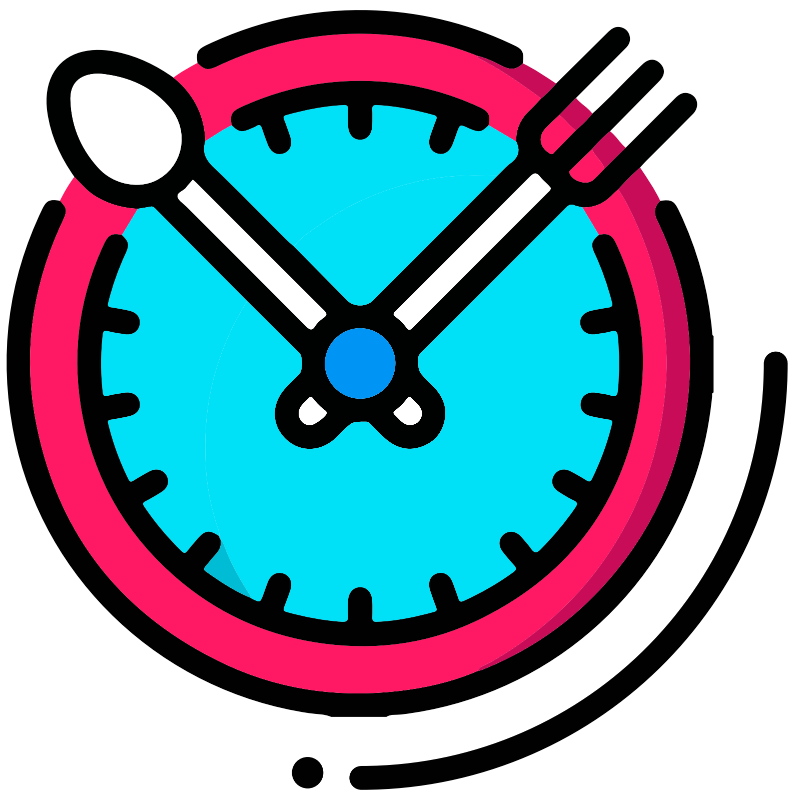
ഇത്തരം വ്യായാമങ്ങളിൽ **സ്ക്വാട്ട്സ്, ലഞ്ജസ്, ഫ്രീ വെയിറ്റ്സ്, വെയിറ്റ് മെഷിൻസ്, റെസിസ്റ്റൻസ് ബാന്റ്സ്, ഹൈ ഇന്റൻസിറ്റി ഇന്റർവെൽ ട്രെയിനിങ്ങ് (എച്ച്ഐഐടി), സ്പ്രിന്റിങ്ങ്** എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

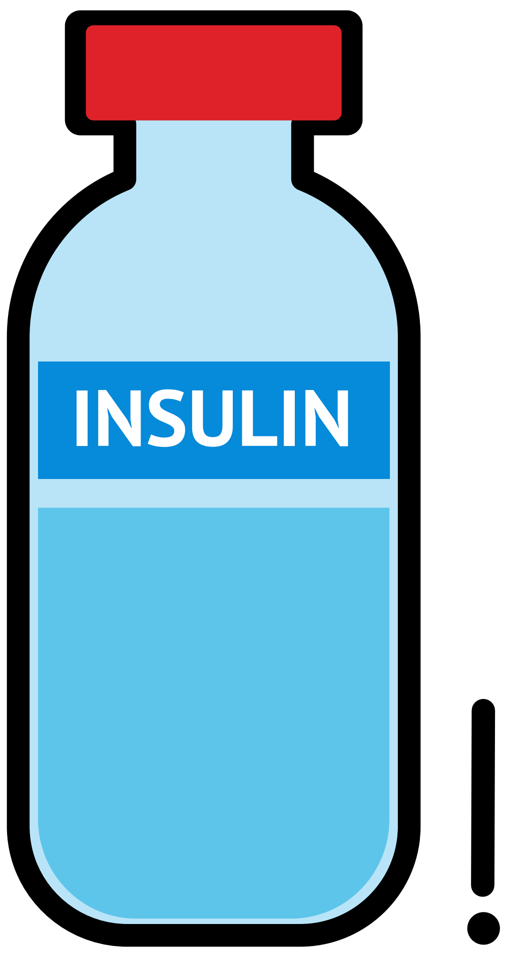


ഓരോ സെഷനും മുൻപും,
തൽസമയത്തും, ശേഷവും
നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ് ഷുഗർ ലെവൽസ്
പരിശോധിക്കേണ്ടതാണ്.



വ്യായാമത്തോടൊപ്പം **നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണ ഉപഭോഗത്തിലും ഇൻസുലിൻ ഡോസേജിലും ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ വരുത്തി** നിങ്ങൾക്ക് ബ്ലഡ് ഷുഗർ ലെവൽസ് ഒരു സാമാന്യ രീതിയിൽ നിലനിർത്താം.





ശ്രദ്ധിക്കുക

നിങ്ങൾ മുമ്പൊരിക്കലും വ്യായാമം ചെയ്തിട്ടില്ലെങ്കിൽ അഥവാ ദീർഘകാലത്തോളം സജീവമായിരുന്നില്ല എങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറുമായി ചർച്ച ചെയ്യുകയും, നിങ്ങളുടെ ഇൻസുലിൻ ഡോസ് അവലോകനം ചെയ്യുകയും ഒരു പുതിയ വ്യായാമ പദ്ധതി ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുൻപ് ഡോക്ടറുടെ അനുമതി എടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.

പ്രമേഹം മൂലം മറ്റേതെങ്കിലും ആരോഗ്യ പാകപ്പിഴകൾ ഉള്ള ചില ആളുകൾക്ക് ചില വ്യായാമങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായിരിക്കില്ല. ഒരു പുതിയ വ്യായാമ പദ്ധതി ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുൻപ്, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടർ/ഡയബെറ്റിസ് എജ്യുക്കേറ്ററുമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നത് ഉത്തമമായിരിക്കും.

“ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ **MyCARE ഡയബെറ്റിസ് എജ്യുക്കേറ്ററെ** ബന്ധപ്പെടുക ”

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.