MyCARE

With me, every step of the way

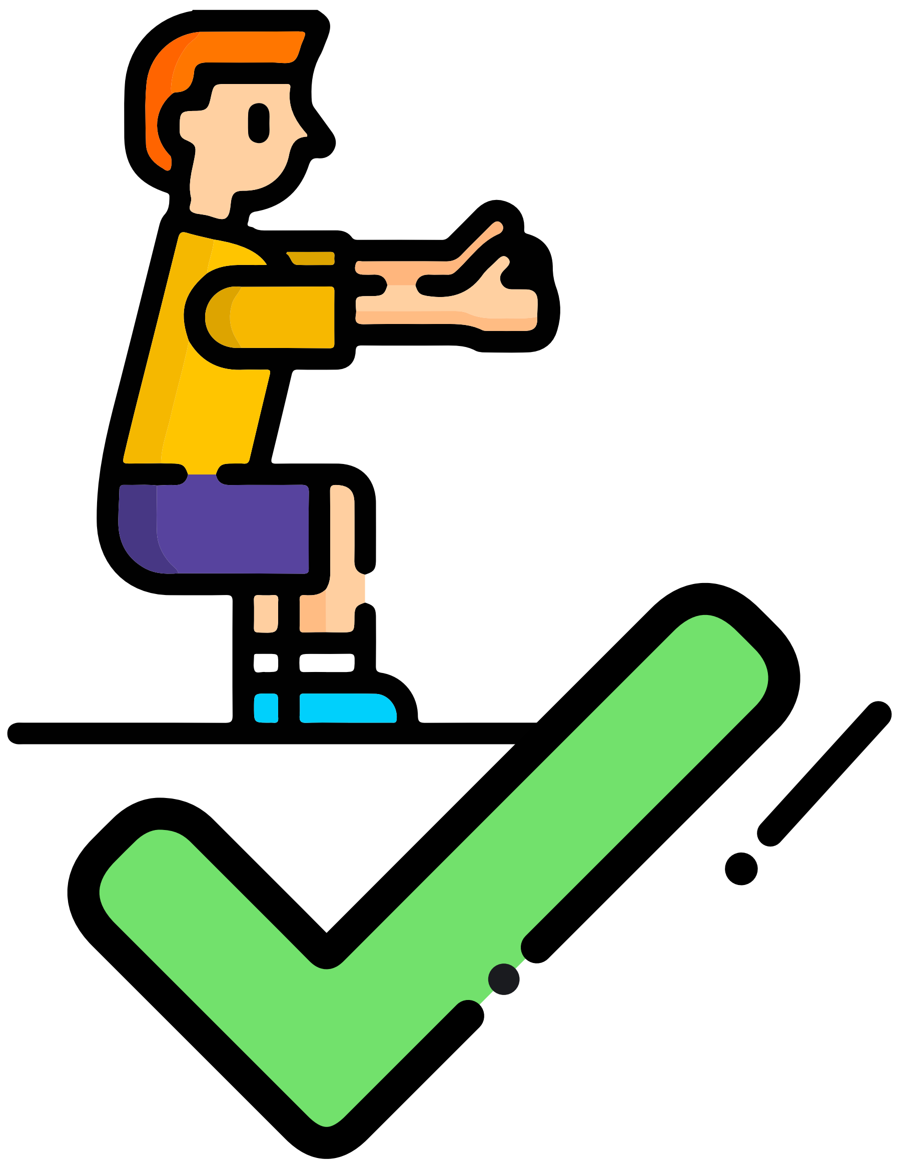
ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ଟାଇପ୍ 2 ଡାଇବେଟିସରେ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ

USV

ଡାଇବେଟିସ୍ କାରଣରୁ ଅନ୍ୟ କିଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିବା କିଛି ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ **କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ ନିରାପଦ ନୁହେଁ।**

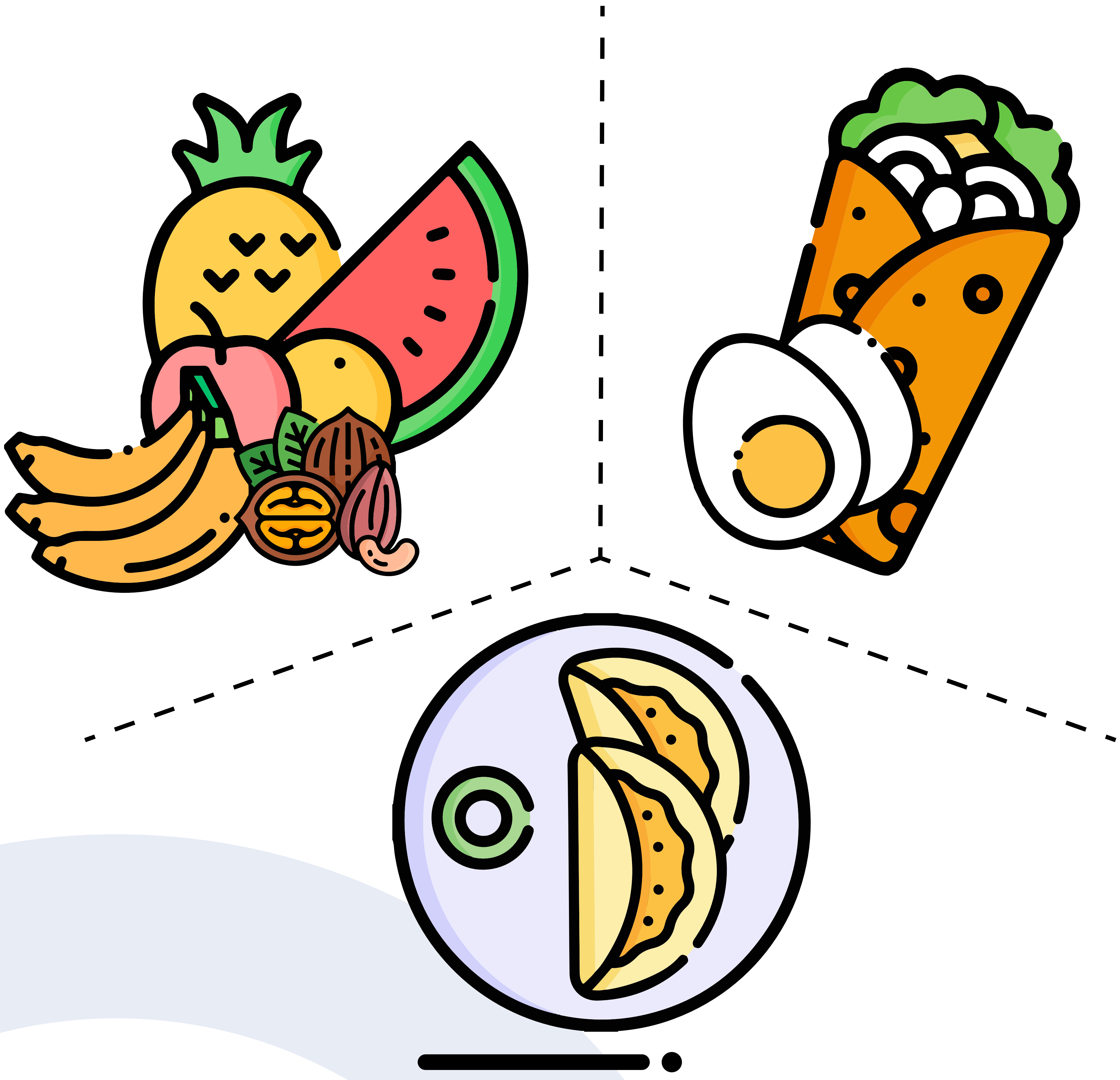
ଏକ ନୂତନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜର **ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ/MyCARE ଡାଇବେଟିସ୍ ଏଡୁକେଟର** ଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ସବୁଠାରୁ ଭଲ।

ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ନିରାପଦ ବ୍ୟାୟାମ ବିକଳ୍ପ ସମ୍ପର୍କରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ଓ ଆପଣଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ପେୟ, ଜଳଖିଆ ଓ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ସଠିକ ରଖିବା ପାଇଁ ଇନ୍‌ସୁଲିନର ମାତ୍ରା ବିଷୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ସୂଚନା ଦେଇ ଆପଣଙ୍କ ଡାଇବେଟିସକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରରେ ରଖିପାରିବେ।

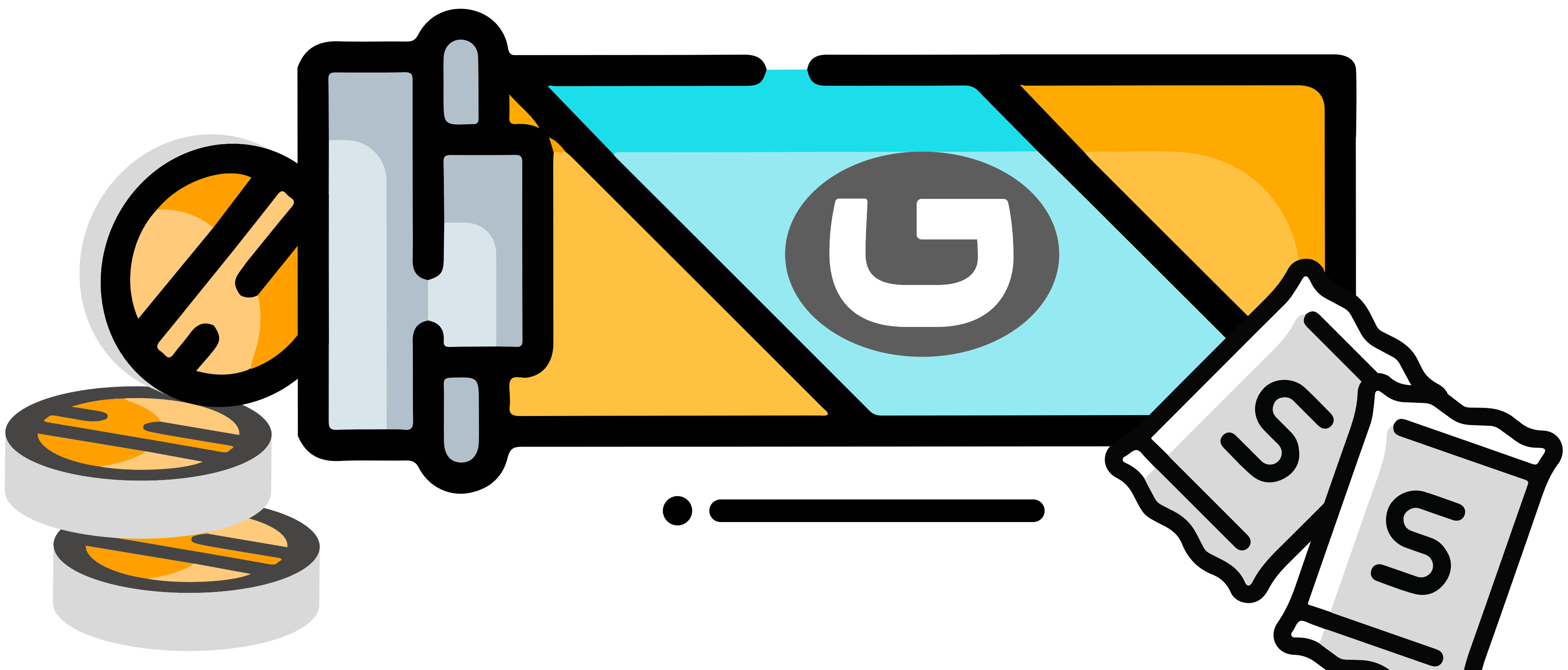


ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ ର ପ୍ରତିକାର

ଯଦି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତ ଶର୍କରା <100 ଏମଜି/ଡିଏଲ୍ ରହେ ତେବେ **ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ - ସମୃଦ୍ଧ ଜଳଖିଆ** (15–20 ଗ୍ରାମ୍ କାର୍ବସ୍), ଯଥା 1 ଅଂଶର ଫଳ ସହିତ ବାଦାମ, 1 ପନିର/ ଅଣ୍ଡା ରାପ୍, 2 ଟି ଛୋଟ ଡାଲି ଚିଲା ଇତ୍ୟାଦି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ।

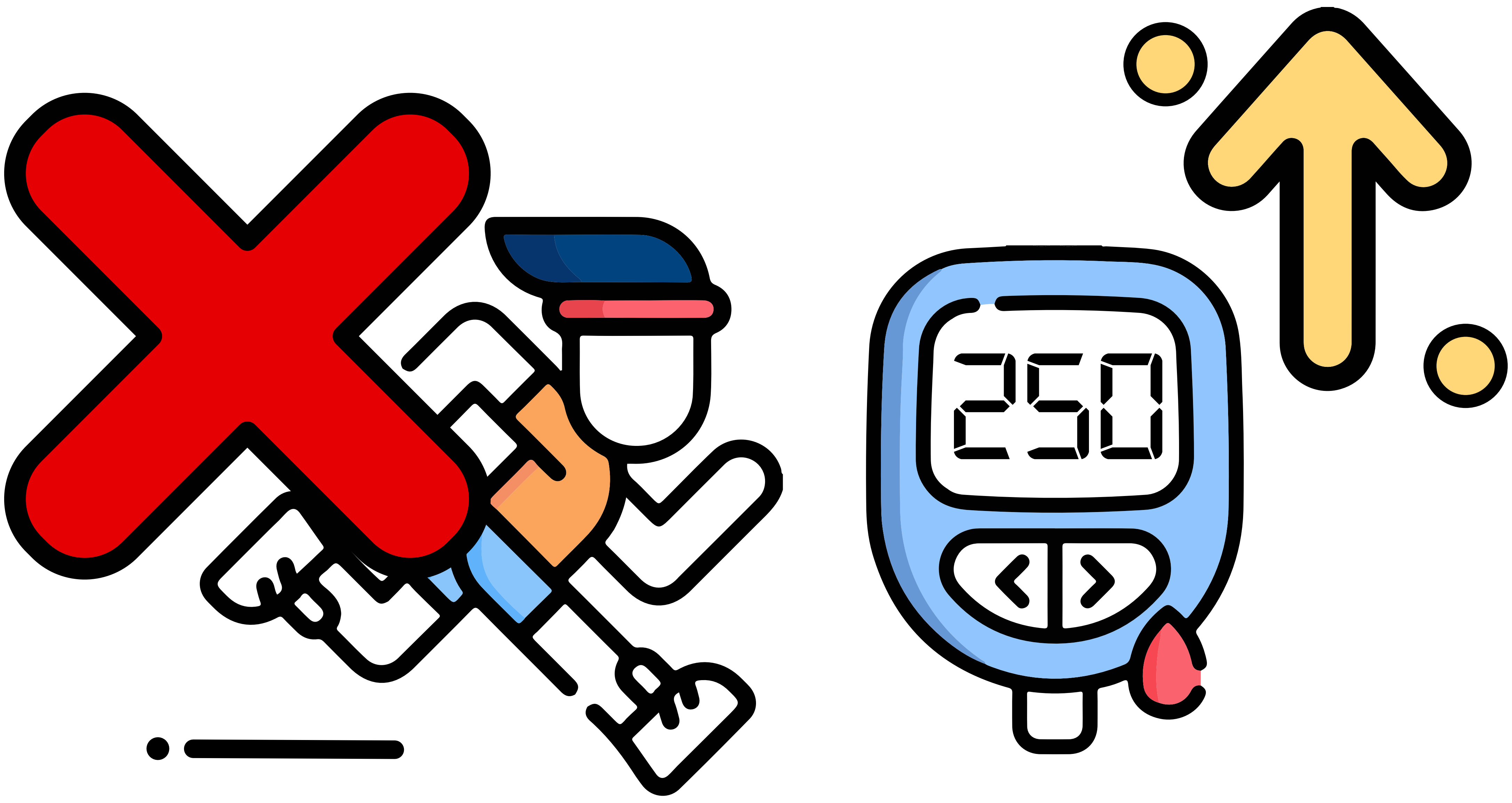


ନିଜର ୱାର୍କଆଉଟ୍ କରିବା
ପାଇଁ ଯିବା ସମୟରେ
ସର୍ବଦା ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ
ହାଇପୋକିଟ୍ କୁ ରଖନ୍ତୁ।



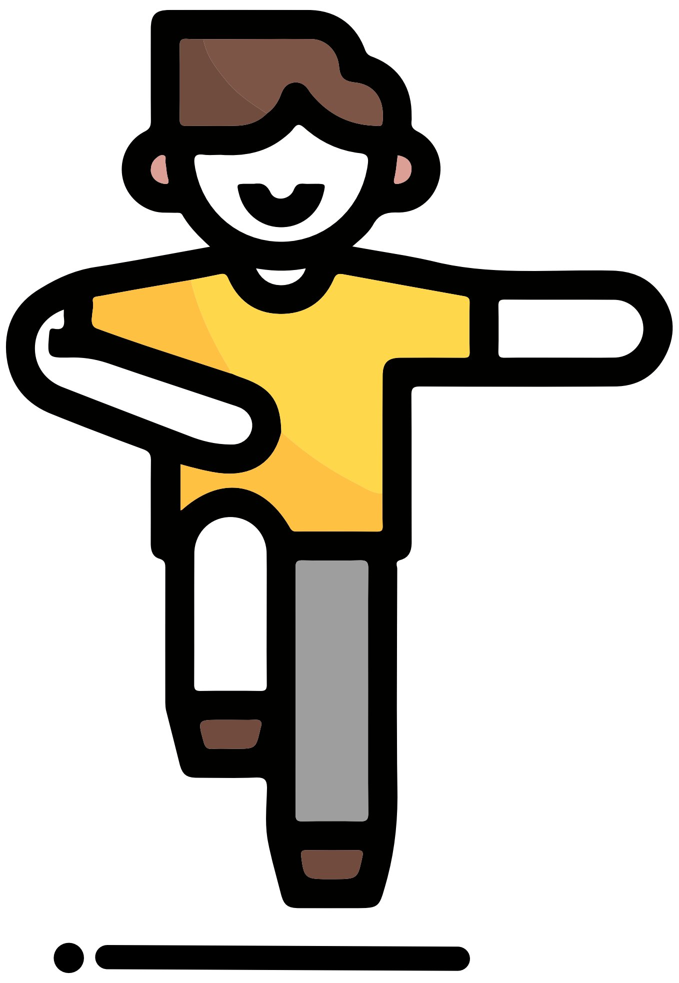
ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ ହାଇପୋଗ୍ଲାଇସେମିଆ ର ପ୍ରତିକାର

ଯଦି ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର >250 ଏମଜି/ଡିଏଲ୍ **ରହିଥାଏ ତେବେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।** ପ୍ରଥମେ ଉଚ୍ଚ ଶର୍କରାକୁ ସଠିକ୍ କରନ୍ତୁ ଓ ଯେତେବେଳେ ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ଆସିବ ସେତେବେଳେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ।



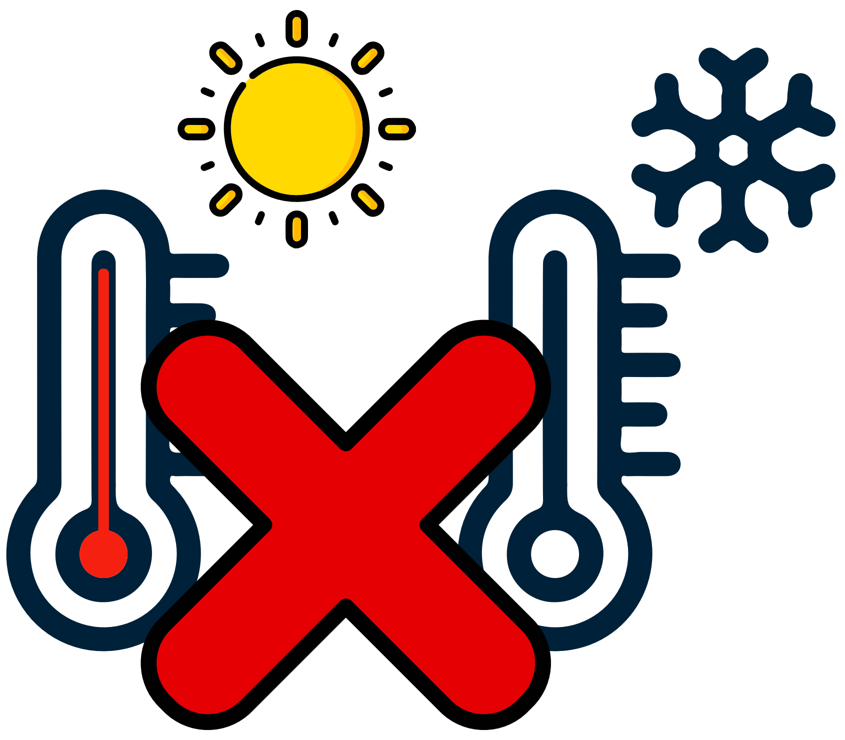
ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଥିବା ପ୍ରମୁଖ ବିଷୟ

ସର୍ବଦା କମ୍ ତୀବ୍ରତାଯୁକ୍ତ ୱାର୍ମ ଅପରୁ **ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ** ଓ କୁଲ୍ ଡାଉନରେ ସମାପ୍ତ କରନ୍ତୁ, ବିଶେଷତଃ ତୀବ୍ରତାଯୁକ୍ତ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ସମୟରେ

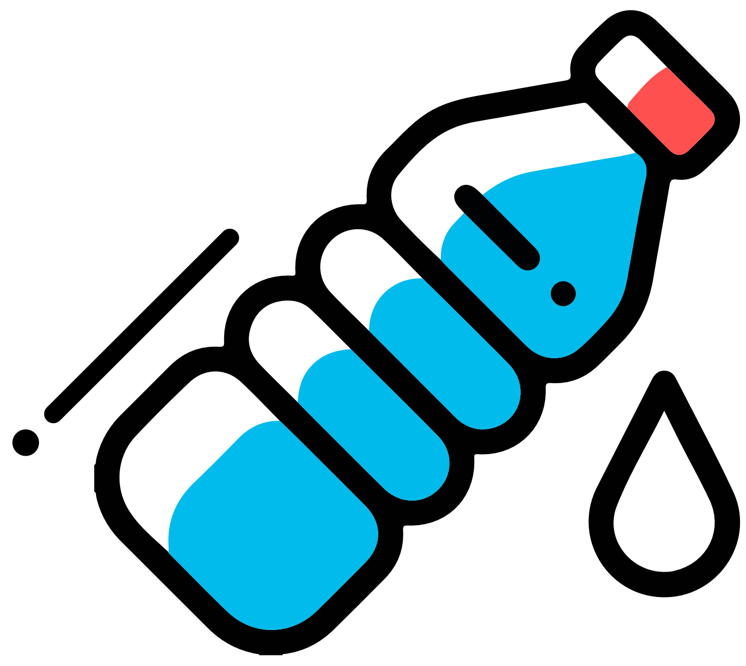


ଉପଯୁକ୍ତ ଜୋତା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ଏବଂ କଟନ୍ ସକ୍ସ ପିନ୍ଧିବା ସହିତ କିଛି ଆରାମଦାୟକ ବସ୍ତ୍ର ପରିଧାନ କରନ୍ତୁ ଓ ଶରୀରକୁ ଏହା ଯେପରି ଟାଇଟ୍ କରି ନରଖେ

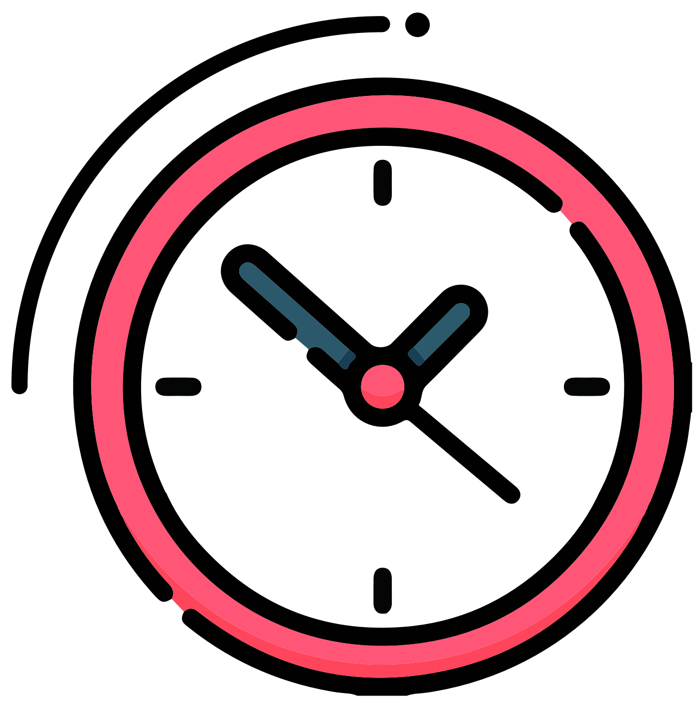
ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ପରିବେଶରେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ



ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ଏହି ସମୟରେ ଓ ପରେ **ନିଜର ଶରୀରରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ**



ଦୈନିକ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ



ଅଧିକ ସୂଚନା ପାଇଁ, ଆପଣଙ୍କର
ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ବା ଆପଣଙ୍କର
MyCARE ଡାଇବେଟିସ୍ ଏଡୁକେଟର
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 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.