

MyCARE

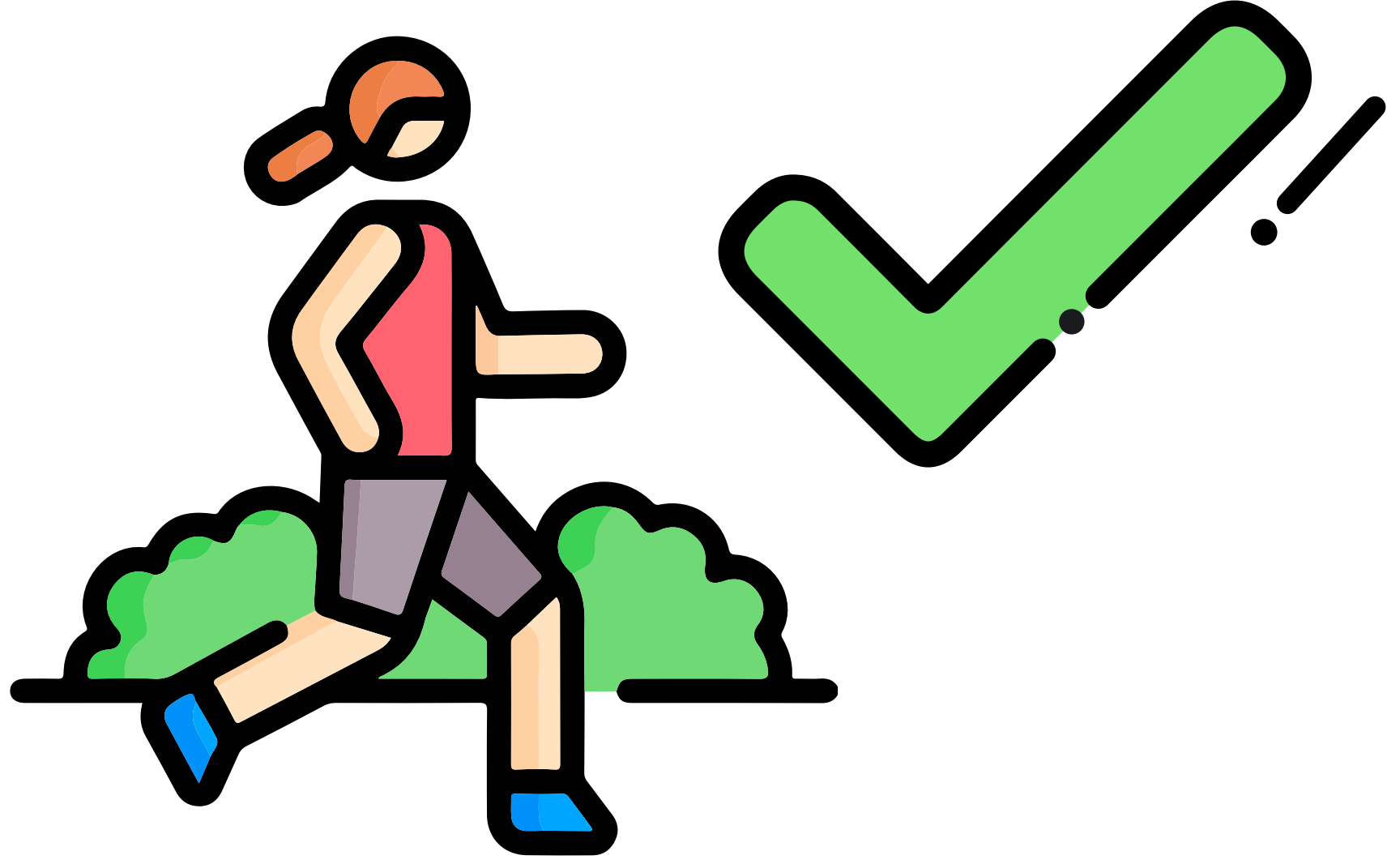
With me, every step of the way



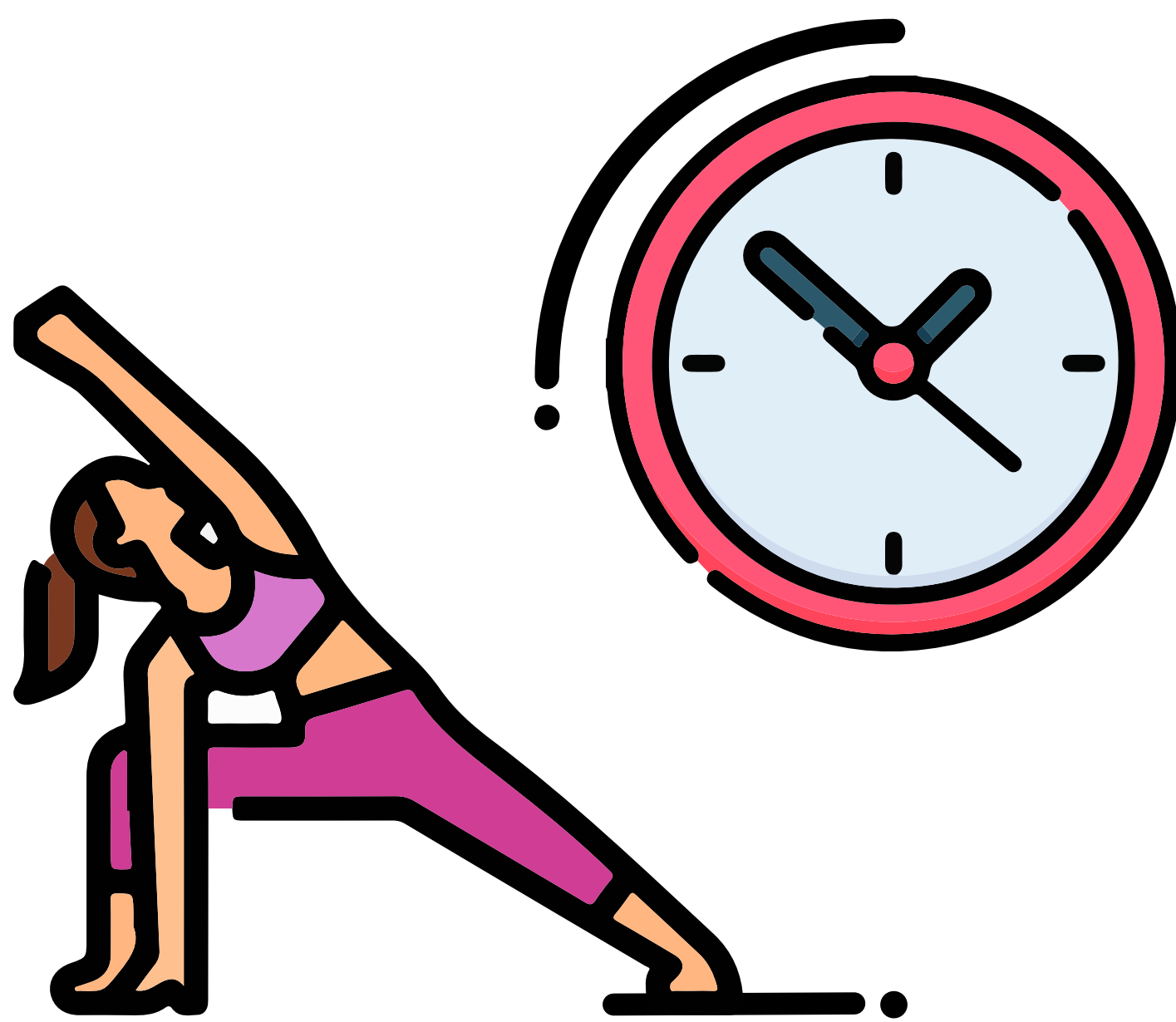
“ இரண்டாம் வகை நீரிழிவுநோய்
நிலையில் உடற்பயிற்சியின்
முக்கியத்துவத்தை நாம்
புரிந்து கொள்வோம் ”



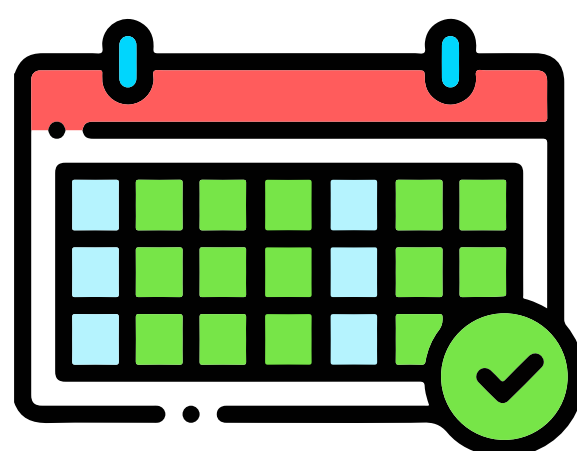
உடற்பயிற்சி இன்சலின் அதிக
ஆற்றலுடன் வேலை செய்ய
உதவுகிறது, மேலும் உங்கள்
இரத்த சர்க்கரை அளவை
குறைக்க உதவுகிறது



ஒரு வாரத்திற்கு 150 நிமிடங்கள்
அல்லது அதிக நேரத்திற்கு மிதமானது
முதல் தீவிர ஏரோபிக் பயிற்சிகளில்
ஈடுபட பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

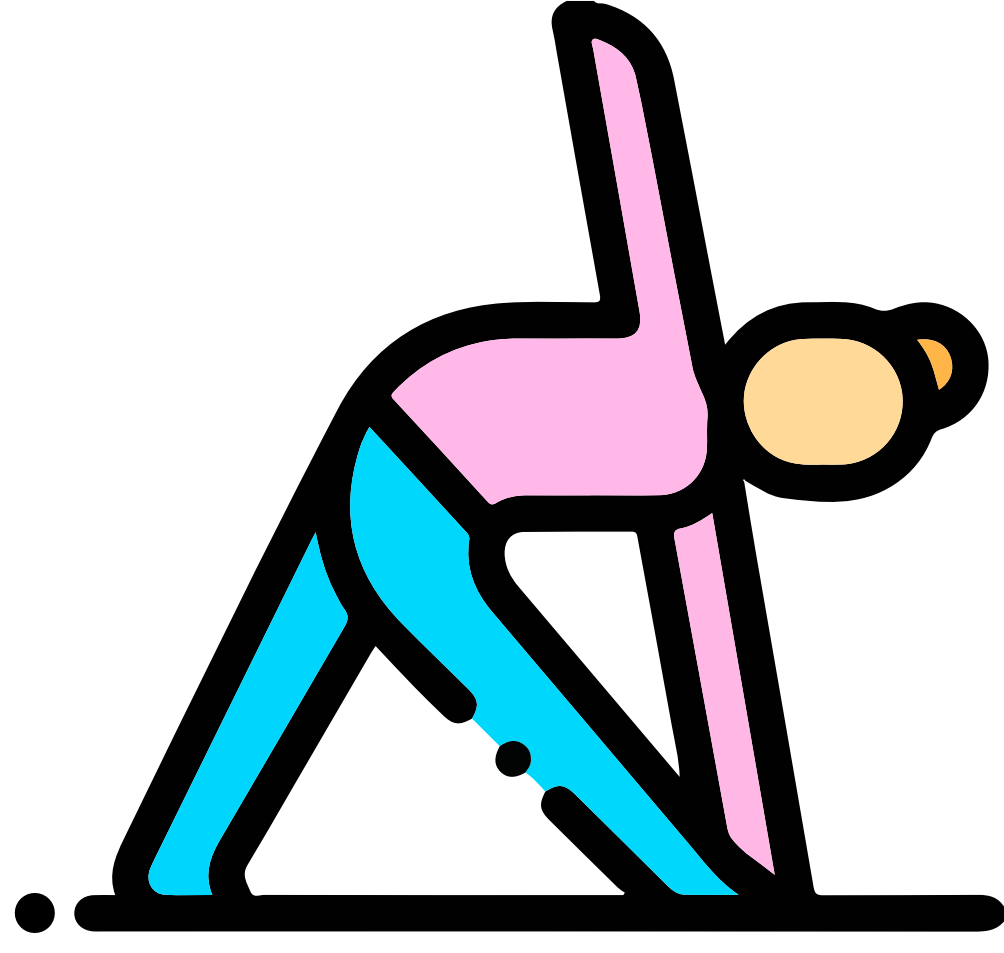


நீங்கள் 30 நிமிடங்கள் பயிற்சி,
வாரத்திற்கு 5 நாட்கள் என்று
தொடங்கலாம்



குறிப்பு: சேர்ந்தாற்போல் 2 நாட்கள் விட அதிகமாக பயிற்சியை தவற விடக்கூடாது.

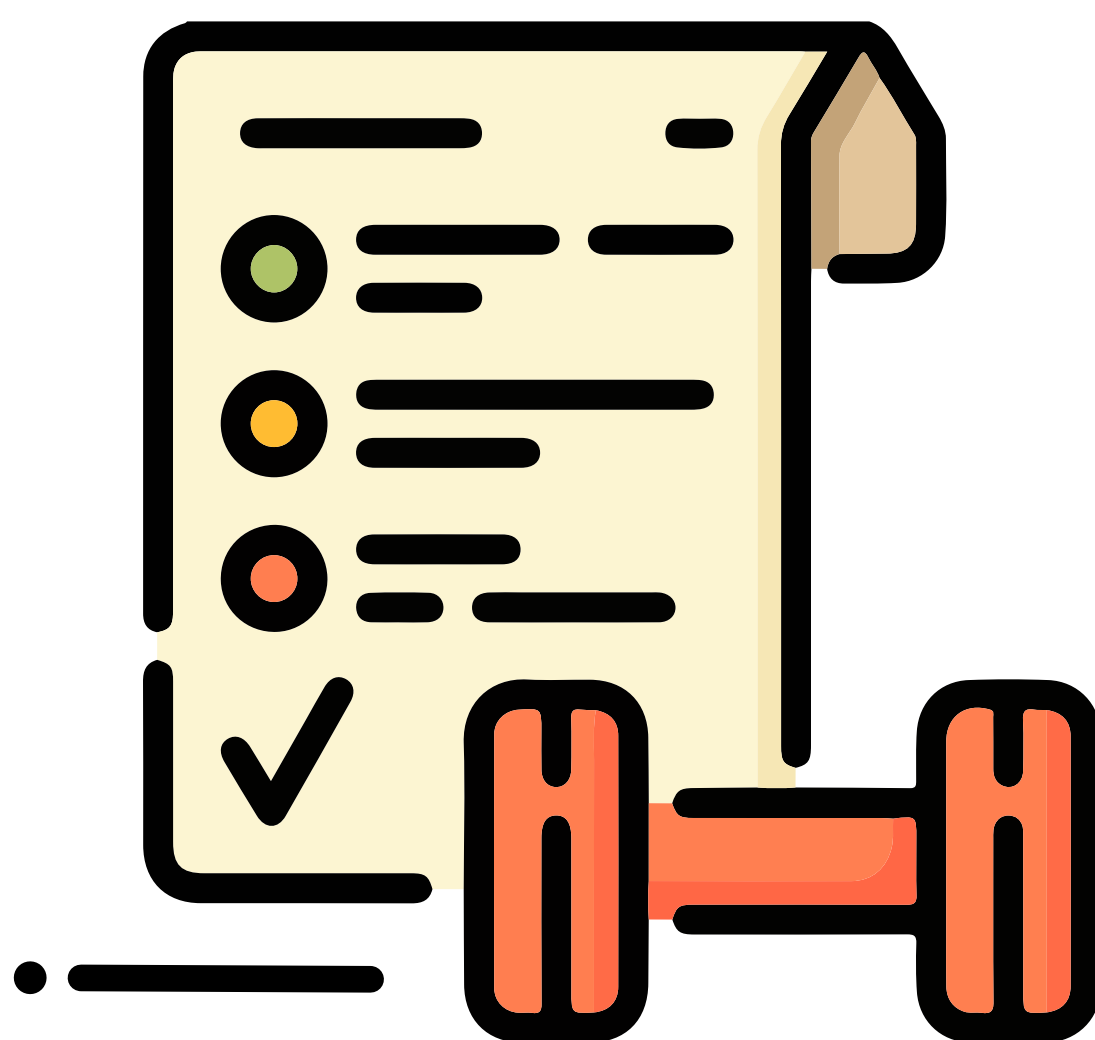
குறைந்த தீவிரம் கொண்ட ஏரோபிக்
பயிற்சிகள் நீண்ட காலத்திற்கு
செய்வதால் உங்கள் உடல் சர்க்கரை
அளவு குறையலாம்.



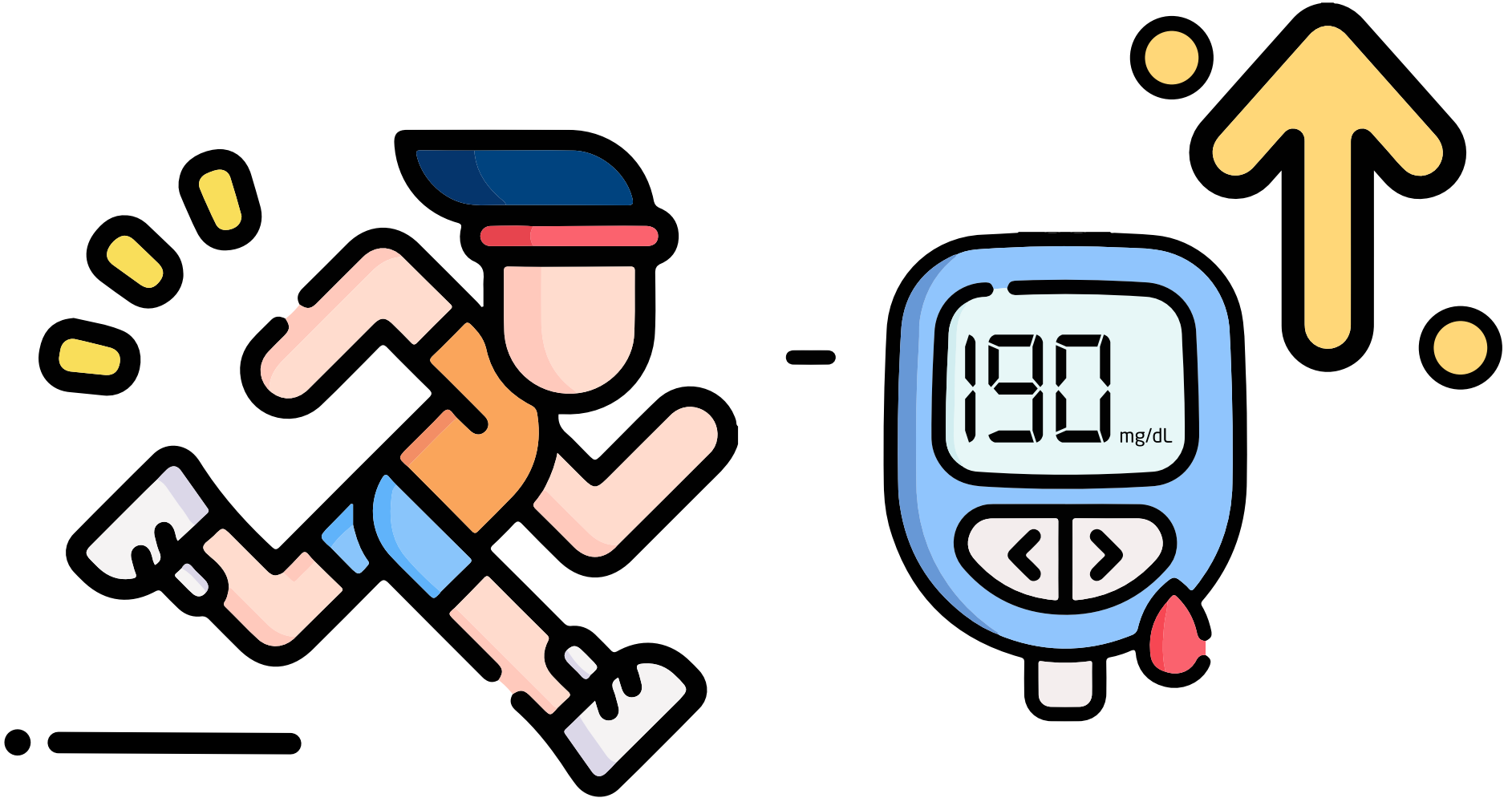
இந்த உடற்பயிற்சிகளுள்
அடங்குபவை **நடைப்பயிற்சி,**
ஜாக்கிங், சைக்கிள் ஓட்டுதல்.
ஜும்பா மற்றும் நீச்சல்



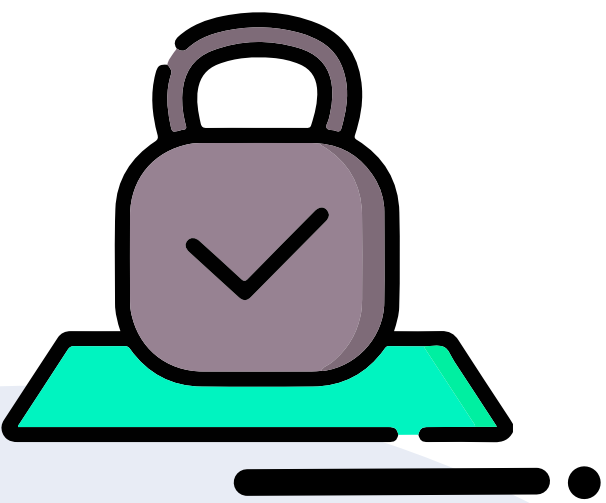
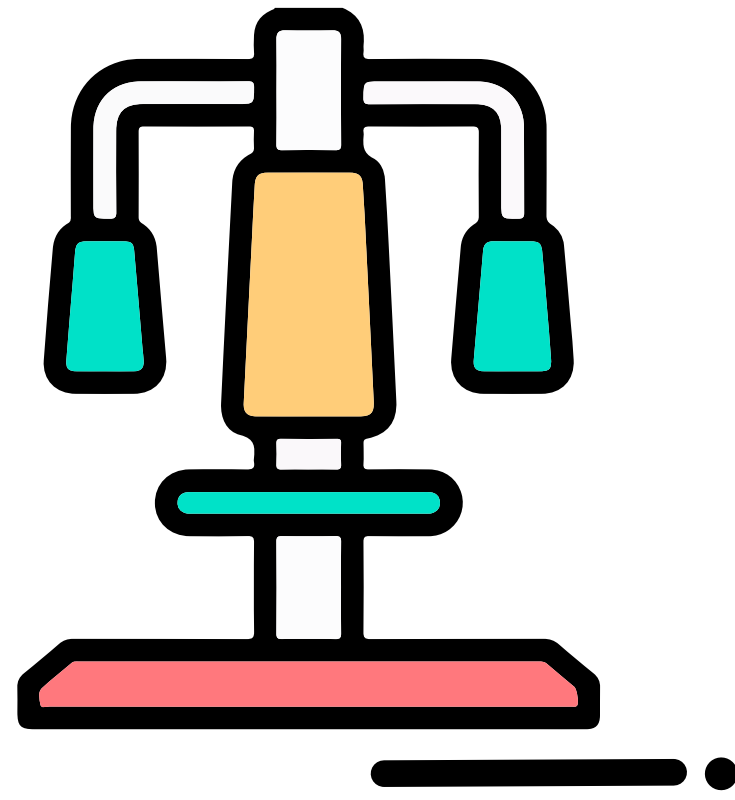
மேலும் நீங்கள் தொடர்ச்சியாக
அல்லாமல் **வாரத்திற்கு 2-3**
அமர்வுகள் வலிமை பயிற்சியில்
ஈடுபட வேண்டும்.



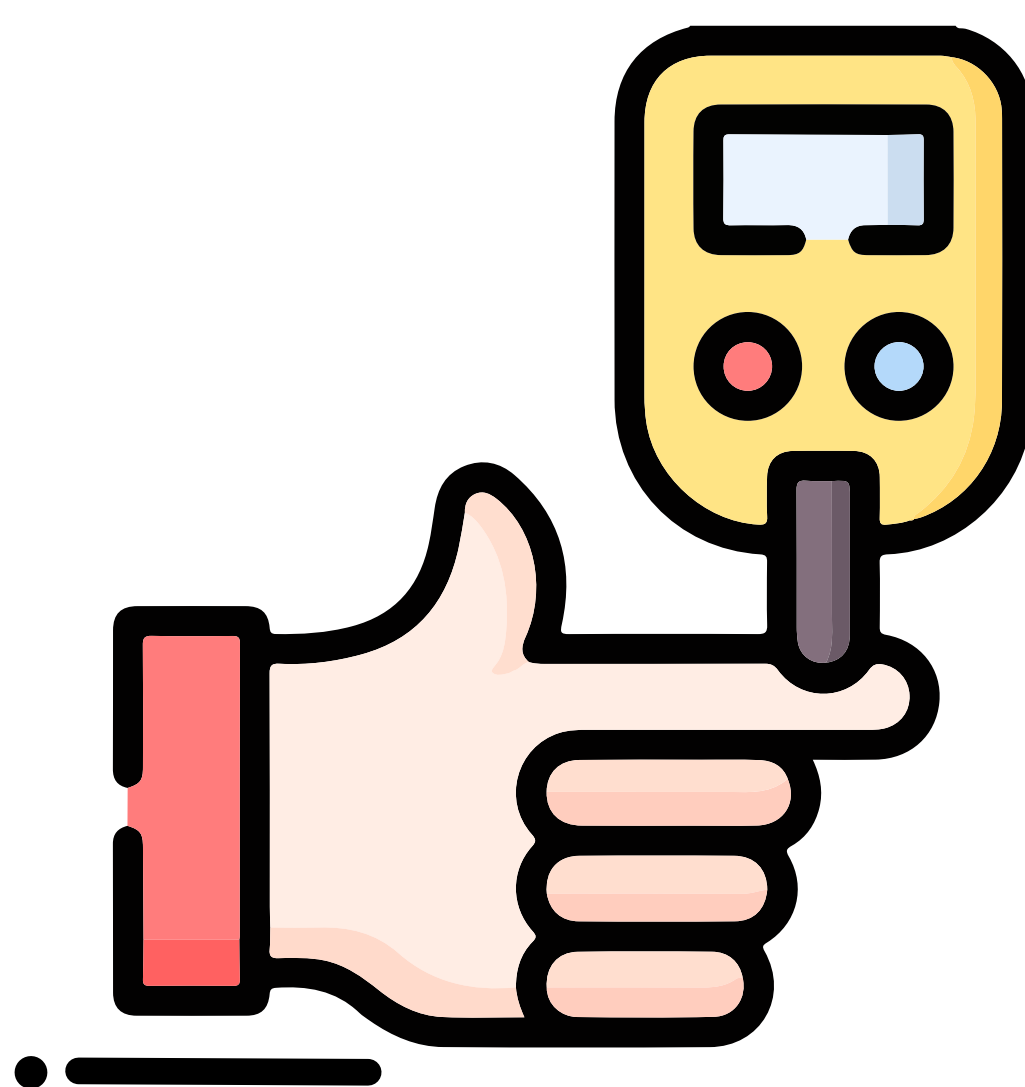
அதிக தீவிரமான வலிமை பயிற்சி
பயிற்சிகள் மற்றும் குறுகிய
காலத்திற்கானது, உங்கள் இரத்த
சர்க்கரை அளவுகளில் தற்காலிக
ஸ்பைக் உண்டாக்கலாம்.



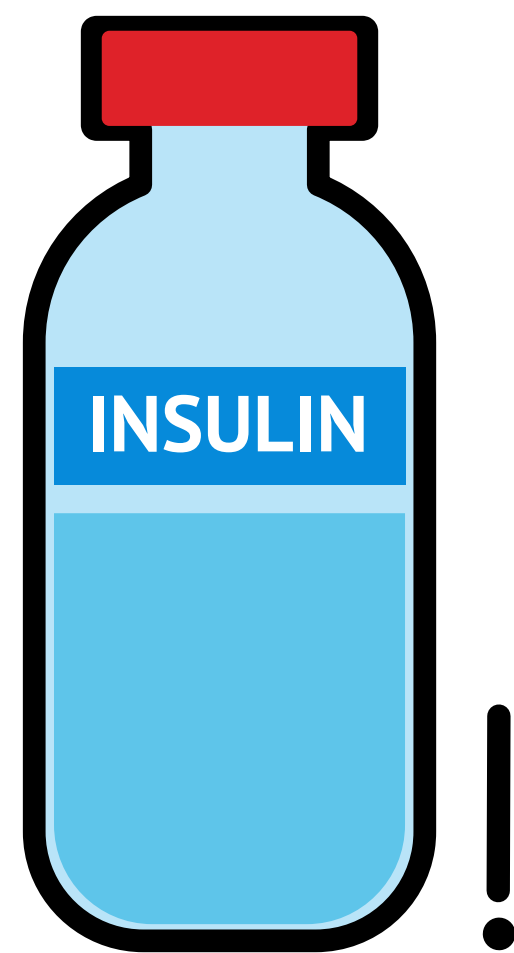
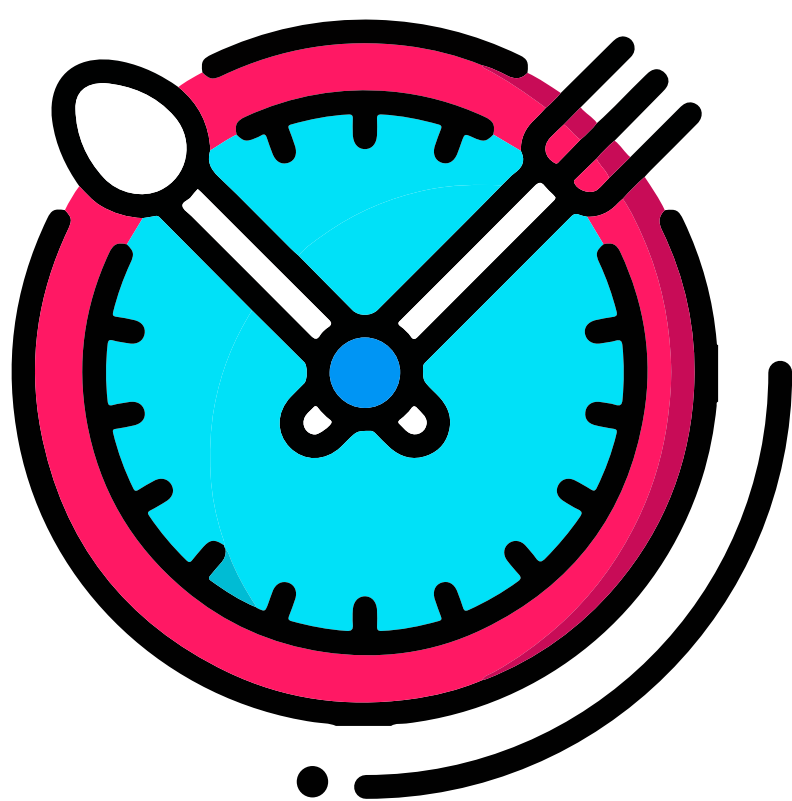
இந்த உடற்பயிற்சிகளுள் அடங்குபவை
ஸ்குவாட்ஸ், லங்கஸ், ஃப்ரீ வெயிட்ஸ்,
எடை இயந்திரங்கள், எதிர்ப்பு
பட்டைகள், அதிக தீவிர இடைவெளி
பயிற்சி (HIIT) மற்றும் ஸ்பிரிண்டிங்.



ஒவ்வொரு அமர்விற்கு முன்னும்,
போதும் மற்றும் பின்பும் **எப்போதும்**
உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை
சரிபார்க்க வேண்டும்.



உங்கள் உடற்பயிற்சிகளுடன்
உங்கள் உணவு உட்கொள்ளல்
மற்றும் **இன்சுலின் அளவை**
சரிசெய்வதன் மூலம் உங்கள் இரத்த
சர்க்கரை அளவுகளை சாதாரண
வரம்பிற்குள் பராமரிக்க முடியும்.





எச்சரிக்கை

நீங்கள் இதற்கு முன் உடற்பயிற்சியை செய்ததே இல்லை என்றால், அல்லது நீண்ட காலம் செயல்பாடின்றி இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். உங்கள் இன்சலின் அளவை மதிப்பாய்வு செய்து கொள்ளவும் மற்றும் புதிய உடற்பயிற்சியை தொடங்கும் முன்பாக மருத்துவருடைய ஒப்புதலைப் பெறவும்.

நீரிழிவு நோய் காரணமாக வேறு ஏதேனும் உடல்நலக் கோளாறு உள்ள சிலருக்கு குறிப்பிட்ட உடற்பயிற்சிகள் பாதுகாப்பானதாக இருக்காது. ஒரு புதிய உடற்பயிற்சி நியமத்தை தொடங்கும் முன்பாக, உங்கள் மருத்துவர் / நீரிழிவு நிபுணரிடம் கலந்தாலோசிப்பது நன்று.

“ மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள்
மருத்துவரை அல்லது
MyCARE டயாபெடிஸ்
எனுகேட்டரை உடன்
தொடர்பு கொள்ளவும்.”



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.

