

MyCARE

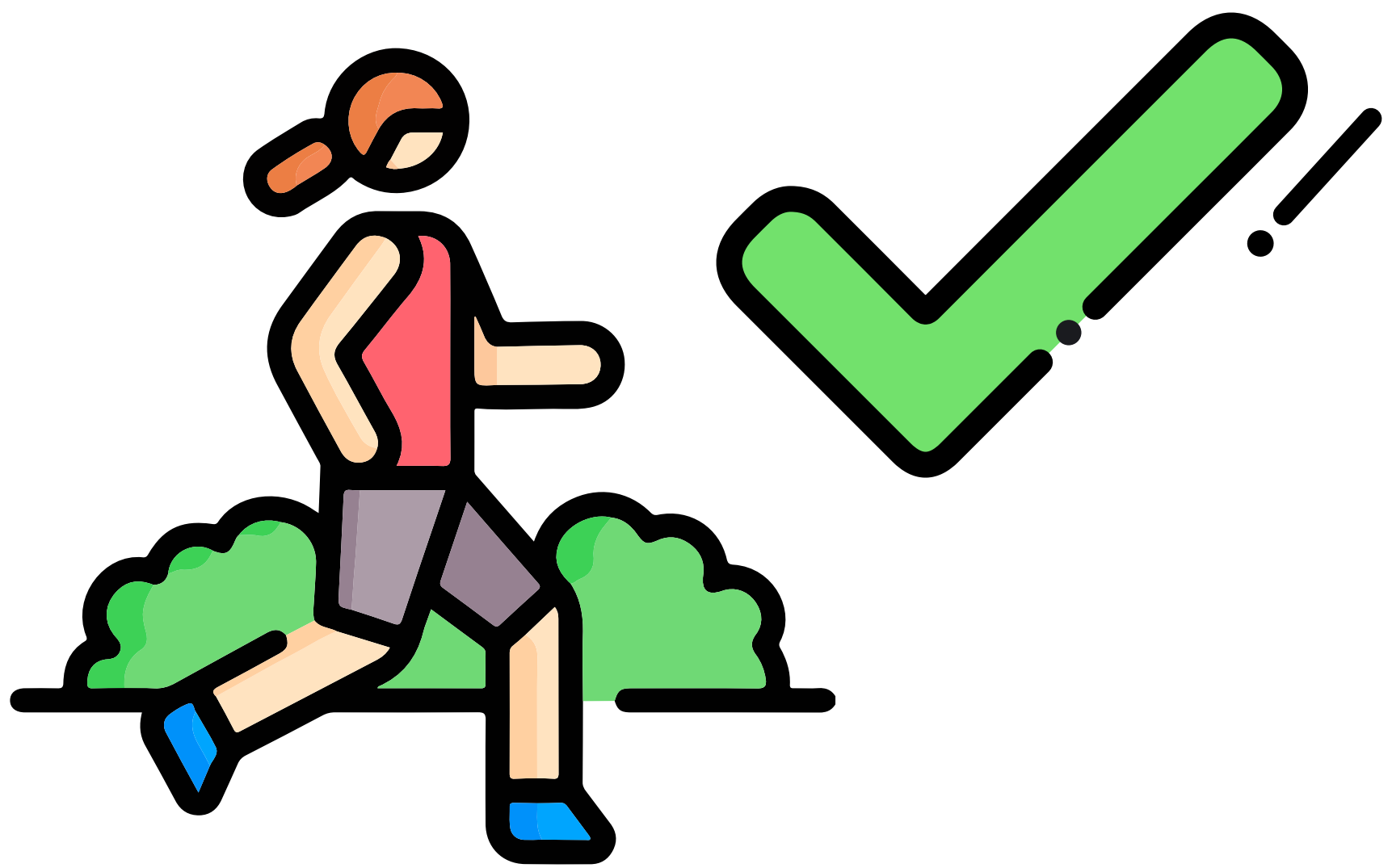
With me, every step of the way



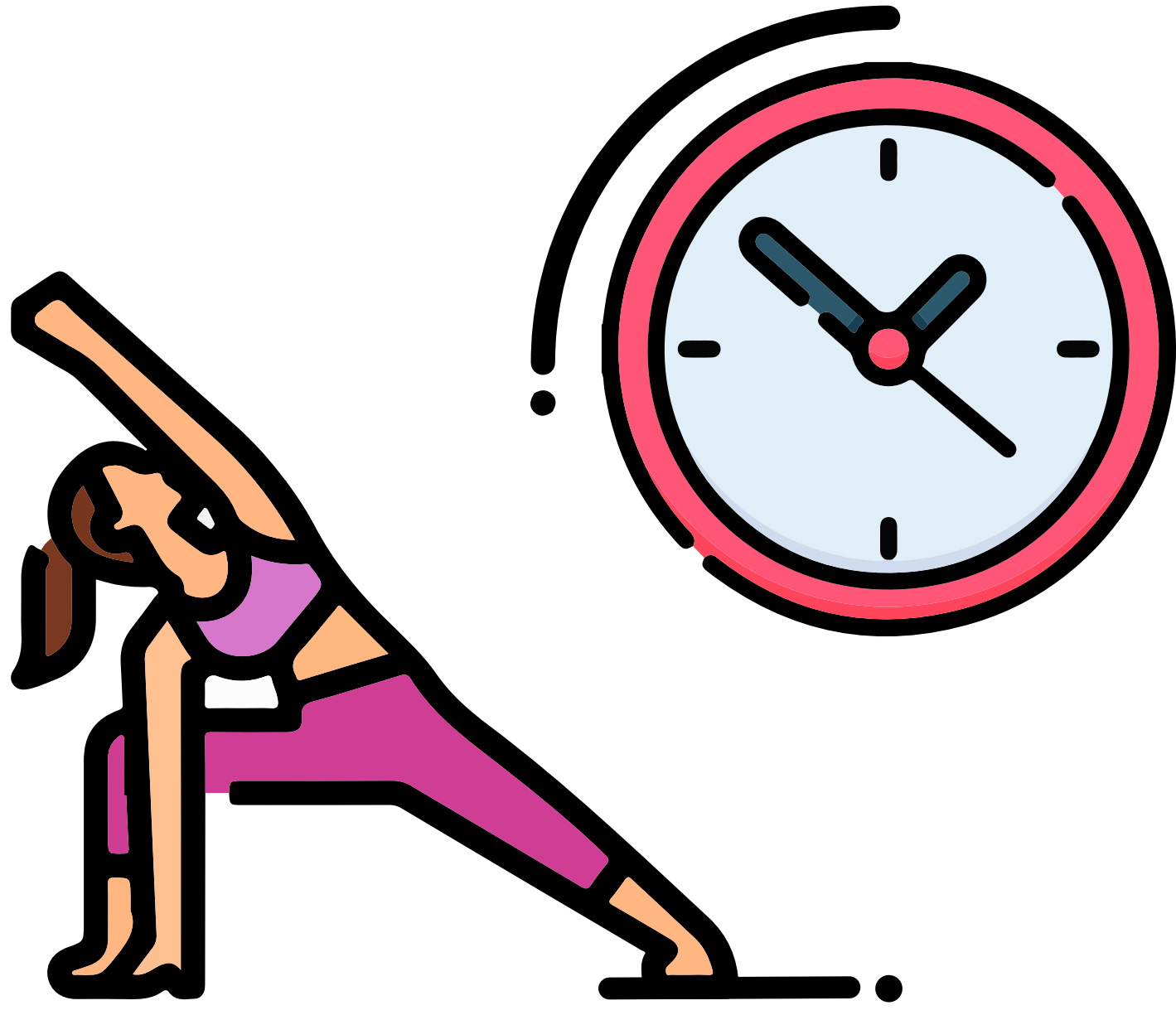
“ समजून घेऊ या,
प्रकार 2 मधुमेहामध्ये
व्यायामाचे महत्त्व ”



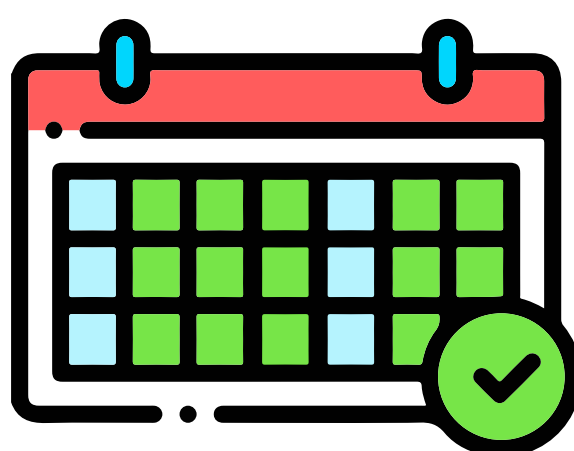
व्यायामामुळे इन्शुलिनचे काम
अधिक प्रभावीपणे होण्यास
मदत होते आणि त्यामुळे तुमच्या
रक्त शर्करा पातळ्या (ब्लड ग्लूकोज
लेव्हल्स) कमी होण्यास मदत होते.



दर आठवड्याला 150 मिनिटे किंवा
त्यापेक्षा जास्त वेळ, मध्यम ते
भरपूर श्रमदायक एरोबिक
व्यायामप्रकार करण्याची
शिफारस केली जाते.

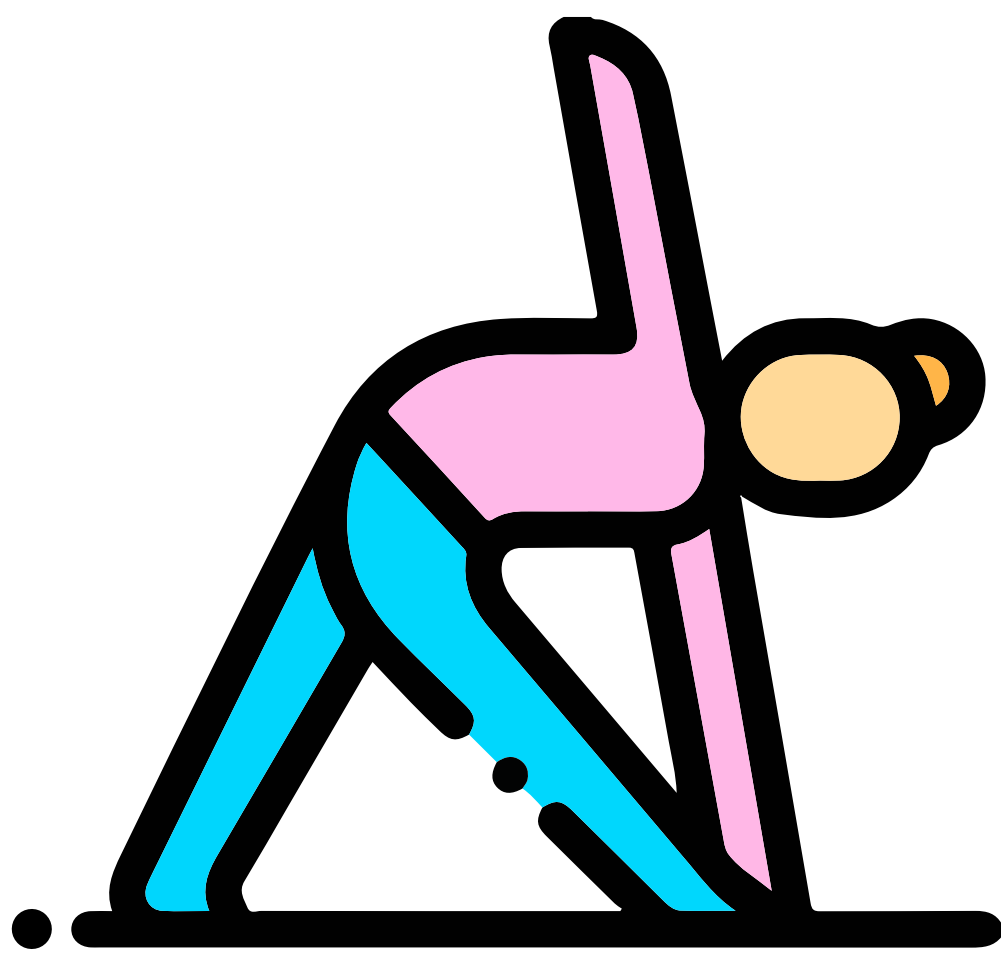


तुम्ही सुरुवातीला आठवड्यातून
5 दिवस, 30 मिनिटांचा
शारीरिक व्यायाम
करू शकता.

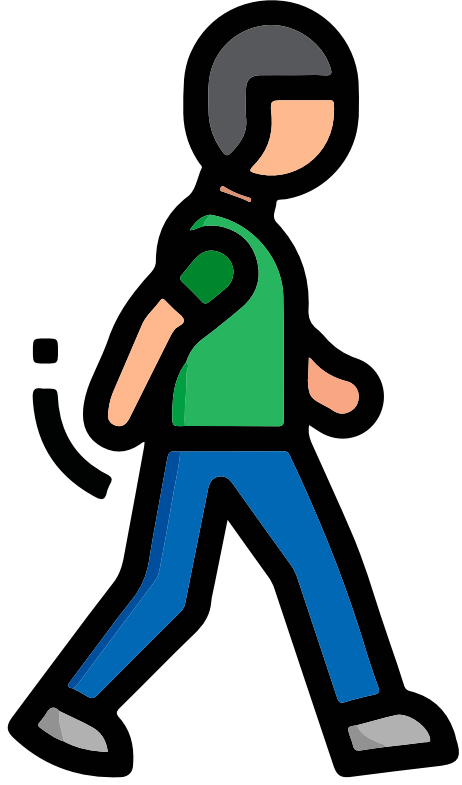


टीप : सलग 2 दिवसांपेक्षा जास्त काळ शारीरिक व्यायाम चुकवू नयेत.

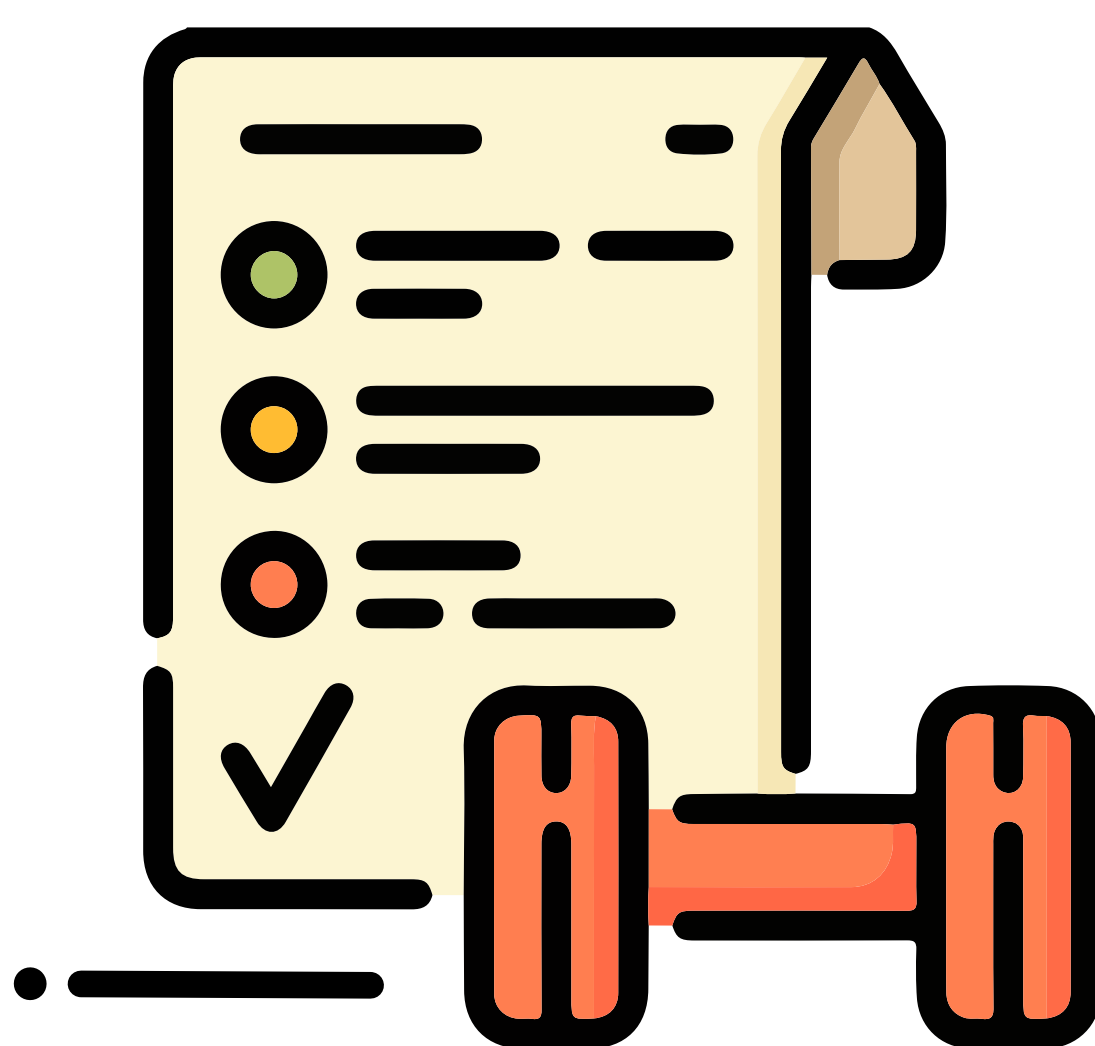
एरोबिक व्यायाम कमी श्रमांचे
आणि जास्त वेळाचे असतात,
ज्यांत तुमच्या शरीरातील रक्त
शर्करा (ब्लड शुगर) पातळ्या
कमी होऊ शकतात.



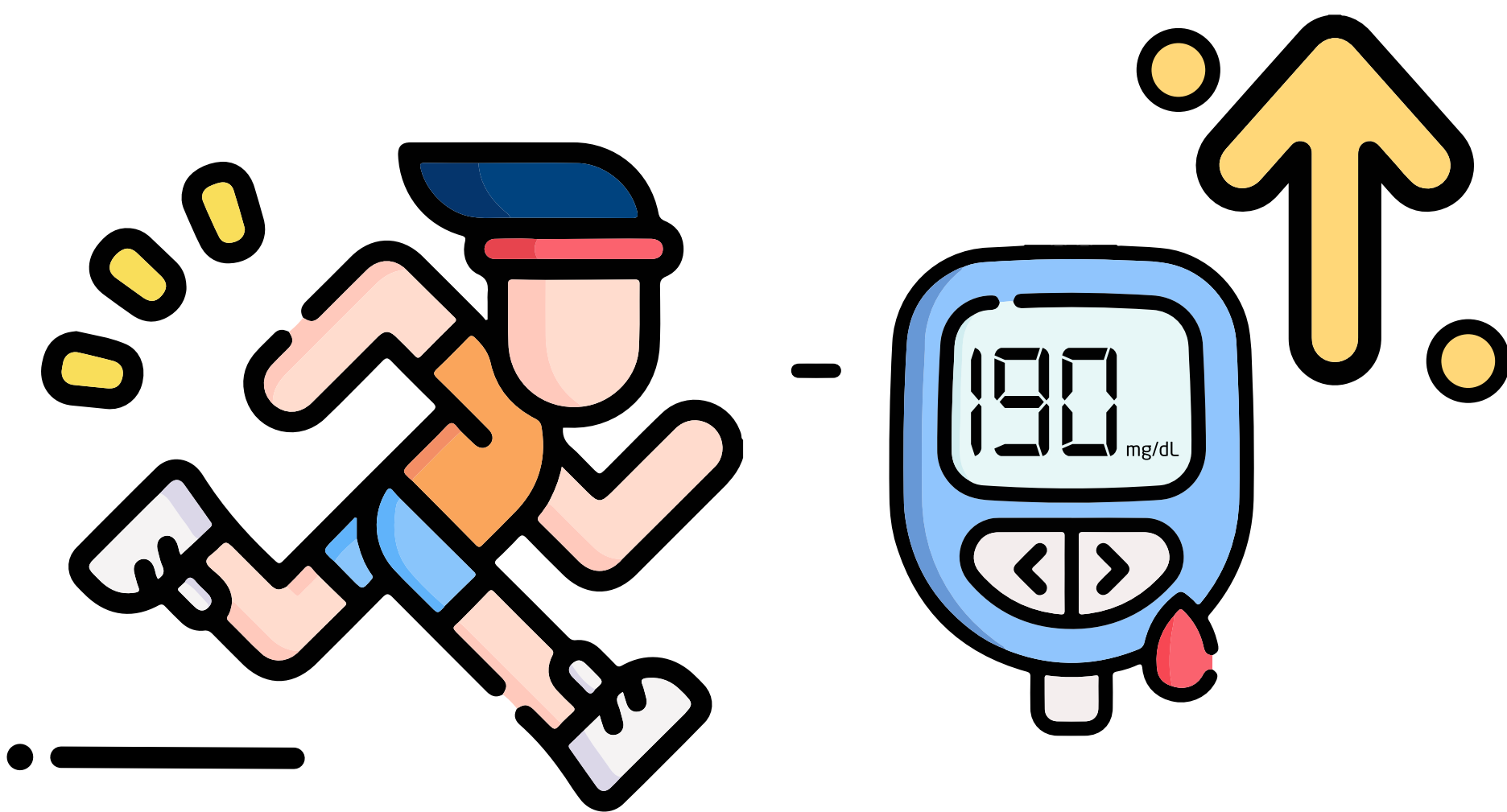
या व्यायामांमध्ये चालणे,
जॉर्गिंग (पळणे), सायकल
चालवणे, झुंबा आणि पोहणे
यांचा समावेश आहे.



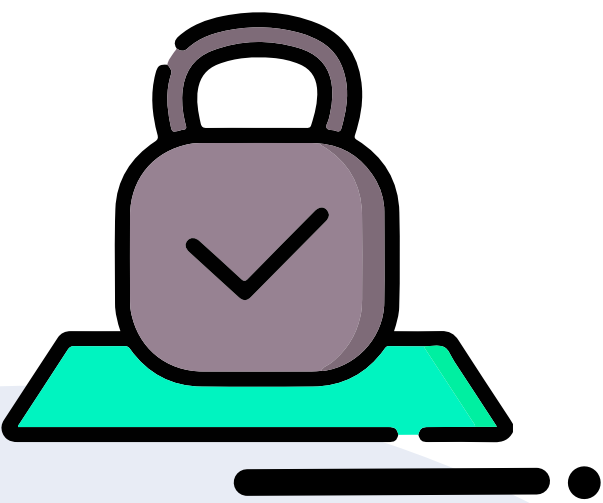
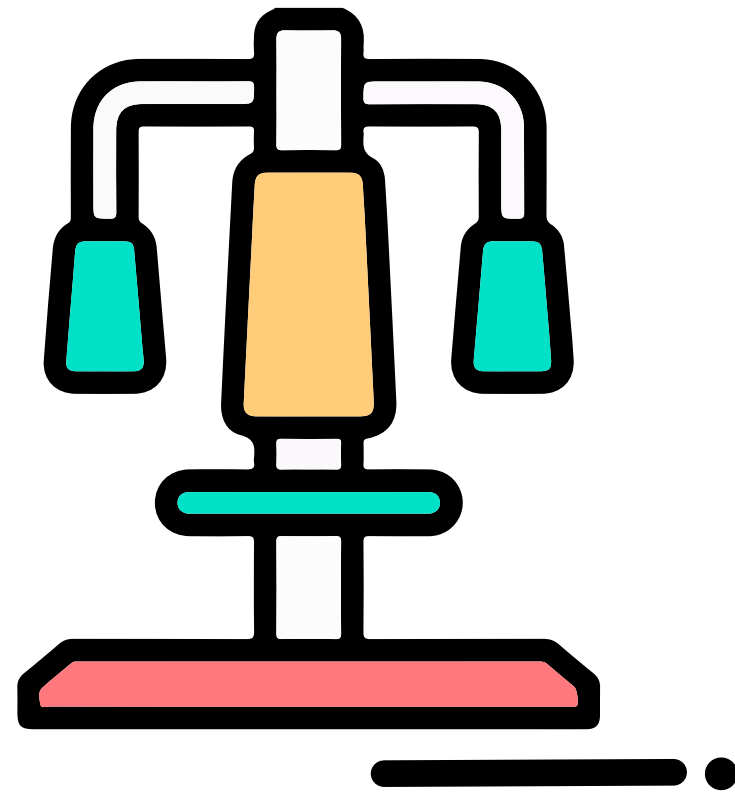
तुम्ही दर आठवड्याला शक्ती
वाढवणारे (स्ट्रेंथ ट्रेनिंग)
व्यायामांचे 2-3 सेशन्स
सलगपणे न येणाऱ्या दिवशी
केले पाहिजेत.



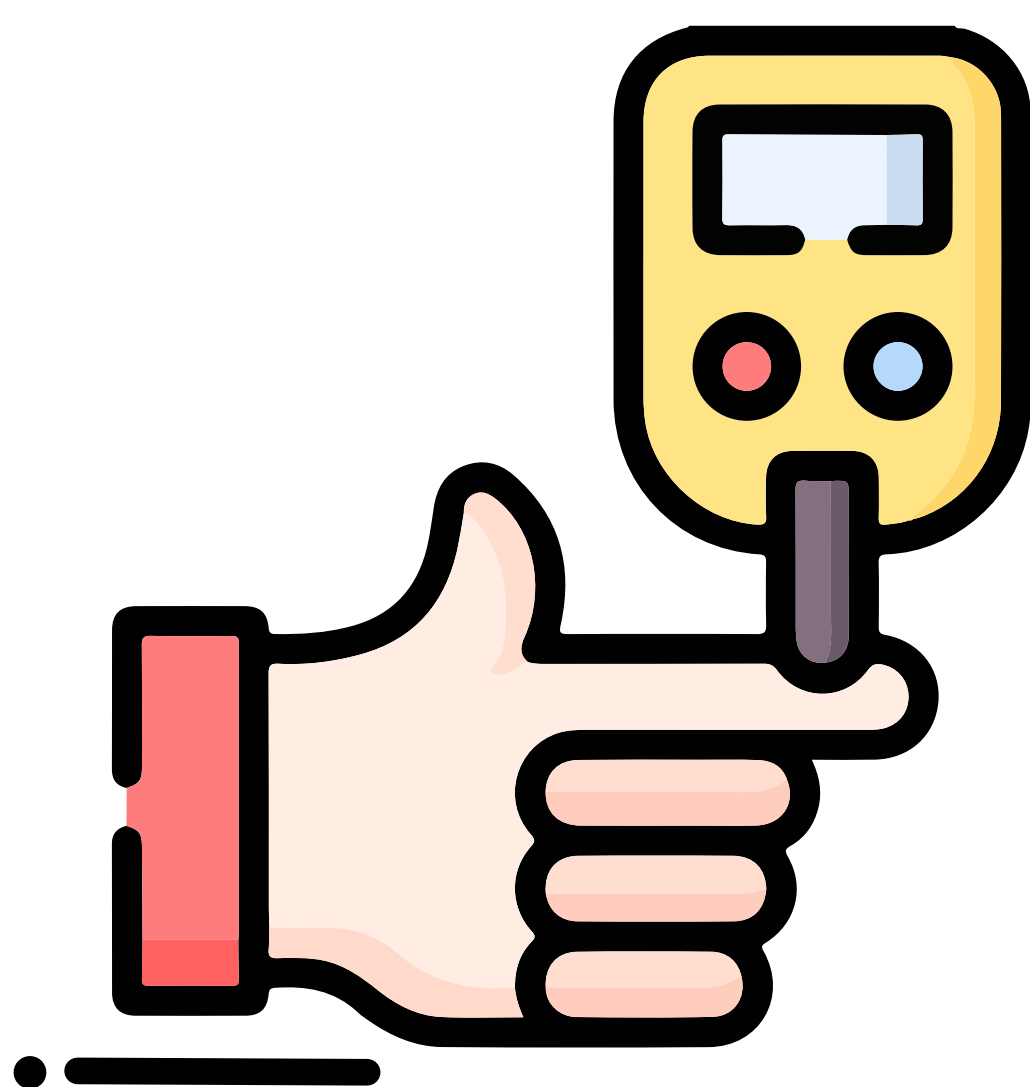
स्ट्रेंथ ट्रेनिंग व्यायामप्रकार
जास्त श्रमांचे व कमी वेळाचे
असतात आणि त्यामुळे तुमच्या
रक्त शर्करे पातळ्यांमध्ये (ब्लड शुगर)
तात्पुरत्या काळासाठी अचानक
वाढ होऊ शकते.



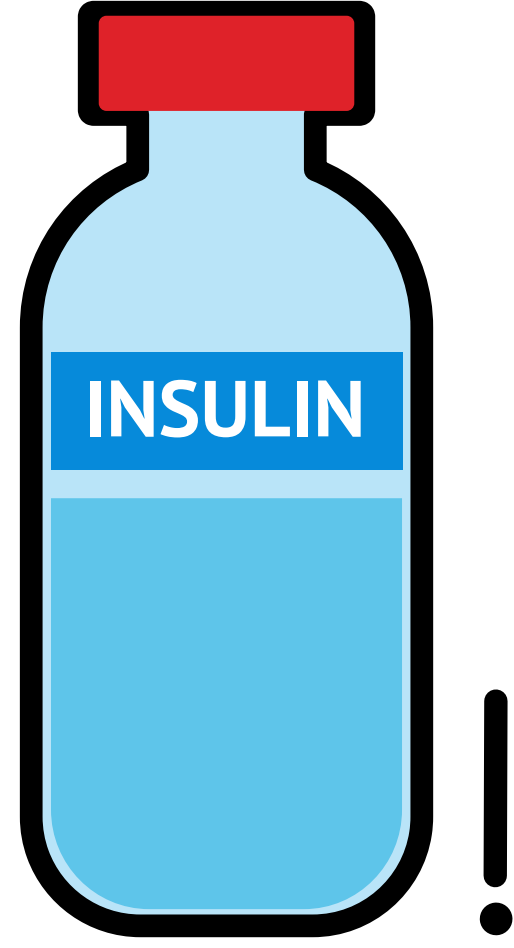
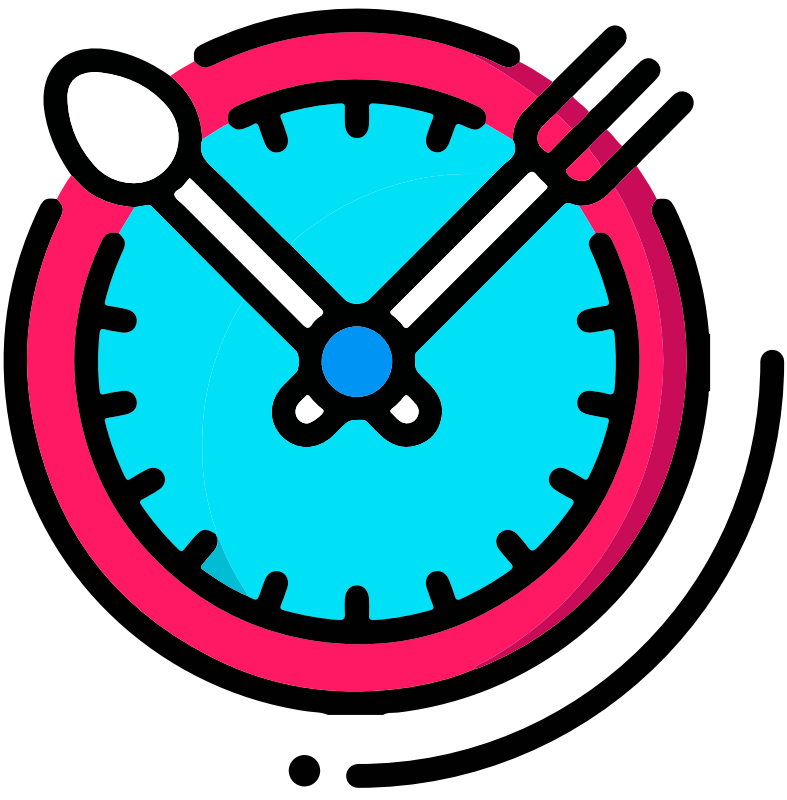
यांमध्ये स्क्वॅट (उठावशा), लंजेस,
फ्री वेट्स, वेट मशीन्स,
रेझिस्टन्स बॅंड्स, हाय इंटेन्सिटी
इंटर्वल ट्रेनिंग (एचआयआयटी)
आणि स्प्रिंटिंग (जलद धावणे)
यांचा समावेश आहे.



तुम्ही नेहमी तुमच्या रक्त शर्करा
पातळ्या (ब्लड शुगर लेव्हल्स)
प्रत्येक सेशनपूर्वी, सेशनदरम्यान
आणि सेशननंतर तपासल्या
पाहिजेत.



तुम्ही तुमचे अन्न खाण्याचे प्रमाण
आणि इन्शुलिनची मात्रा (डोसेज)
तुमच्या वर्कआऊटशी जुळेल असे
करून तुमच्या रक्त शर्करा पातळ्या
(ब्लड शुगर लेव्हल्स) सामान्य
व्याप्तीमध्ये राखू शकता.





सावधान

जर तुम्ही यापूर्वी कधीच व्यायाम केलेला नसेल किंवा जर तुम्ही बराच काळपर्यंत शारीरिक व्यायाम किंवा हालचाली केलेल्या नसतील तर तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला नक्की घ्या, तुमचा इन्शुलिन डोस तपासा आणि नवीन व्यायामाचे वेळापत्रक सुरू करण्यापूर्वी डॉक्टरांकडून संमती घ्या.

ज्या व्यक्तींना मधुमेहामुळे आरोग्याच्या इतर काही समस्या निर्माण झालेल्या असतील त्यांच्यासाठी काही व्यायामप्रकार सुरक्षित नसण्याची शक्यता असते. कोणताही नवीन व्यायामप्रकार सुरू करण्यापूर्वी, तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांचा/ मधुमेह प्रशिक्षकाचा सल्ला घेणे योग्य होईल.

“ अधिक माहितीसाठी तुमच्या
डॉक्टरांशी किंवा तुमच्या
MyCARE डायबेटिस एज्युकेटरशी
संपर्क साधा.”



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 21 July 2022. 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



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.

