

MyCARE

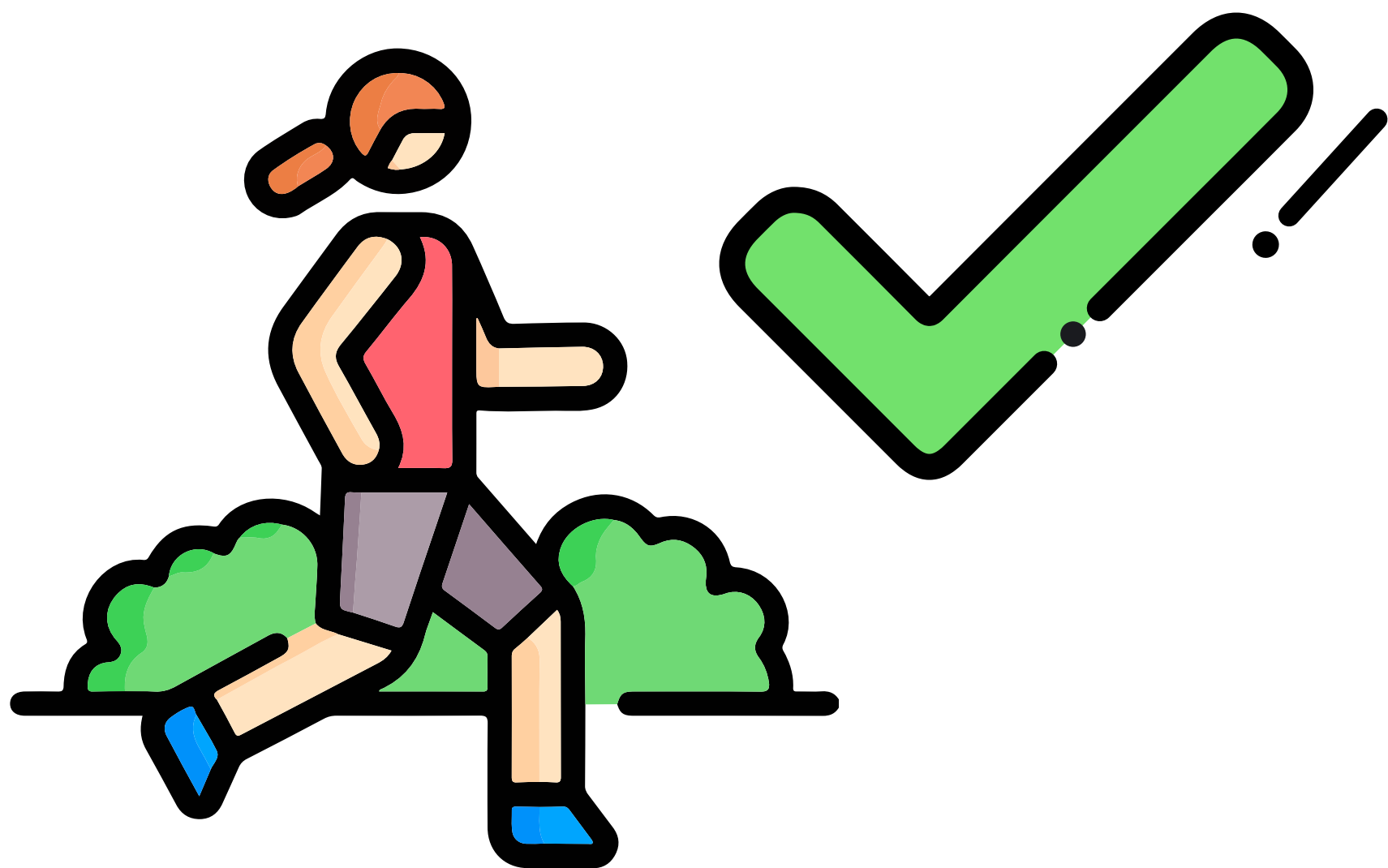
With me, every step of the way



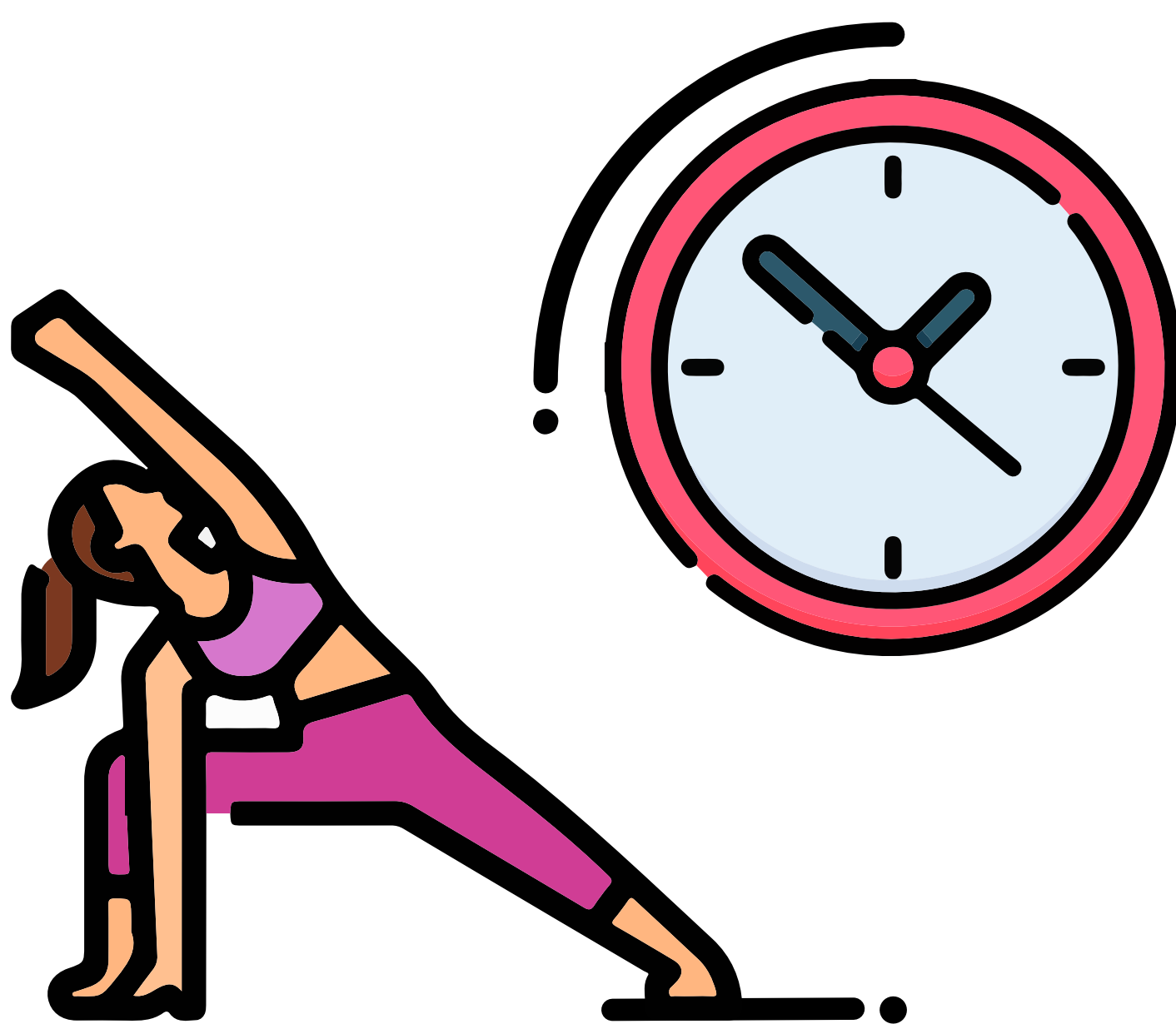
“ ଏବେ ଆସନ୍ତୁ ବୁଝିବା
ଟାଇମ୍ 2 ଡାଇବେଟିସରେ
ବ୍ୟାୟାମର ଗୁରୁତ୍ବ ”



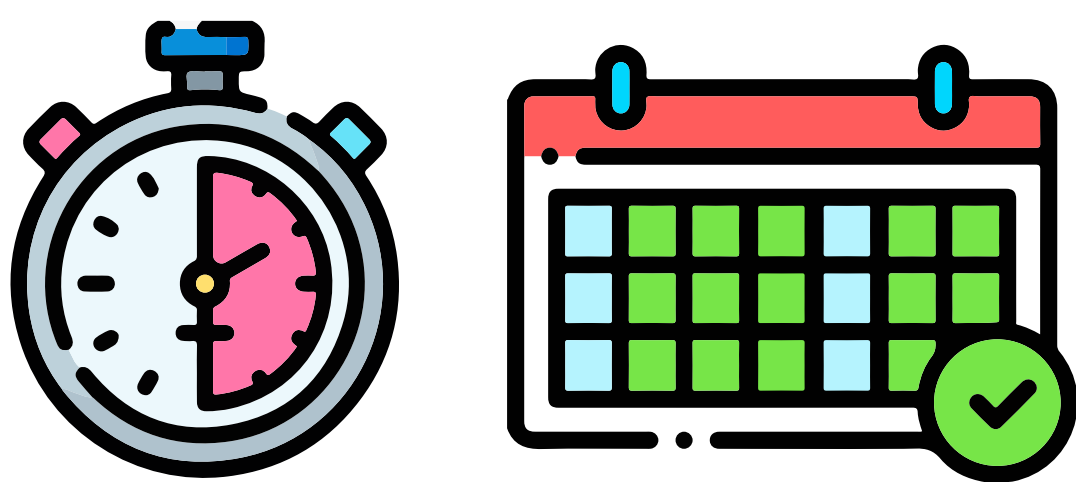
କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସଫଳ ଭାବରେ କରିବା
ପାଇଁ ବ୍ୟାୟାମ ଇନ୍‌ସୁଲିନକୁ
ସକ୍ରିୟ କରେ ଓ ଯେଉଁ କାରଣରୁ
ବୁଡ୍ ସୁଗାର ସ୍ତର କମ୍ ହୋଇଥାଏ।



ସପ୍ତାହକୁ 150 ମିନିଟ୍ ବା ତାଠାରୁ
ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ମଧ୍ୟମରୁ ତୀବ୍ରତାଯୁକ୍ତ
ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ
ସୁପାରିଶ କରାଯାଏ।



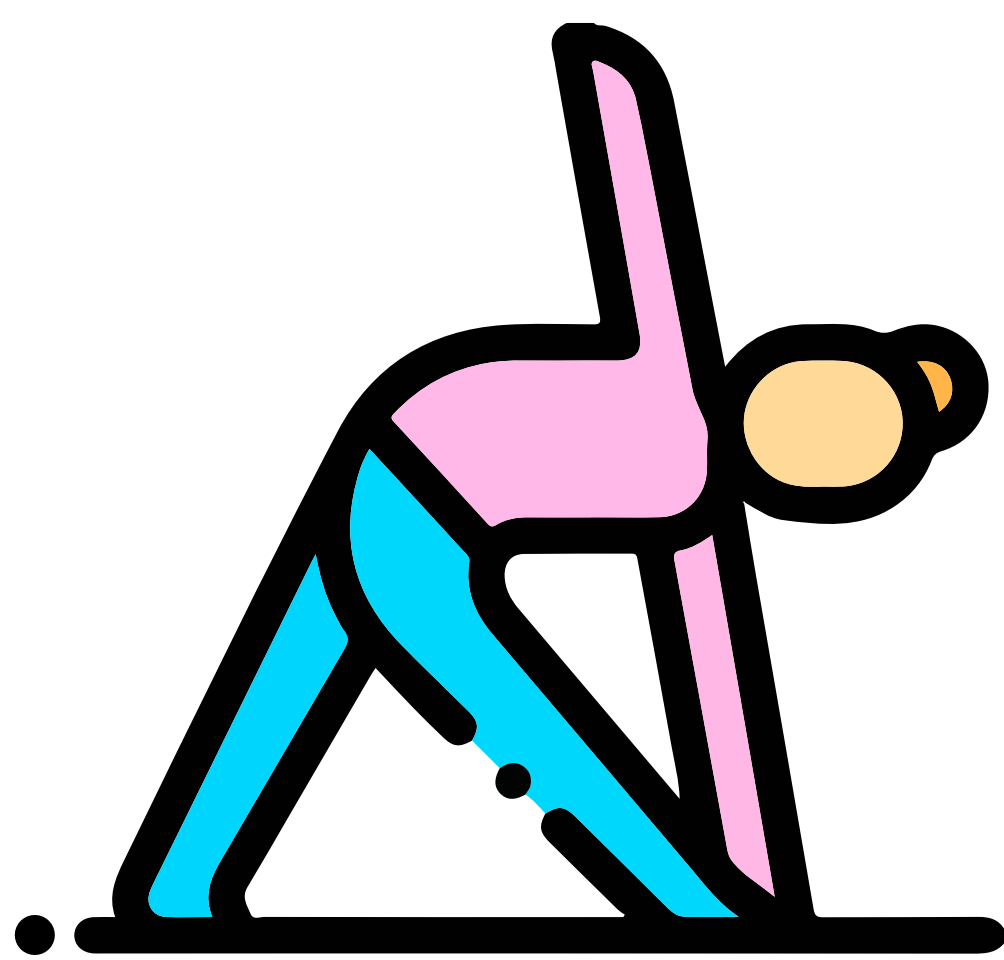
ଆପଣ ସପ୍ତାହକୁ 5 ଦିନ 30 ମିନିଟର ଏହି ପ୍ରକାର ବ୍ୟାୟାମକୁ ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ



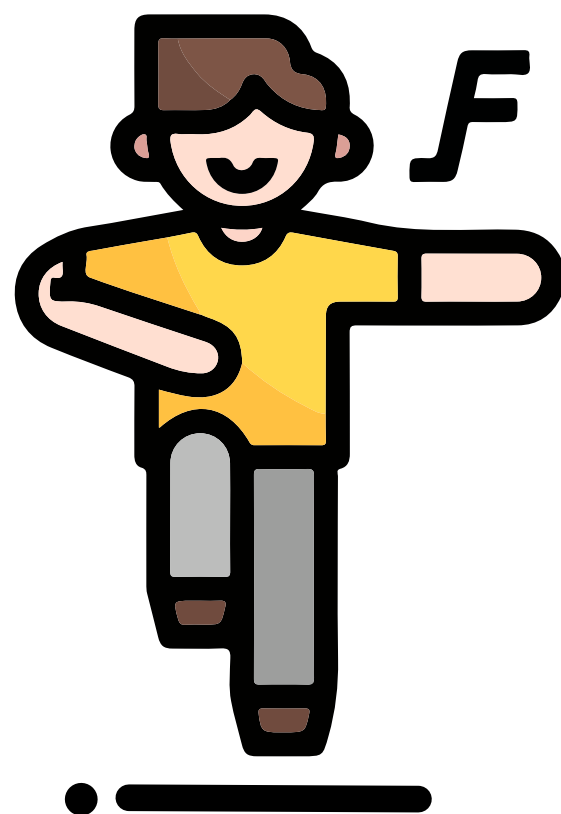
ସୂଚନା: 2 ଦିନରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ଏହି ବ୍ୟାୟାମକୁ ପରିହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ

ଏରୋବିକ୍ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ କମ୍
ତୀବ୍ରତାଯୁକ୍ତ ଓ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ

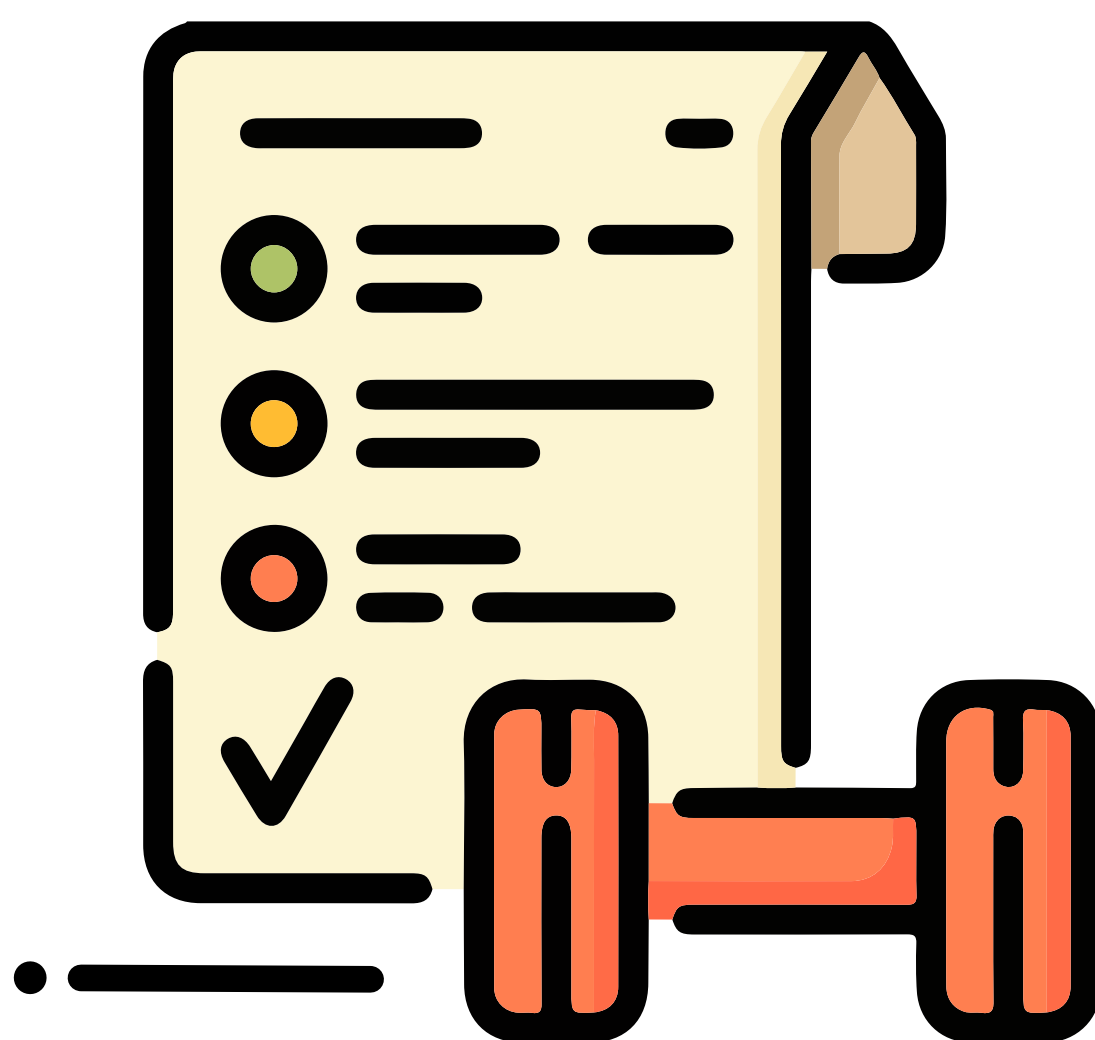
ହୋଇଥିବାରୁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର
ଶାରୀରିକ ସ୍ତର କମ୍ ହୋଇଥାଏ।



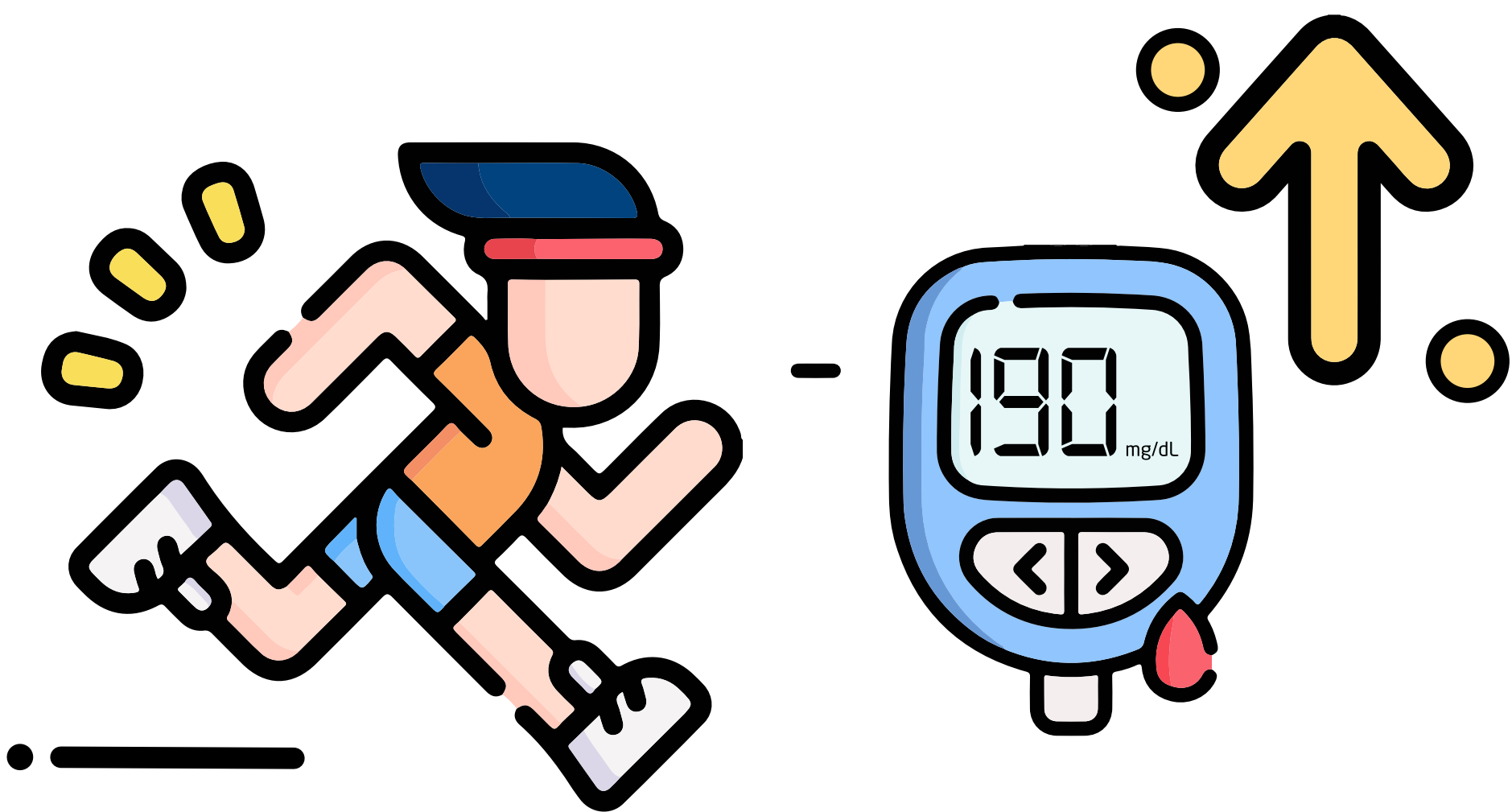
ଏହିସବୁ ବ୍ୟାୟାମ ଏହିତ ଚାଲିବା,
ଜର୍ଜିଂ କରିବା, ସାଇକେଲ୍ ଚଳାଇବା,
ଦୁମ୍ପା ଓ ସନ୍ତରଣ ସ୍ଥାନ ପାଇଥାଏ



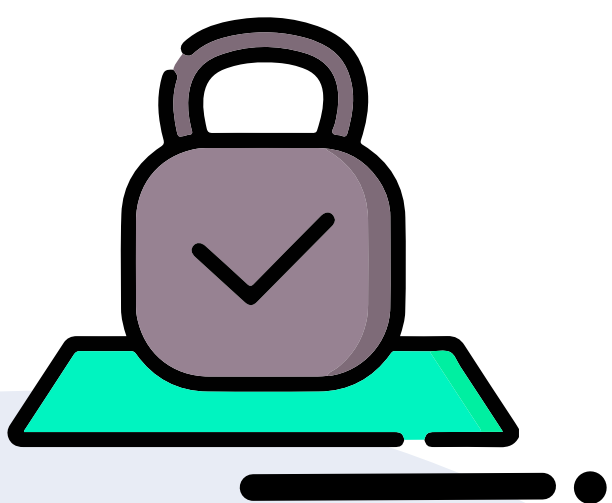
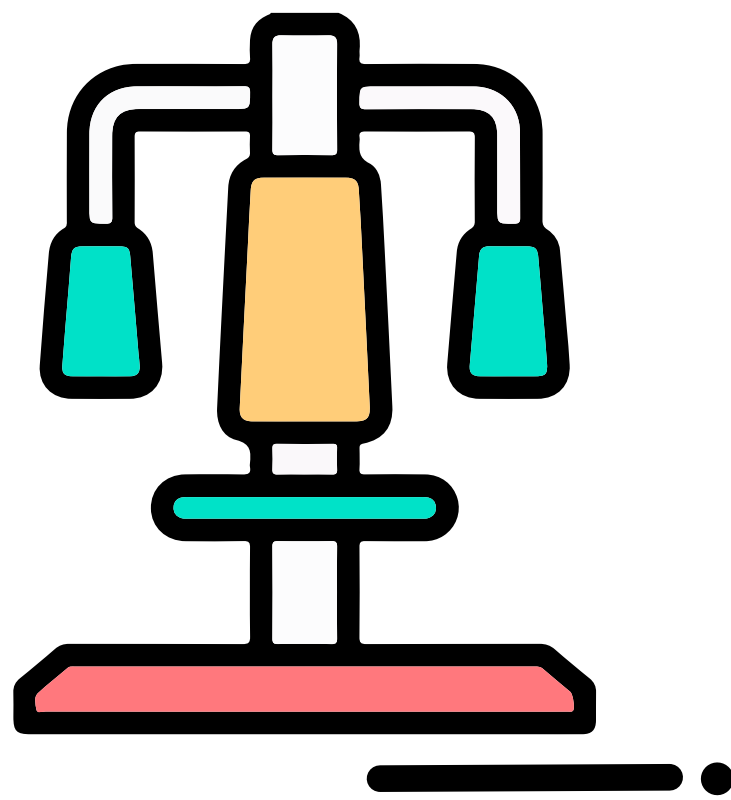
ଅଣକ୍ରମାଗତ ଦିନରେ ସପ୍ତାହକୁ
2-3 ଥର ଦୃଢ଼ତା ବିଶିଷ୍ଟ ଡାଲିନ୍
ବ୍ୟାୟାମରେ ନିୟୋଜିତ ହେବା
ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍



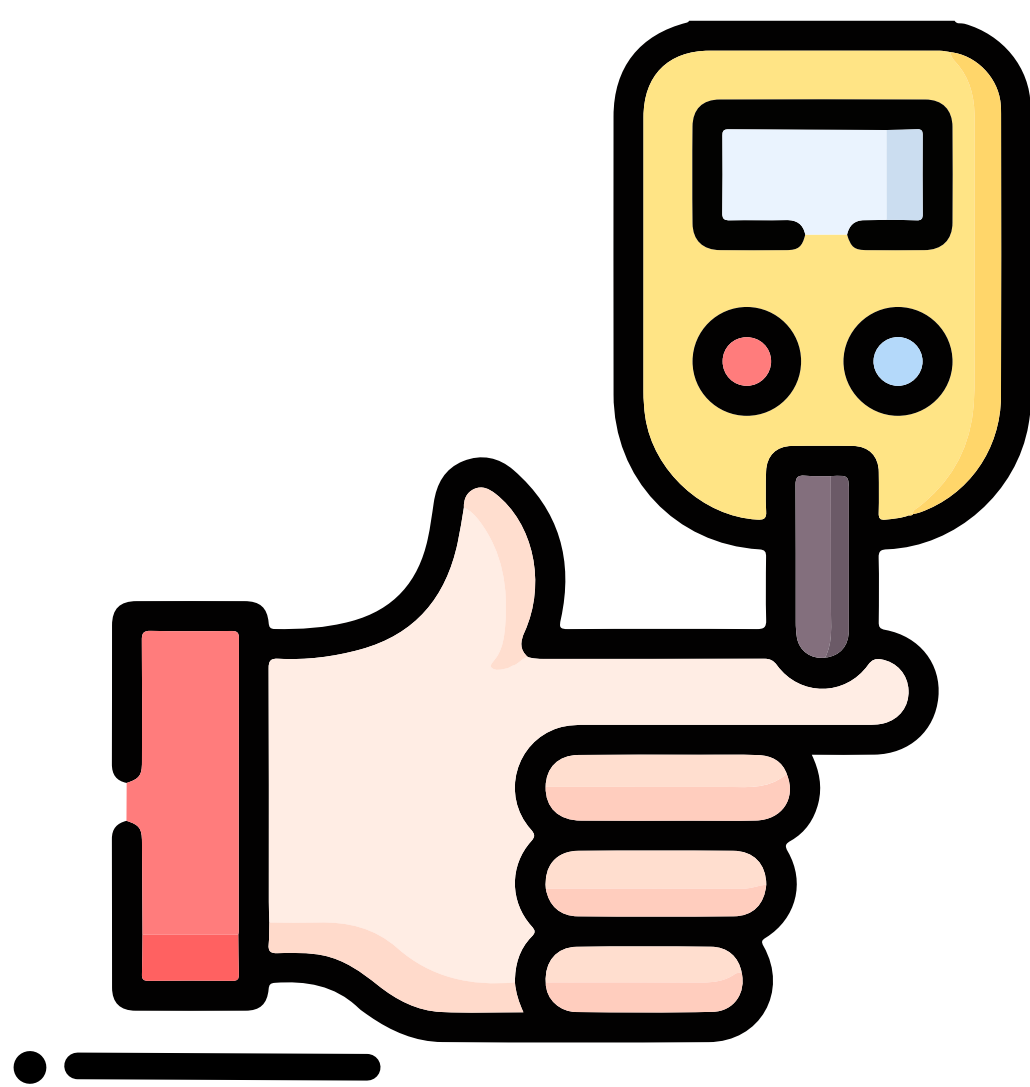
ଦୃଢ଼ତା ତାଳିମ୍ ବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ
ଉଚ୍ଚ ଚୀହ୍ନତାମୁକ୍ତ ଓ ସ୍ୱଚ୍ଛ ଅବସ୍ଥାର
ହୋଇଥାଏ ଓ ଏଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ
ଶରୀରରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ସାମୟିକ
ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ।



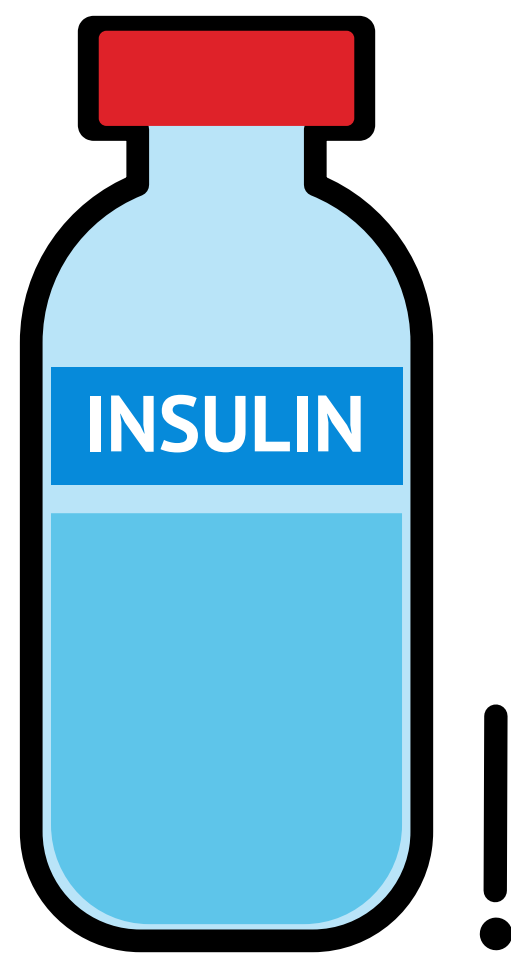
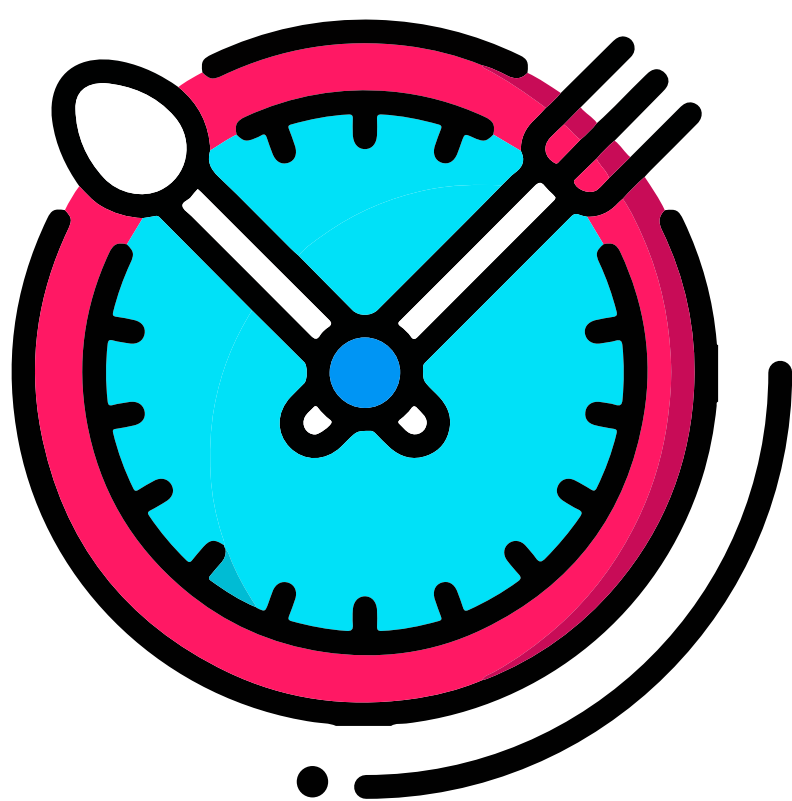
ଏହିସବୁ ବ୍ୟାୟାମ ଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ
ସ୍କାର୍, ଲଙ୍କସ, ପ୍ରି ଡେସ୍କ, ଡେସ୍କ
ମେସିନ୍, ରେଜିଷ୍ଟାନ୍ସ ବ୍ୟାଣ୍ଡସ,
ଉଚ୍ଚ ଡିବ୍ରୋୟାର୍ସ ଇଣ୍ଟରଭାଲ୍
ଟ୍ରେନିଂ (ଏଡ଼ଆଇଆଇଟି) ଓ ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗ୍
ଅଡଭର୍ସ୍ ଉପରେ ରହିଛି ।



ପ୍ରତିଥର ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ,
ଏହି ସମୟରେ ଓ ପରେ **ଆପଣଙ୍କର**
ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ସର୍ବଦା
ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଉଚିତ୍।



ନିଜର ଡାକ୍ତରୀରୁ ସହିତ ନିଜର
ଖାଦ୍ୟ ସେବନକୁ ଓ ଇନ୍ସୁଲିନ୍ ମାତ୍ରାକୁ
ସମନ୍ୱିତ କରି ସ୍ୱାଭାବିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ
ନିଜର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ପରିଚାଳନା
କରାଯାଇପାରେ





ସତର୍କତା

ଯଦି ଆପଣ ପୂର୍ବରୁ କରିନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ସକ୍ରିୟ ନଥାନ୍ତି ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ନିଜର ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ମାତ୍ରାକୁ ସମୀକ୍ଷା କରିବା ସହିତ ତାଙ୍କ ଅନୁମୋଦନରେ ନୂତନ ବ୍ୟାୟାମ ଉପରେ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

ଡାଇବେଟିସ୍ ହେତୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିବା କିଛି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ ନିରାପଦ ହୋଇ ନପାରେ । କୌଣସି ନୂତନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର ଡାକ୍ତର/ ଡାଇବେଟିସ୍ ଏଡୁକେଟରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ ।

“ ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ, ଆପଣଙ୍କର
ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ବା ଆପଣଙ୍କର
MyCARE ଡାଇବେଟିସ୍ ଏଡ୍ଜୁକେଟର
ଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ”



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.

