MyCARE

With me, every step of the way

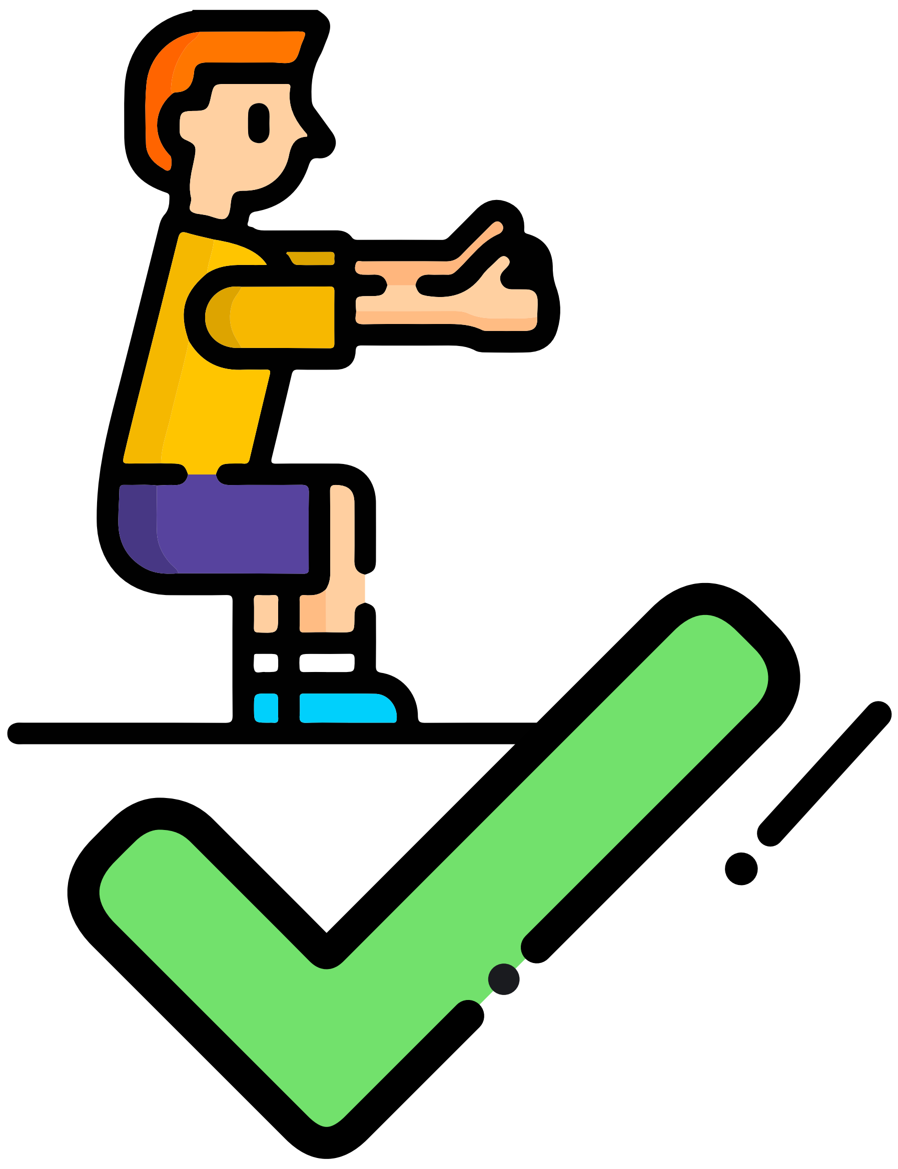
વ્યાયામ કરતી વખતે ટાઇપ 2 ડાયાબિટીસમાં સાવચેતી રાખવી મહત્વપૂર્ણ છે

USV

ડાયાબિટીસને કારણે અન્ય કોઈપણ સ્વાસ્થ્ય વિકૃતિ ધરાવતા કેટલાક લોકો માટે **અમુક કસરતો સલામત ન પણ હોઈ શકે.**

કસરતના નવા નિત્યક્રમની શરૂઆત કરતાં પહેલાં, એ શ્રેષ્ઠ રહેશે કે, **તમારા ડૉક્ટર/MyCARE ડાયાબિટીસ એજ્યુકેટર પાસેથી સલાહ લેવી.**

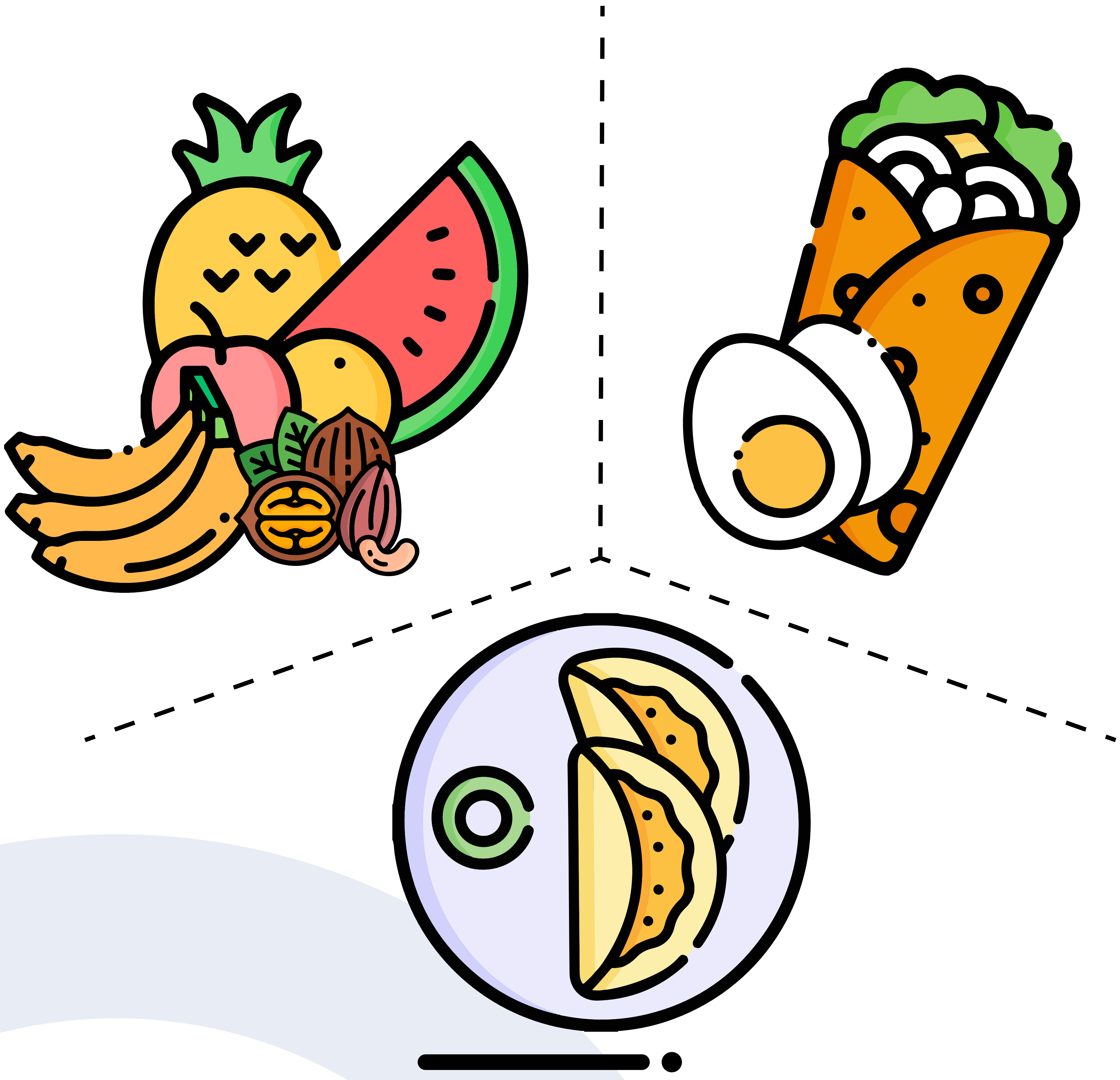
તેઓ તમને સલામત વ્યાયામના વિકલ્પો વિશે સલાહ આપી શકશે અને તમારા ભોજન, નાસ્તા અને ઈન્સ્યુલિનના ડોઝને તમારા બ્લડ સુગરના સ્તરને સામાન્ય સીમામાં રાખવા માટે એડજસ્ટ કરવામાં મદદ કરશે.



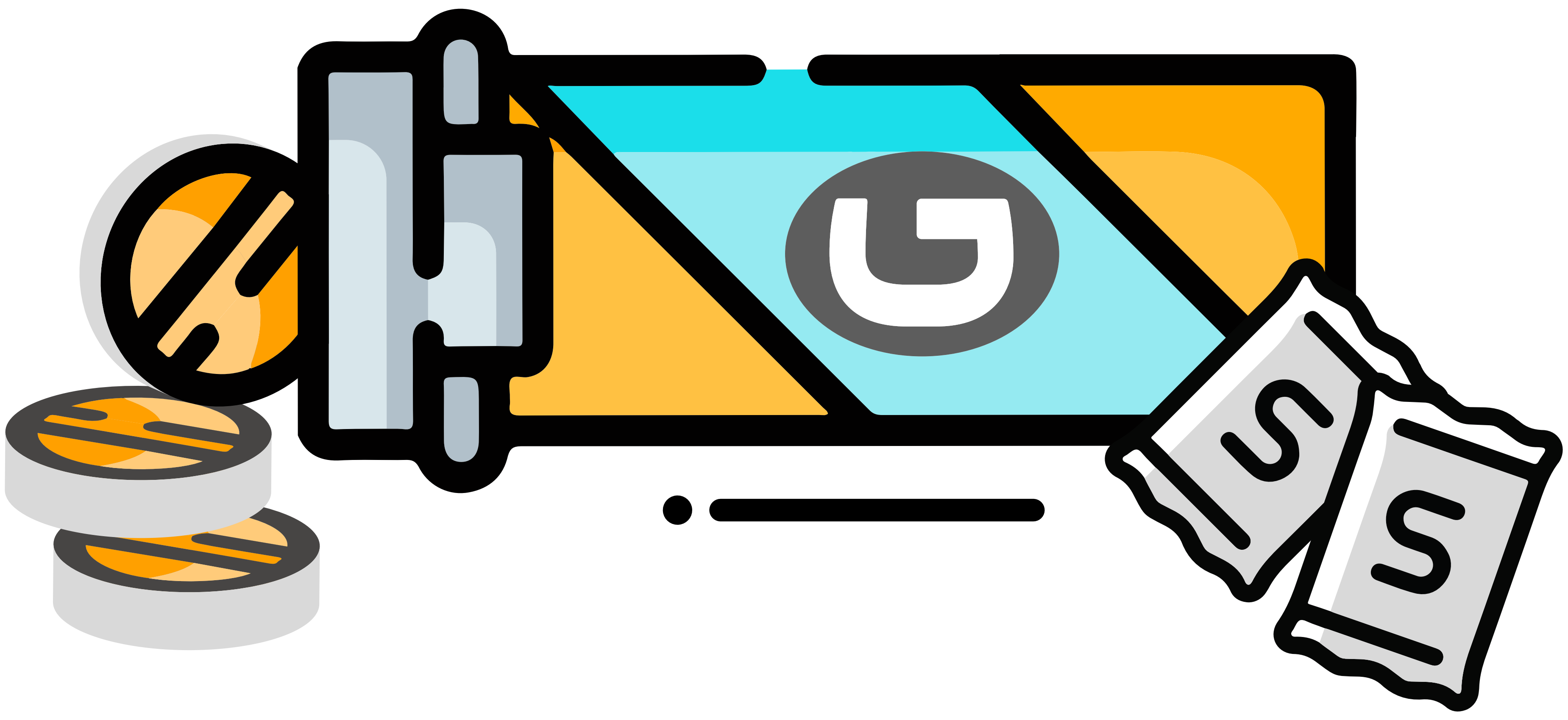
દરમ્યાન

વ્યાયામ દરમિયાન હાઈપોગ્લાયસીમિયા નિવારવું

જો કસરત કરતાં પહેલાં તમારી બ્લડ સુગર <100 mg/dL હોય, તો **કાર્બોહાઈડ્રેટથી ભરપૂર અલ્પ નાસ્તો** (15- 20 ગ્રામ કાર્બોહાઈડ્રેટ) લો , જેમ કે સૂકા મેવા સહિત ફળ સાથે 1 હિસ્સો, 1 પનીર/એગ રેપ, 2 નાના દાળ પુડલા વગેરે.

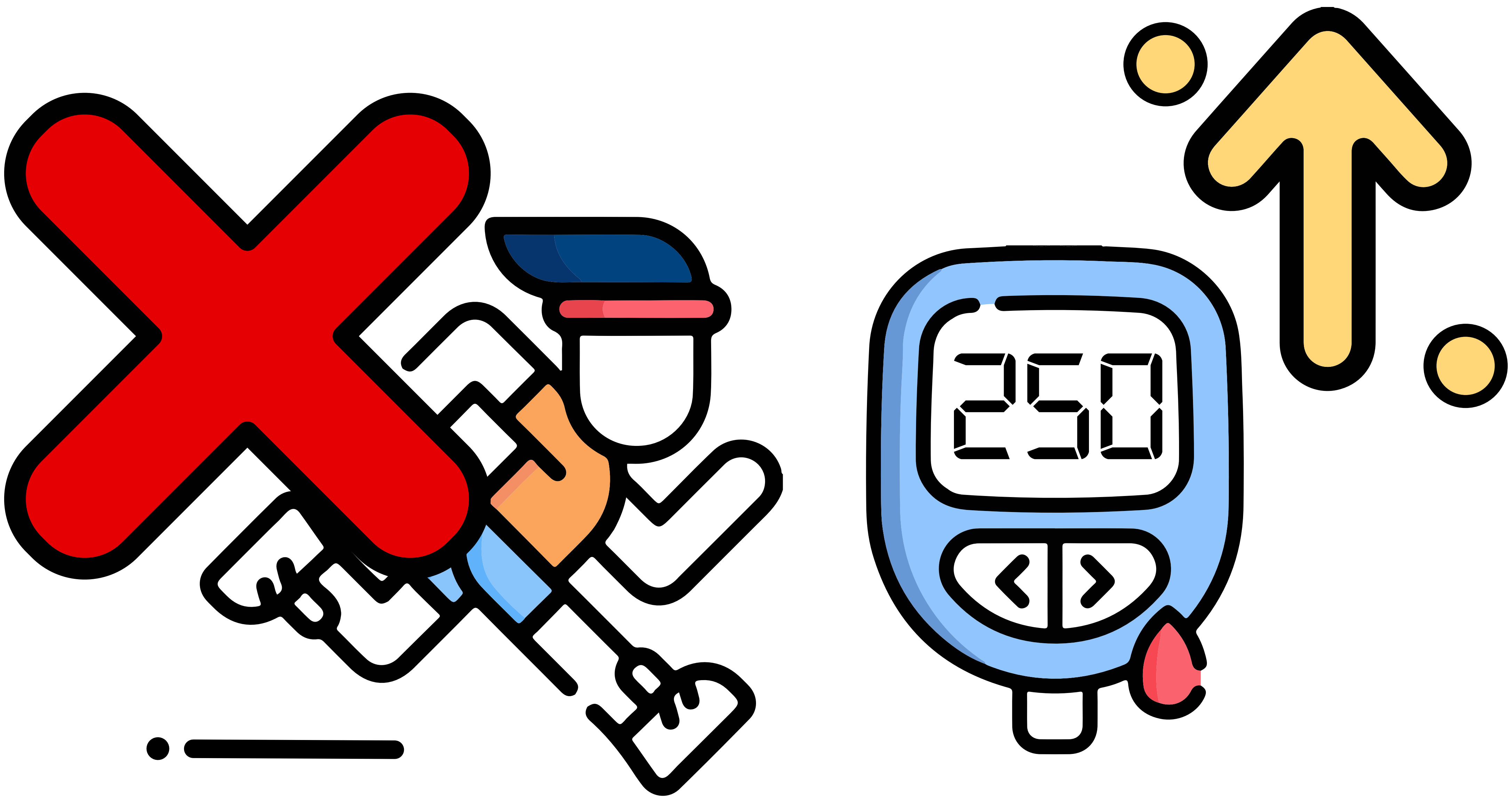


કસરત માટે જતી વખતે
હંમેશા તમારી હાયપો
કીટ તમારી સાથે રાખો.



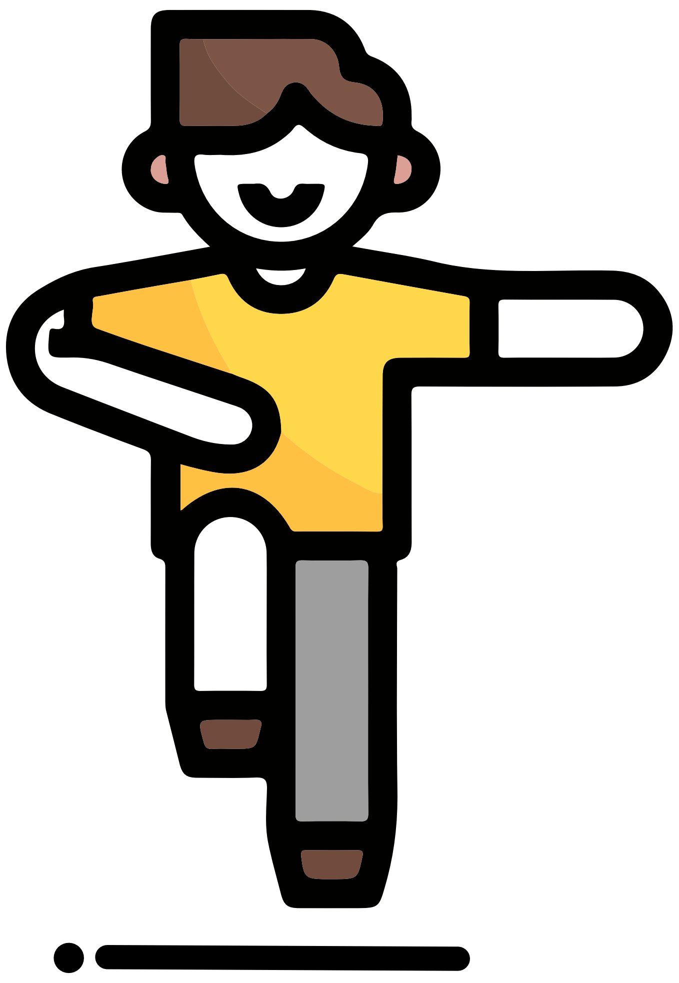
દરમ્યાન
વ્યાયામ દરમિયાન
હાઈપોગ્લાયસીમિયા
નિવારવું

જો બ્લડ સુગર લેવલ 250 mg/dL હોય તો, **કસરત કરવાનું ટાળવું.** પહેલાં ઊંચી બ્લડ સુગરને નિયંત્રિત કરો અને જ્યારે તે સામાન્ય સ્તરે આવે, ત્યારે કસરત કરવાનું આગળ વધારો.



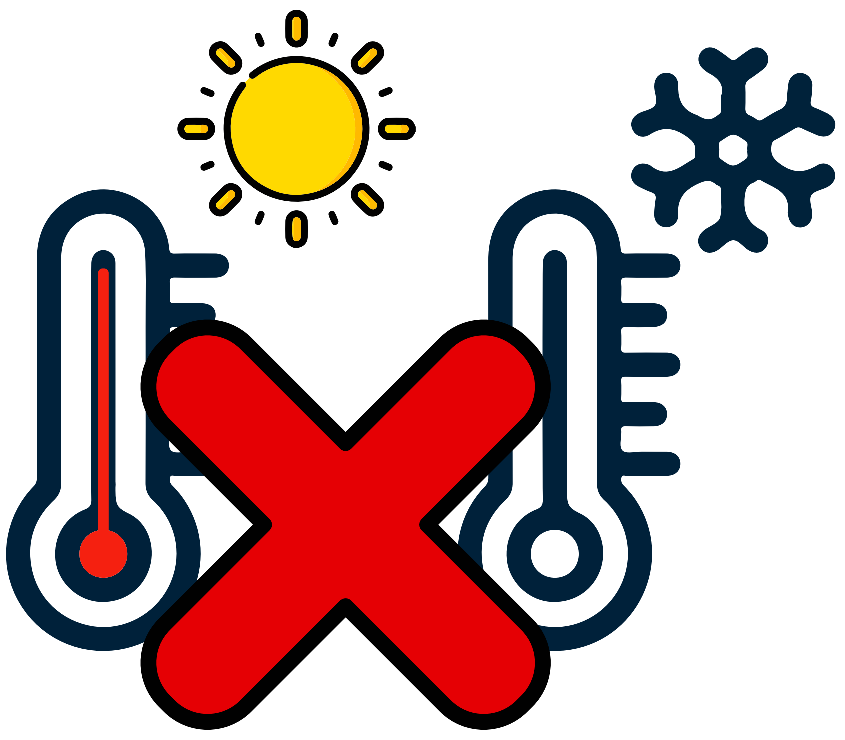
યાદ રાખવા યોગ્ય મહત્વપૂર્ણ મુદ્દાઓ

હંમેશા ઓછી-ઉત્કટતાના વોર્મ-અપથી શરૂઆત કરો અને કૂલ-ડાઉન સાથે સમાપ્ત કરો, વિશેષતઃ જોરદાર કસરત કરવા દરમિયાન.

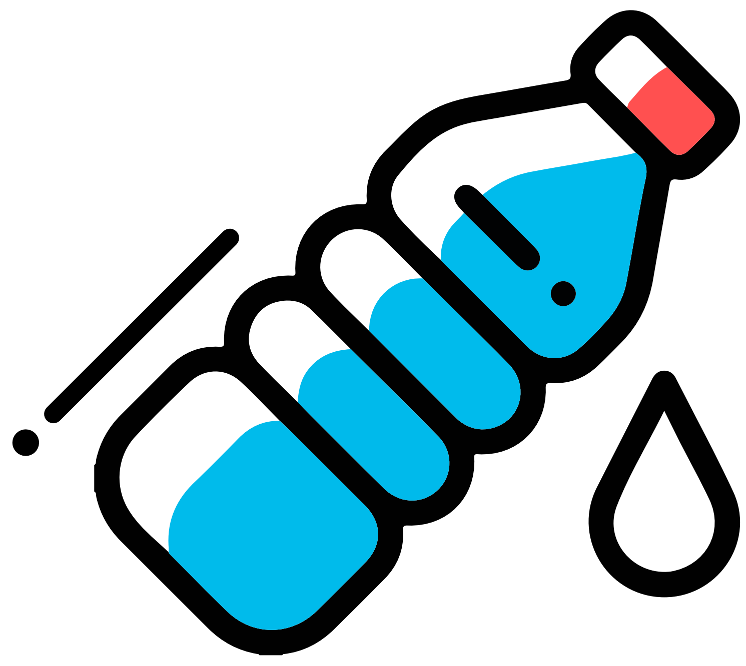


યોગ્ય ફૂટવેરનો ઉપયોગ કરો, અને સુતરાઉ મોજાં પહેરો જે આરામદાયક હોય અને બહુ ચુસ્ત ન હોય

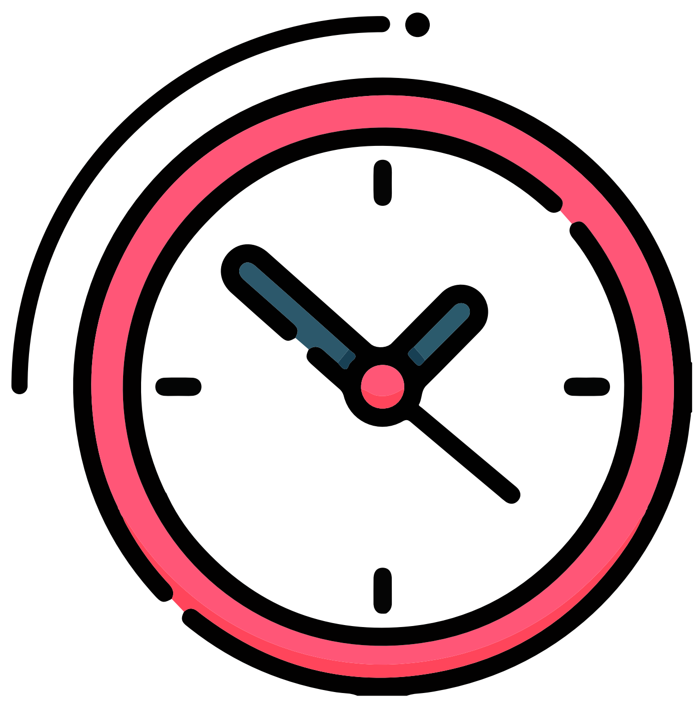
અત્યંત ગરમ અથવા ઠંડી પરિસ્થિતિઓમાં કસરત કરવાનું ટાળો



કસરત પહેલાં, દરમિયાન અને પછી **તમારા શરીરમાં જળસ્તર સારી રીતે જાળવો.**



દરરોજ કસરત કરવાનો **એક નિશ્ચિત સમય રાખો અને પાલન કરો**



વધુ માહિતી માટે તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો અથવા તમારા **MyCARE ડાયાબિટીસ એજ્યુકેટર**નો સંપર્ક કરો.

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.