

MyCARE

With me, every step of the way



प्रकार 2 मधुमेह असलेल्या
व्यक्तींनी व्यायाम करताना
सावधगिरी बाळगणे
महत्वाचे असते.



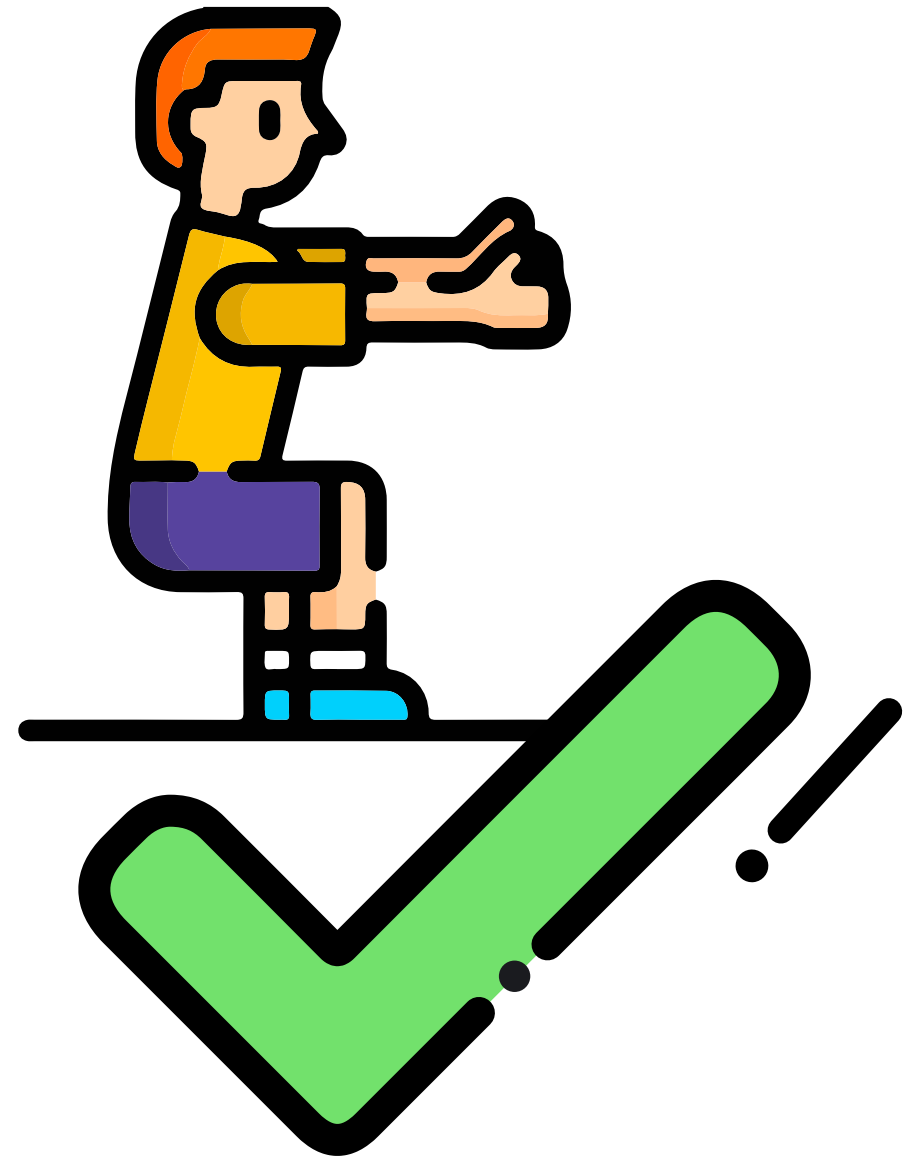
ज्या व्यक्तींना मधुमेहामुळे निर्माण झालेल्या इतर आरोग्य समस्या असतील त्यांच्यासाठी काही विशिष्ट व्यायाम सुरक्षित नसण्याची शक्यता असते.



नवीन व्यायामप्रकार सुरू करण्यापूर्वी,
तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घेणे /
MyCARE डायबेटिस एज्युकेटरचा
सल्ला घेणे योग्य होईल.



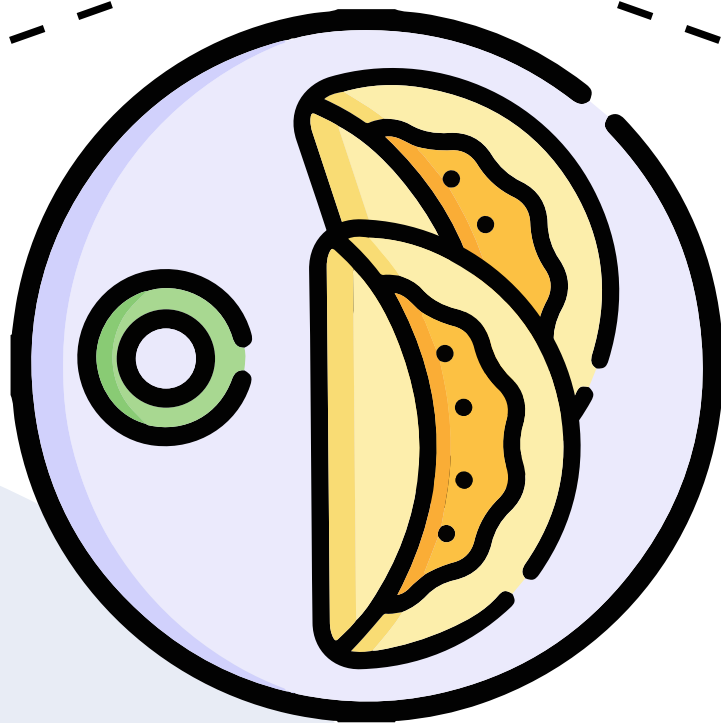
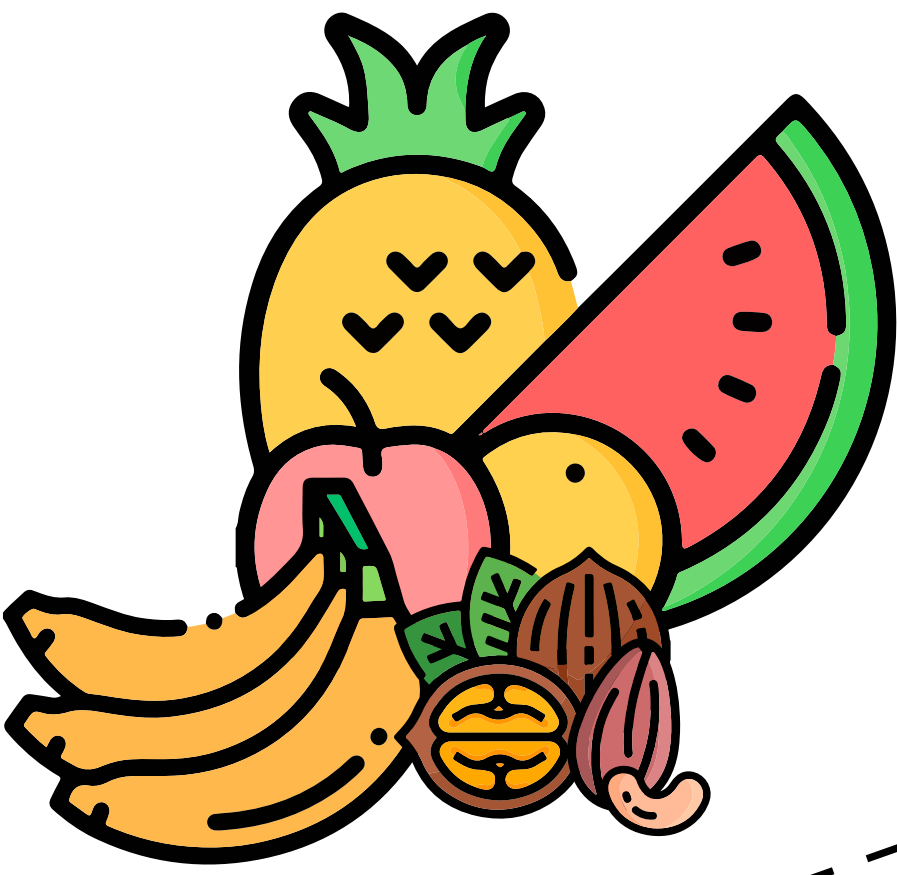
ते तुम्हाला सुरक्षित
व्यायामप्रकारांच्या पर्यायांबद्दल सल्ला
देऊ शकतील आणि तुम्हाला तुमच्या
रक्त शर्करा पातळ्या (ब्लड ग्लूकोज
लेव्हल्स) सामान्य पातळीत
राखण्यासाठी तुमचे जेवण, स्नॅक्स
आणि इन्शुलिनची मात्रा यांमध्ये कसे
बदल करावेत यासाठी मदत करतील.



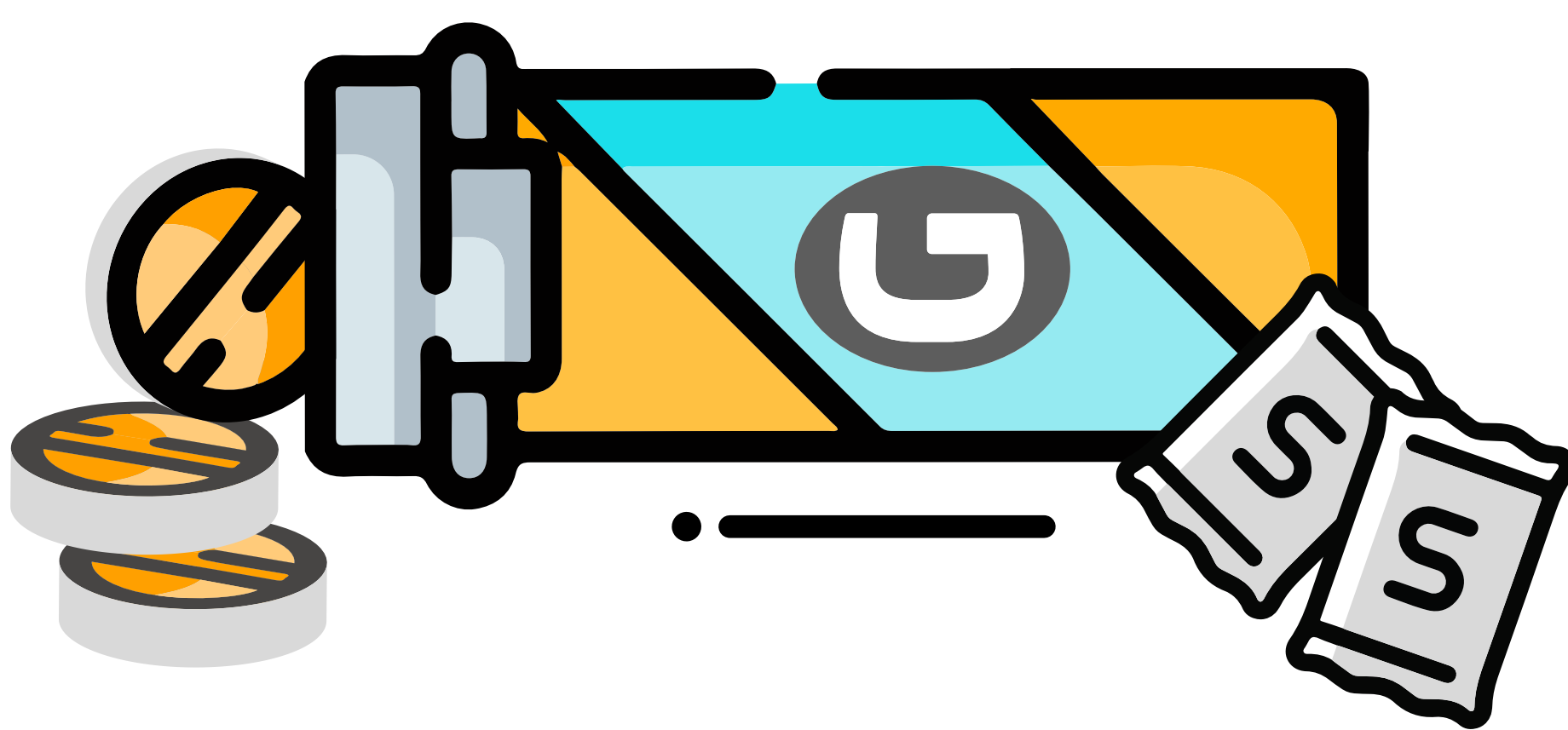


व्यायामादरम्यान हायपोग्लायसेमिया टाळण्यासाठी

जर व्यायामापूर्वी तुमची रक्त शर्करा (ब्लड ग्लूकोज) <100 मिग्रा / डीएल असेल, तर कर्बोदके भरपूर असलेले स्नॅक थोडेसे (15–20 कार्ब्स) खा, उदा. फळांचे 1 वाढप नट्स (कठीण कवचाची फळे किंवा सुकामेवा) यांच्याबरोबर, 1 पनीर / अंडे रॅप, 2 छोट्या डाळ इडल्या इ.



तुमच्या वर्कआऊटससाठी
जाताना नेहमी तुमचे
हायपो किट
तुमच्याबरोबर ठेवा





व्यायामादरम्यान हायपोग्लायसेमिया टाळण्यासाठी

जर रक्त शर्करा (ब्लड शुगर)

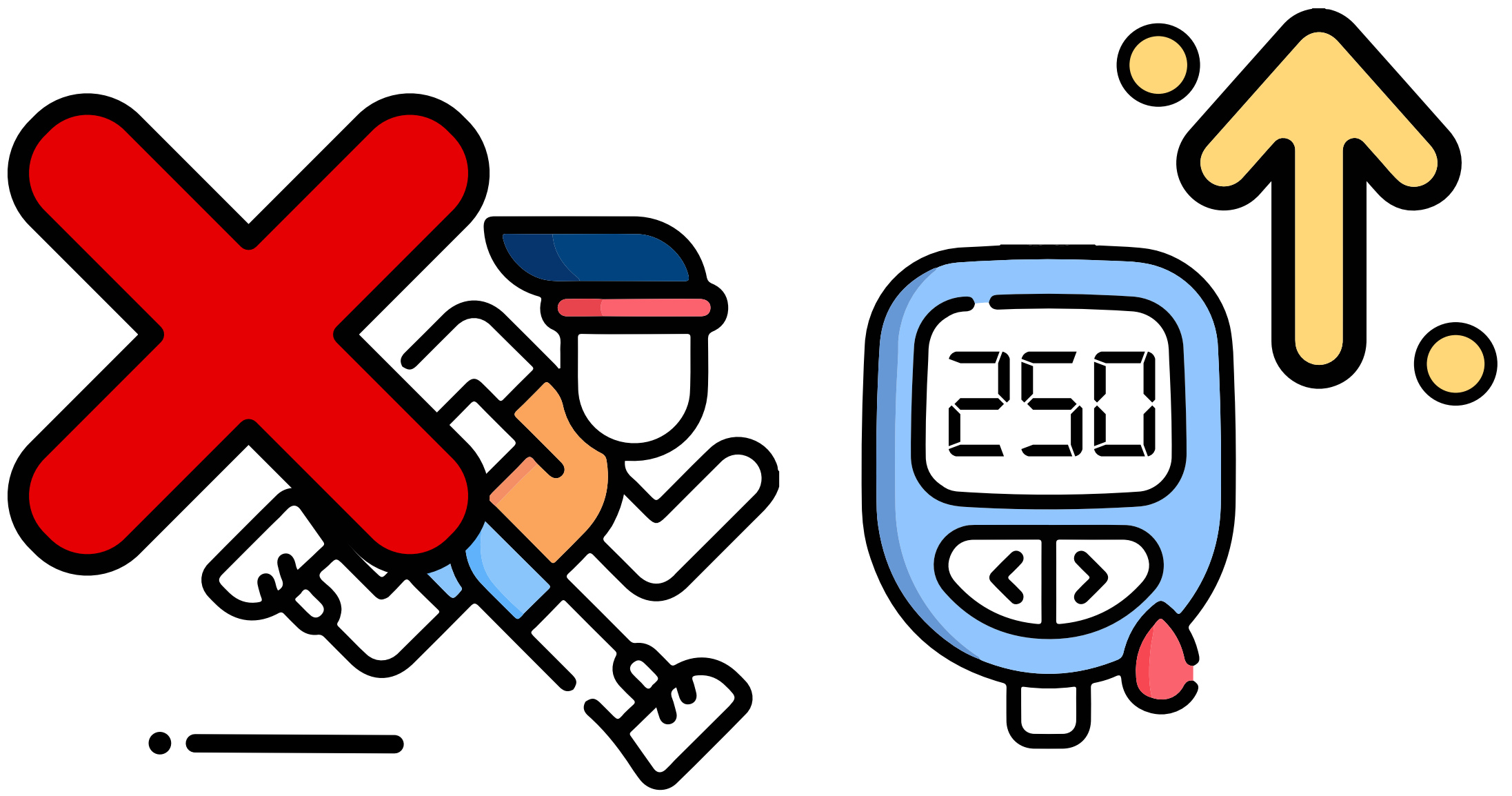
पातळ्या >250 मिग्रा / डीएल

असतील तर व्यायाम करू नका.

सर्वप्रथम, वाढलेली शुगर कमी करा

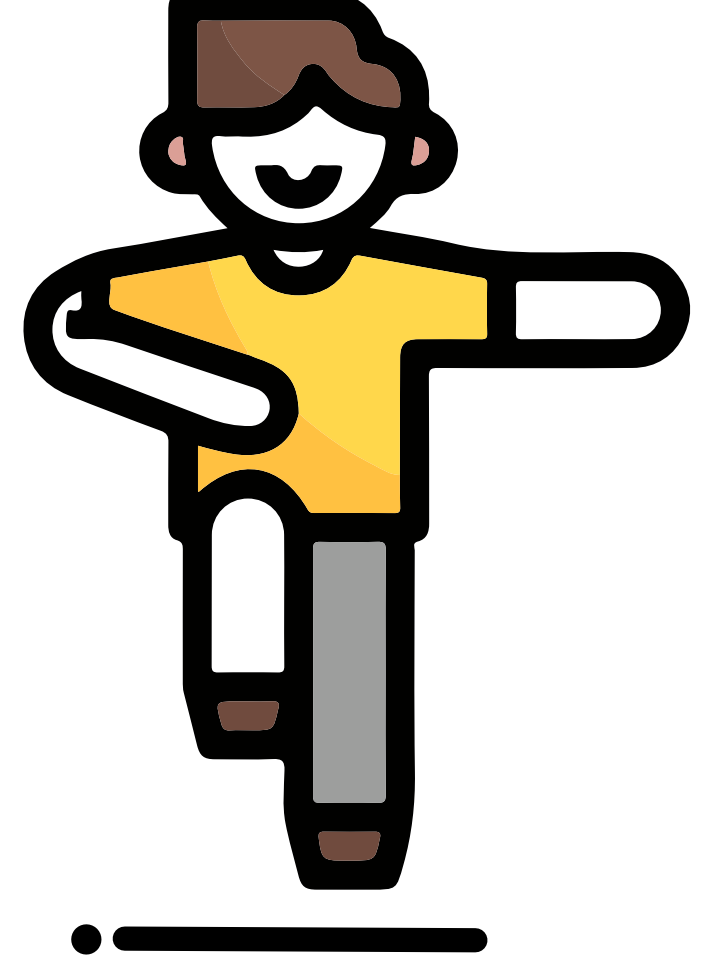
आणि जेव्हा ती सामान्य पातळीवर

येईल तेव्हा व्यायाम करा.



या महत्वाच्या
गोष्टी
लक्षात ठेवा

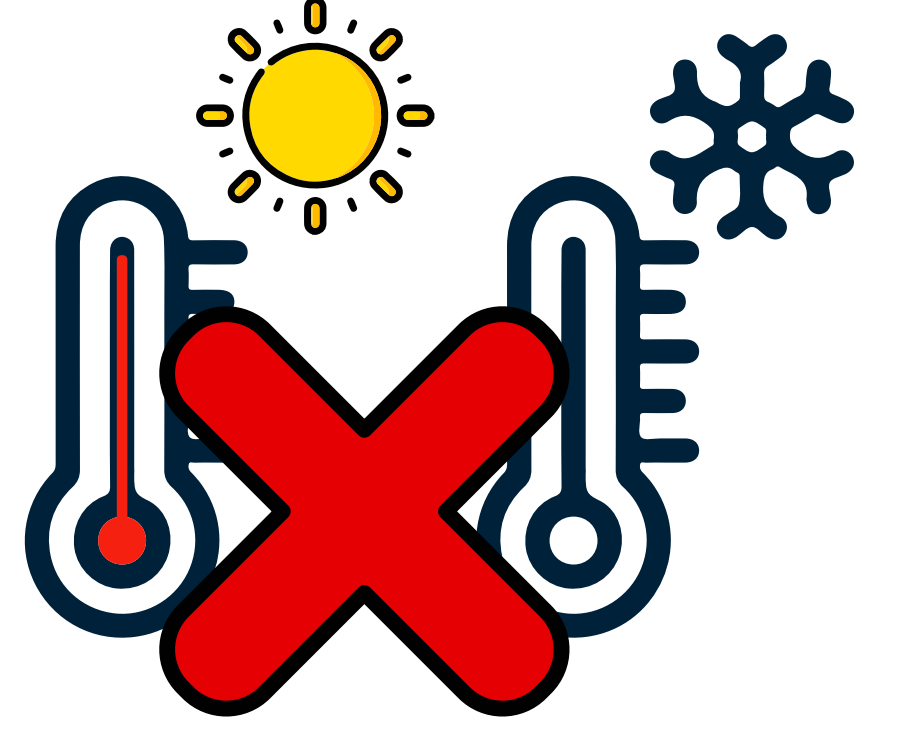
नेहमी, विशेषतः जास्त श्रम
असलेल्या व्यायामांच्या बाबतीत,
कमी श्रमांच्या वॉर्मअप व्यायामांनी
सुरूवात करा आणि शेवटी कूल-
डाऊनचे व्यायाम करा.



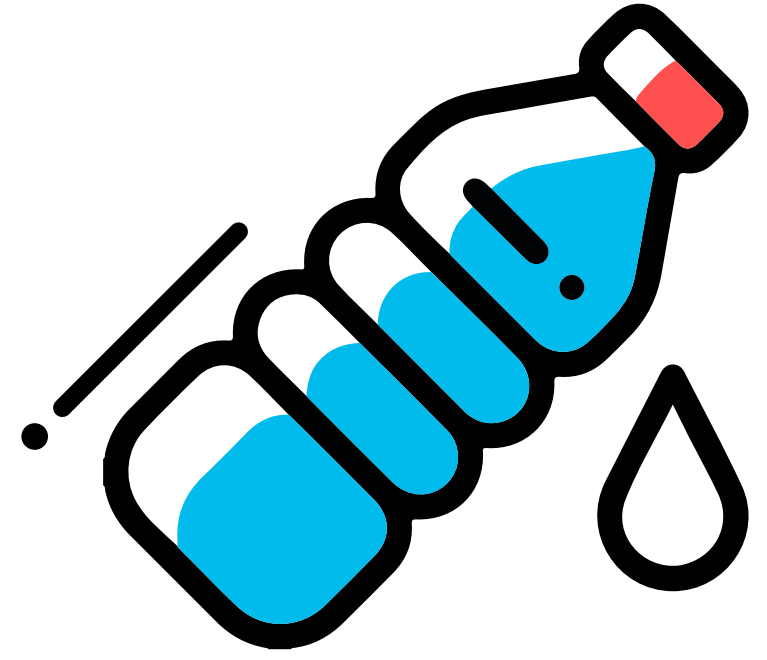
योग्य प्रकारची पादत्राणे
वापरा, आणि सुखकर
असलेले व खूप घट्ट
नसलेले सुती मोजे वापरा.



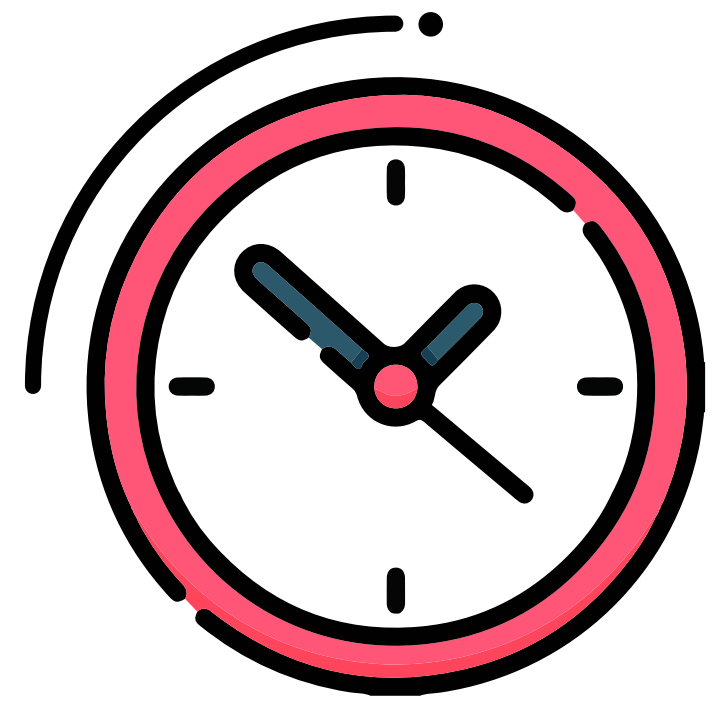
खूपच जास्त गरम किंवा थंड
असलेल्या स्थितींमध्ये
(वातावरणात) व्यायाम करू
नका.



व्यायामापूर्वी, व्यायामादरम्यान
आणि व्यायामानंतर भरपूर
पाणी प्या



दररोजच्या व्यायामासाठी एक
निश्चित वेळ ठरवा आणि ती
पाळा.



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.

