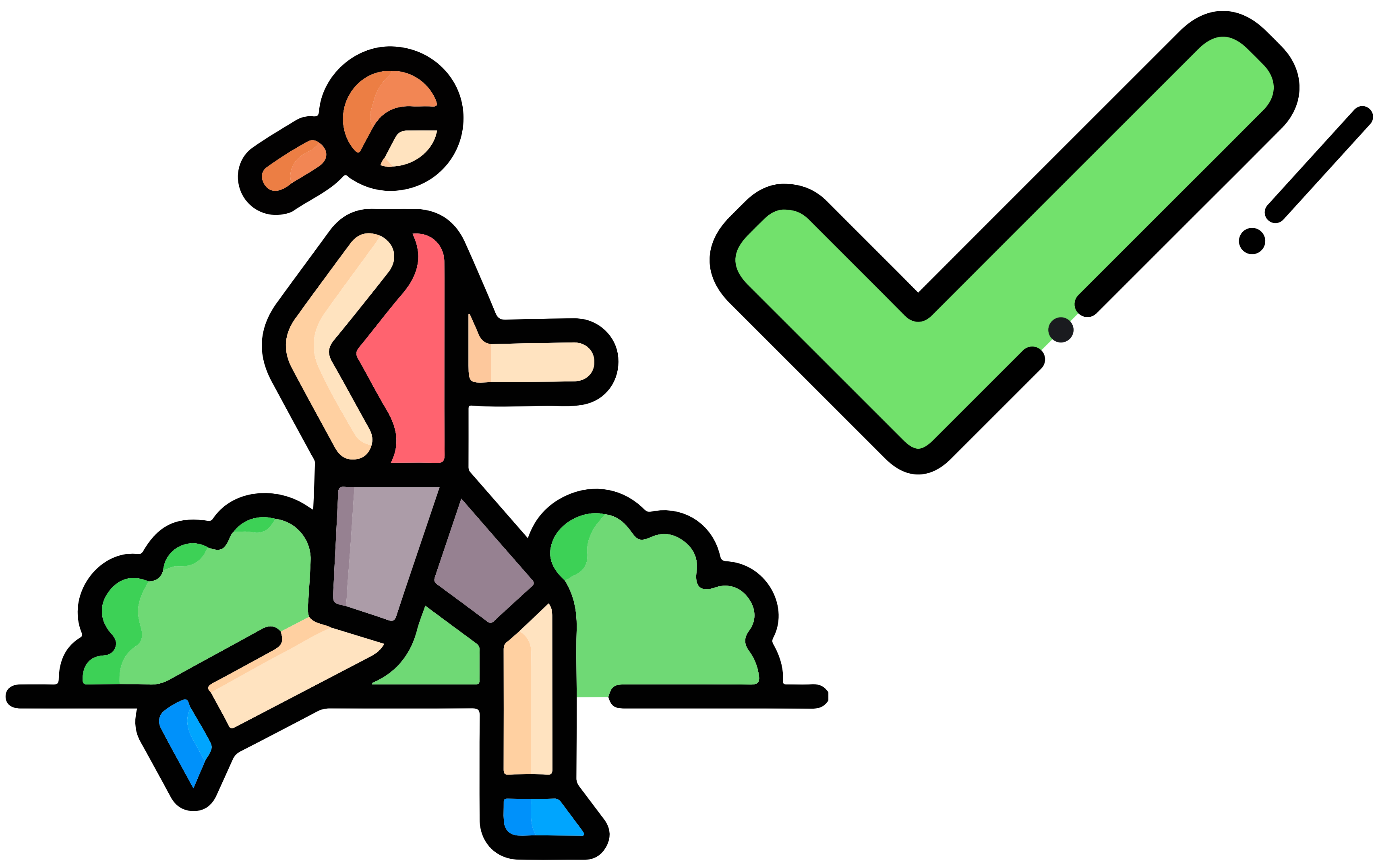
MyCARE

With me, every step of the way

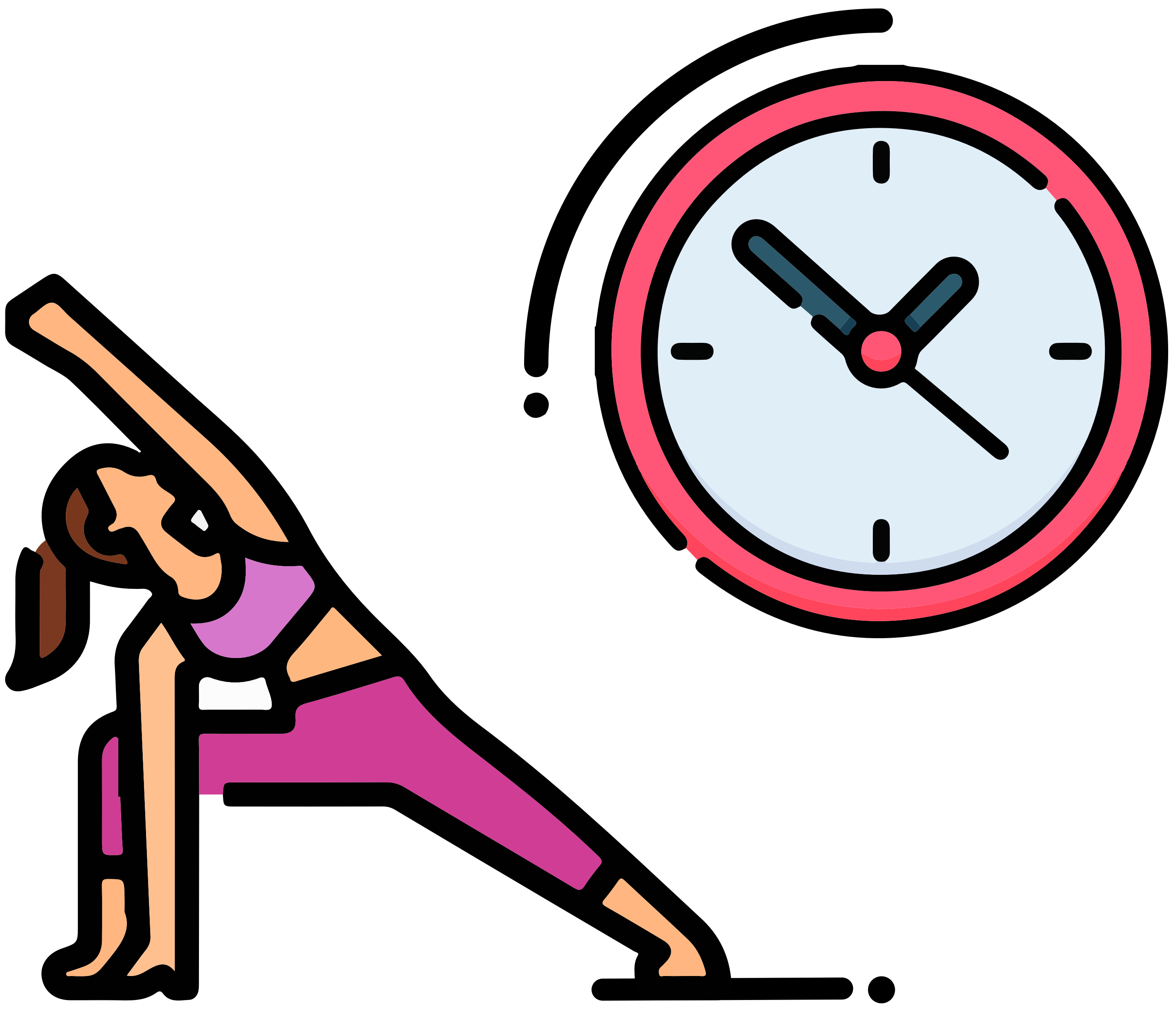
“ ਆਓ ਜਾਣੋ ਕਿ ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਕੀ ਹੈ ? ”

USV

ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਪੂਰੀ ਸ਼ਮਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੁਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।



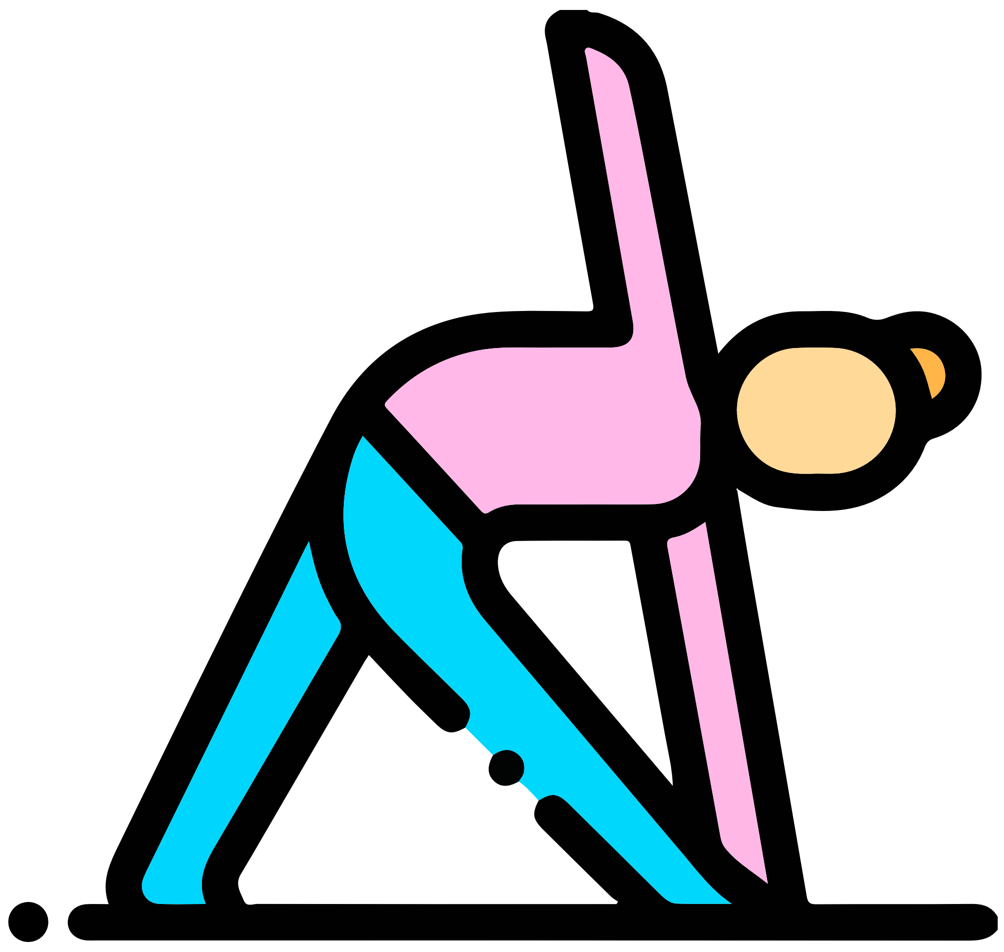
ਇਸਦੇ ਲਈ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ **150 ਮਿੰਟ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ** ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਤੇਜ਼ ਇੰਟੈਂਸਿਟੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।



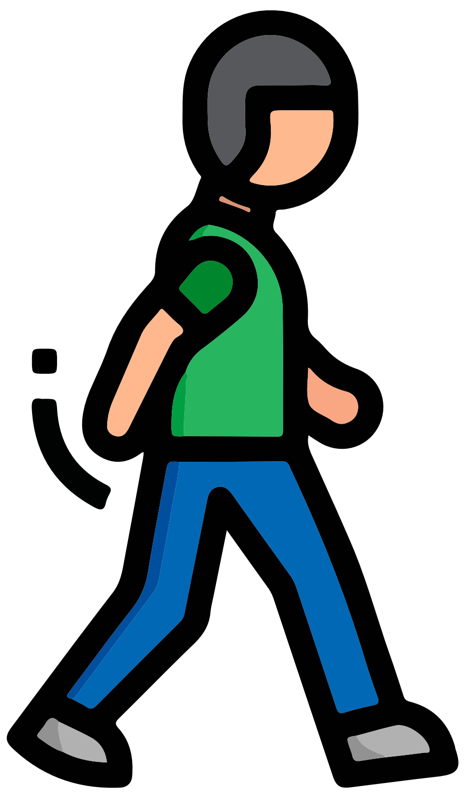
ਤੁਸੀਂ **ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 5 ਦਿਨ 30 ਮਿੰਟ ਦੀ ਸ਼ਰੀਰਕ ਗਤਿਵਿਧੀ** ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ।

ਟਿੱਪਣੀ: ਕਦੇ ਵੀ ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦਿਨ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ ।

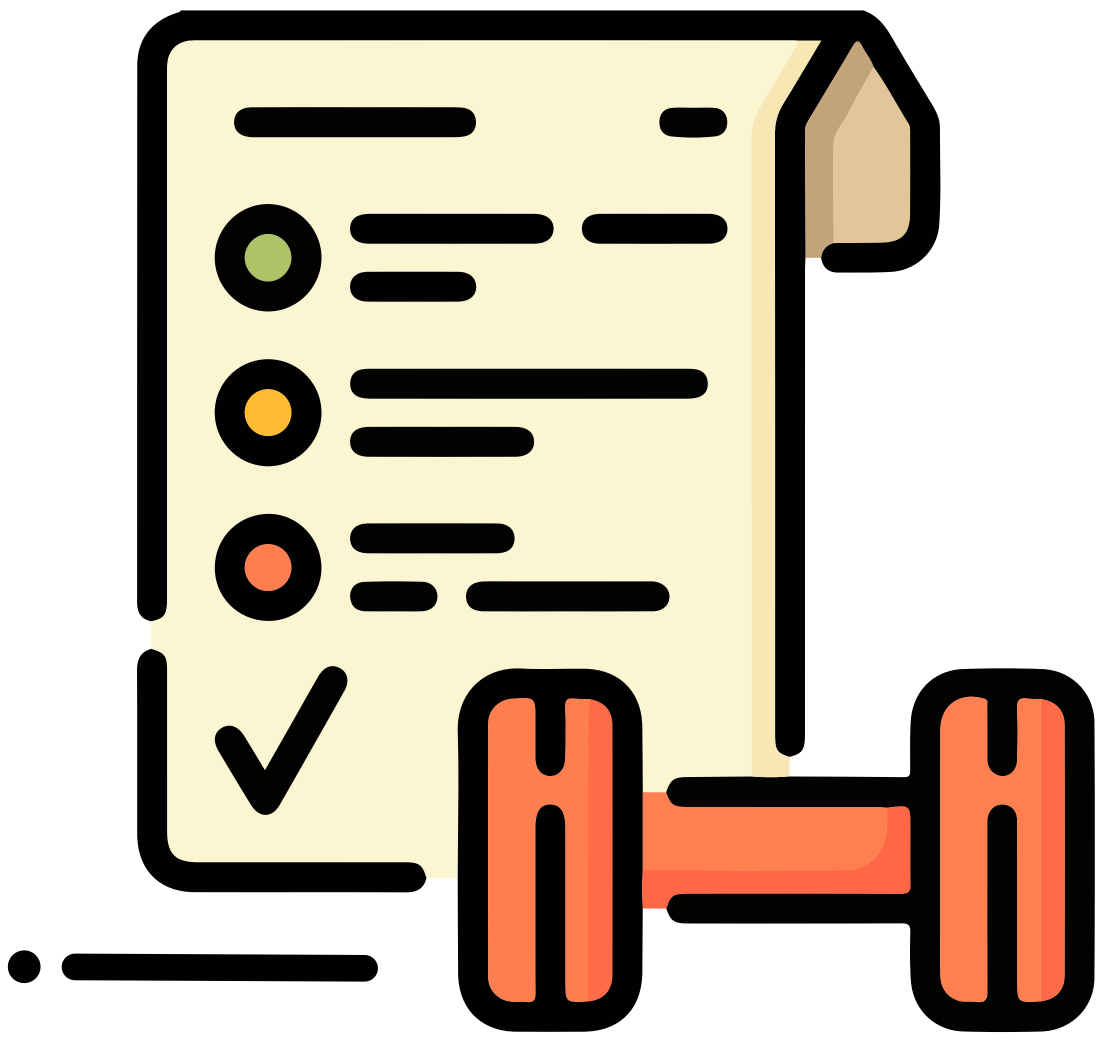
ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਘੱਟ ਇੰਟੈਂਸਿਟੀ ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



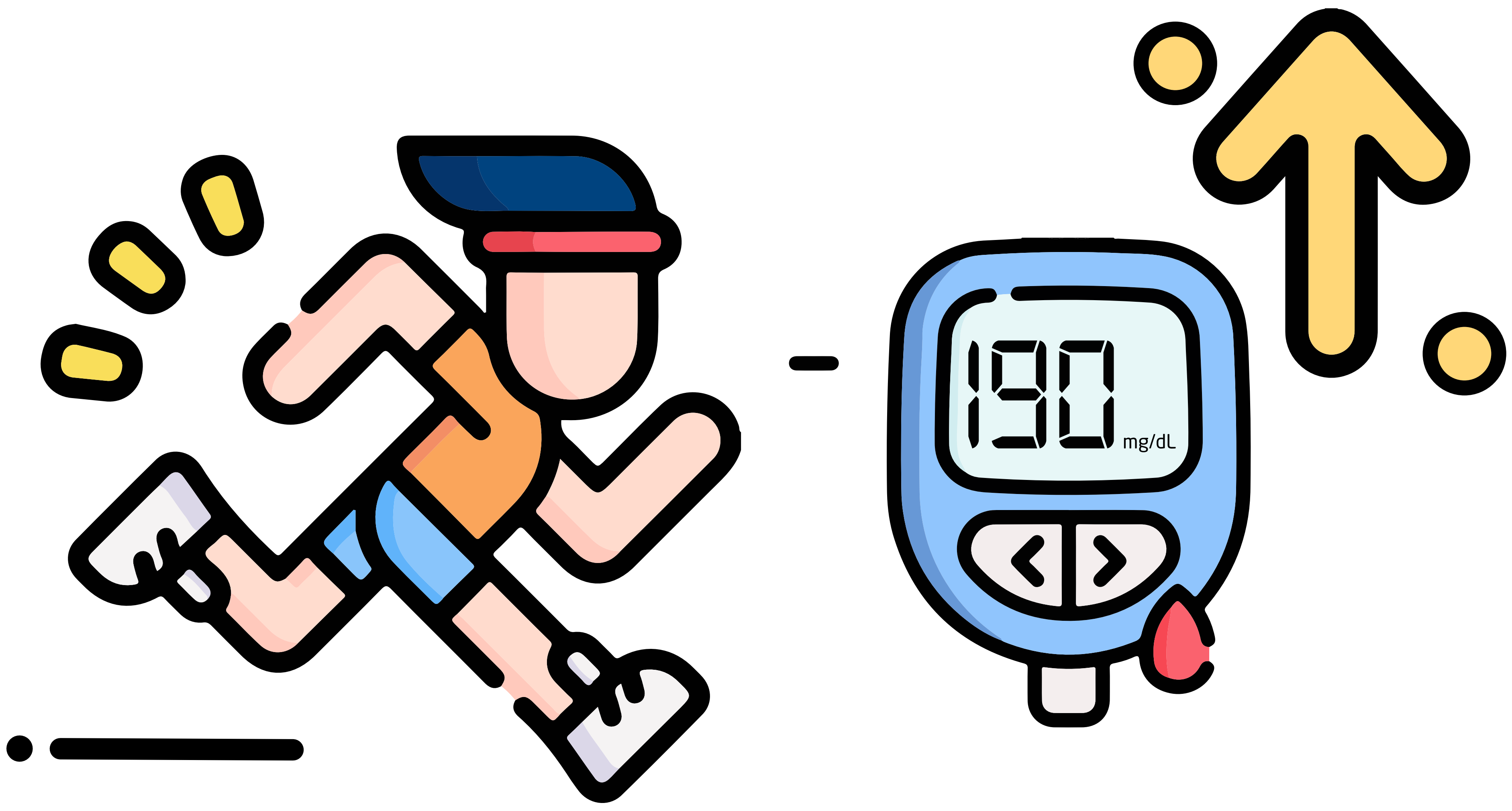
ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ **ਪੈਦਲ ਤੁਰਨਾ, ਜਾੱਗਿੰਗ, ਸਾਇਕਲਿੰਗ, ਜੁਮਬਾ ਅਤੇ ਸਵਿਮਿੰਗ ।**



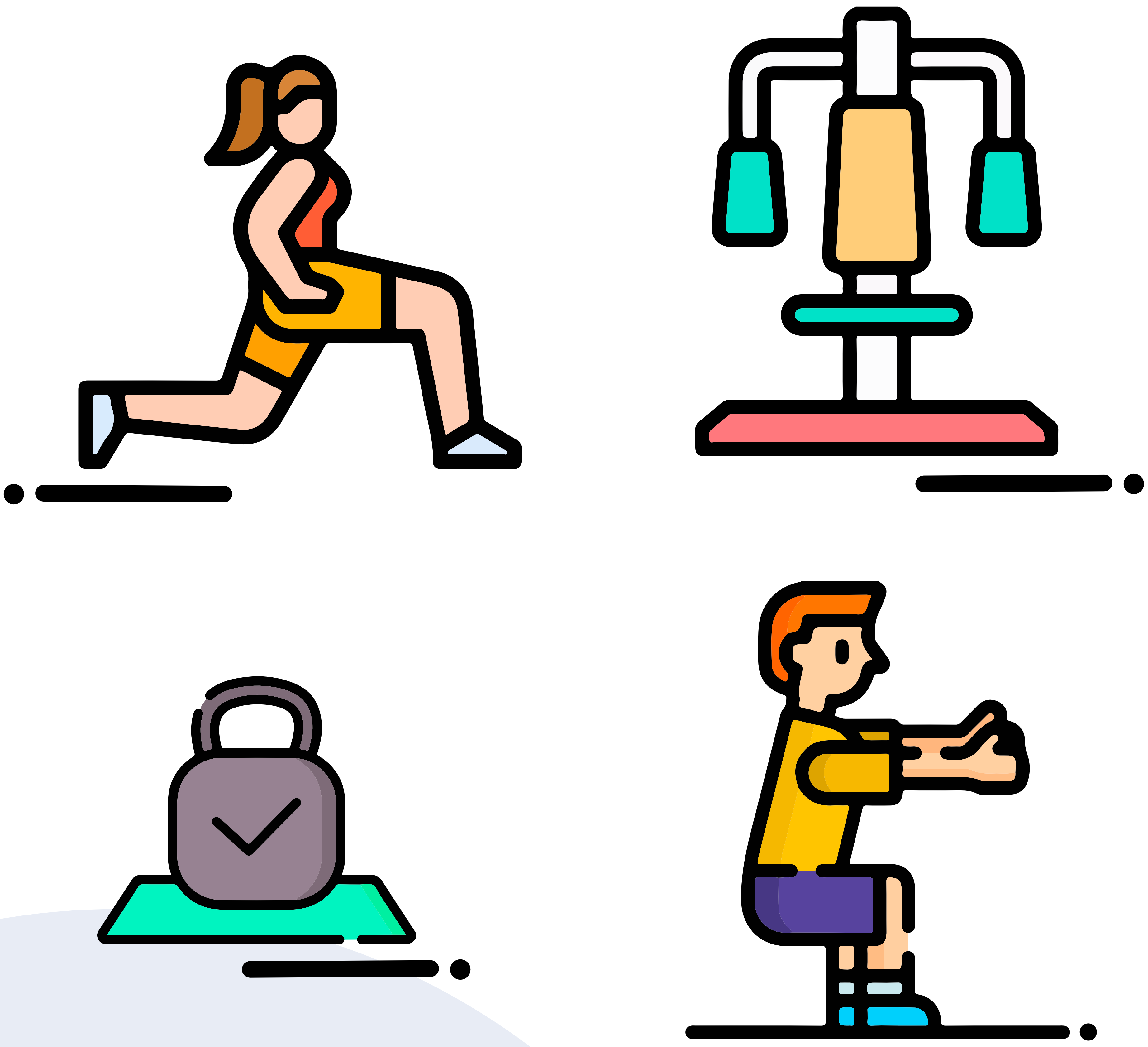
ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਵਿਚਕਾਰ **ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਸਟ੍ਰੈਂਥ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਦੇ 2 ਤੋਂ 3 ਸੈਸ਼ਨਸ** ਵੀ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ।



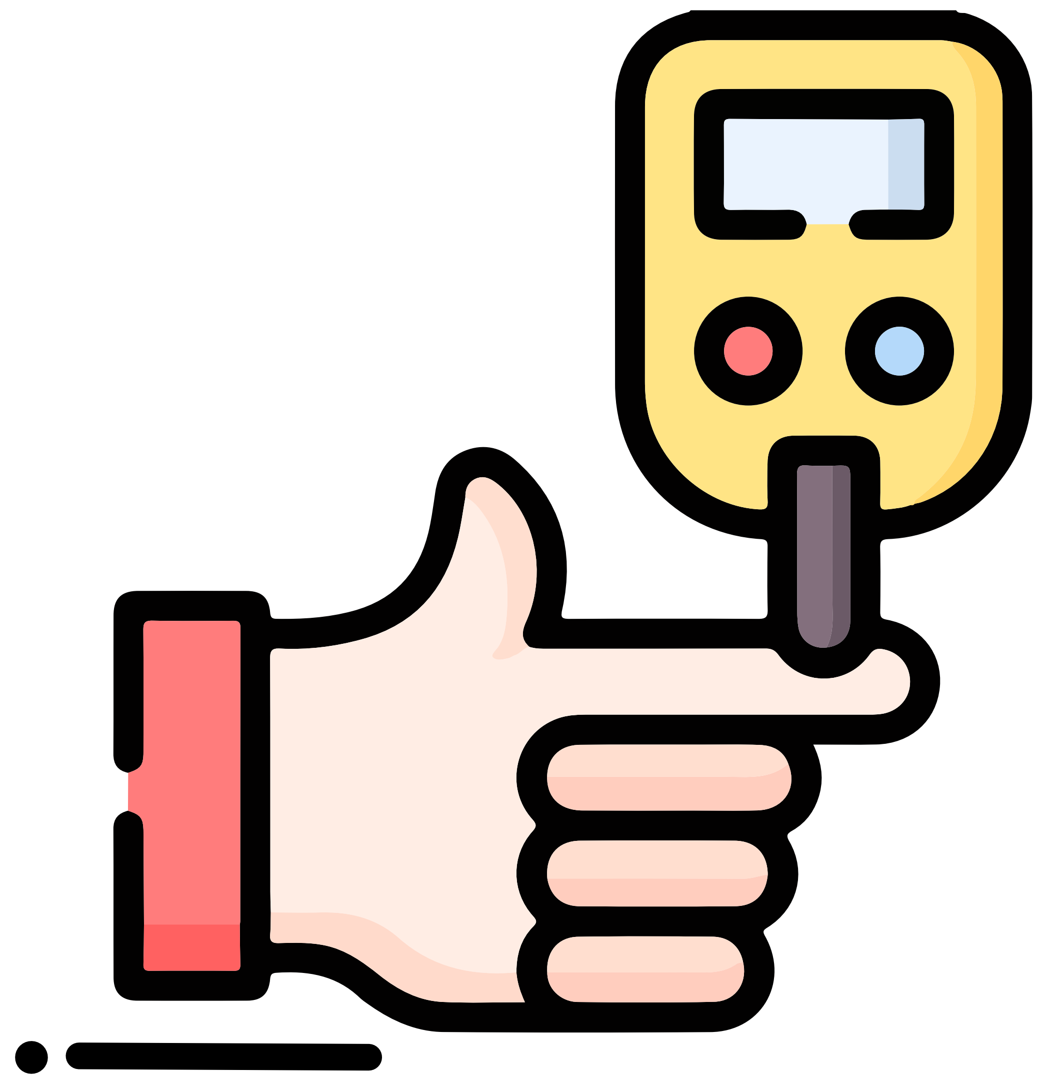
ਸਟ੍ਰੈਂਥ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਸਰਤ ਵਧੇਰੀ ਇੰਟੈਂਸਿਟੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਲੱਧਰ ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



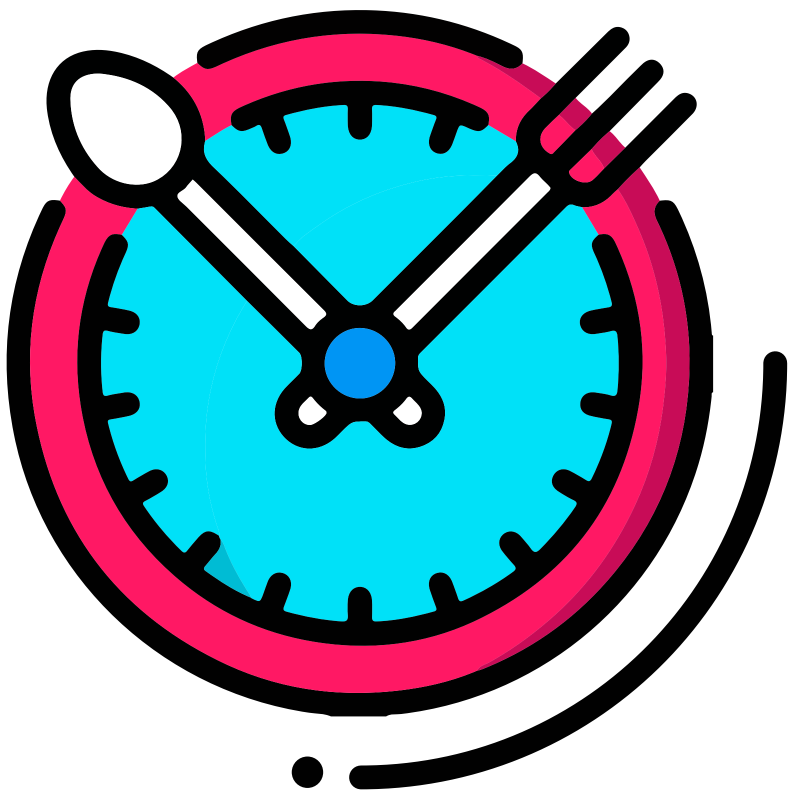
ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ
ਸਕ੍ਵਾੱਟਸ, ਲੰਜੈਸ, ਫ਼੍ਰੀ ਵੈਟਸ, ਵੈਟ ਮਸ਼ੀਨਸ, ਰੇਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਣਡਸ, ਹਾਈ ਇੰਟੈਂਸਿਟੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ (ਐਚ ਆਈ ਟੀ) ਅਤੇ **ਸਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ।**

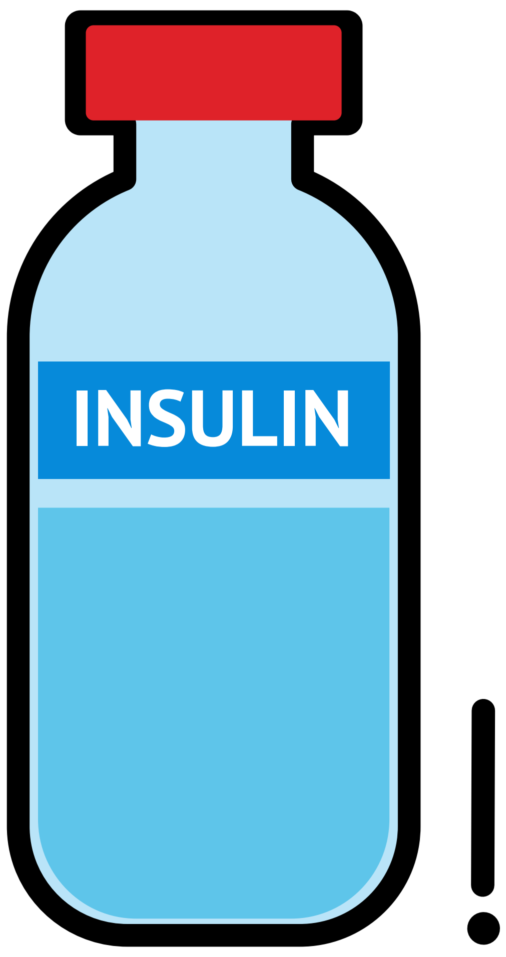


ਹਰ ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ **ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰੋ ।**



ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਆਪਣੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹੀ ਸਮਤੁਲਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖ ਕਰ, ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਦਾ ਪੱਧਰ ਸਮਾਨ ਸੀਮਾ ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਣਾਏ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ।





ਸਾਵਧਾਨਿਆਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਿਕੰਮੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ, ਆਪਣੀ ਇਨਸੁਲਿਨ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਫਿਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਕਸਰਤ ਤਾਲਿਕਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਲਵੋ ।

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇ ਨਾਲ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਗ੍ਰਸਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਕੁਝ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਸਰਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਾ ਹੋਣ । ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਵੀ ਨਵੀਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ/ ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਏਜਯੁਕੇਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ ।

"ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ **MyCARE ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਏਜੁਕੇਟਰ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।"

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.