MyCARE

With me, every step of the way

టైప్2 డయాబిటీస్‌లో ఎక్సర్‌సైజు చేసేటప్పుడు ముందు జాగ్రత్తలు

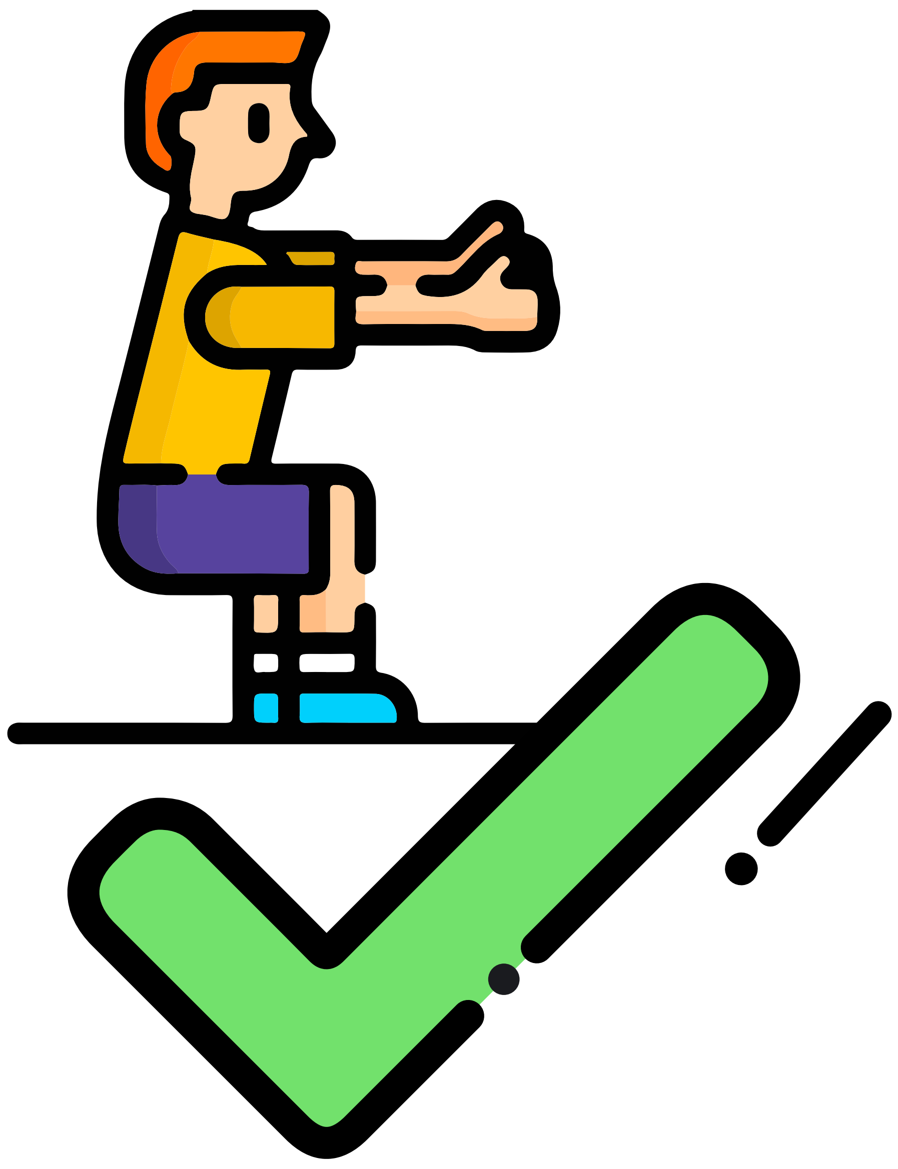
తీసుకోవడం ముఖ్యం.

USV

డయాబిటిక్ కారణంగా మరే ఇతర ఆరోగ్య జాడ్యం ఉన్న కొంతమంది వ్యక్తులకు **కొన్ని ఎక్సర్‌సైజులు సురక్షితం కాకపోవచ్చు.**

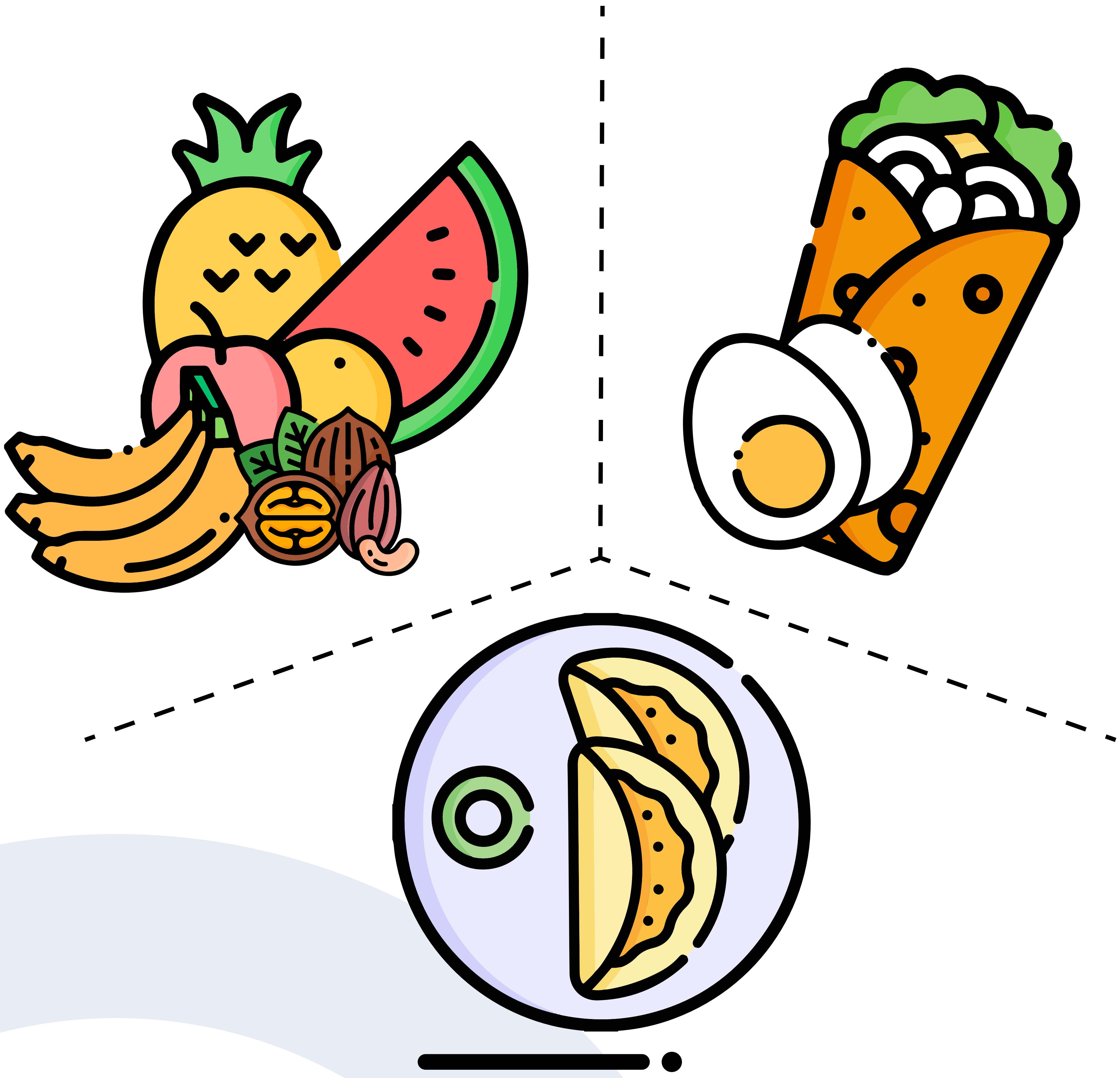
ఏదైనా కొత్త ఆరోగ్య నియమాన్ని ప్రారంభించే ముందు, **మీ డాక్టర్ని/ MyCARE డయాబెటీస్ ఎడ్యుకేటర్ని సంప్రదించడం** మంచిది.

వాళ్లు మీకు సురక్షితమైన ఎక్సర్‌సైజ్ అభిమతాల గురించి సలహా ఇవ్వగలరు మరియు మీ రక్తపు చక్కెర స్థాయిలను సాధారణమైన రేంజ్‌లో ఉంచేందుకై, మీ ఆహారం, స్నాక్స్ మరియు ఇన్సులిన్ మోతాదులను అడ్జస్ట్ చేయడంలో తోడ్పడతారు.

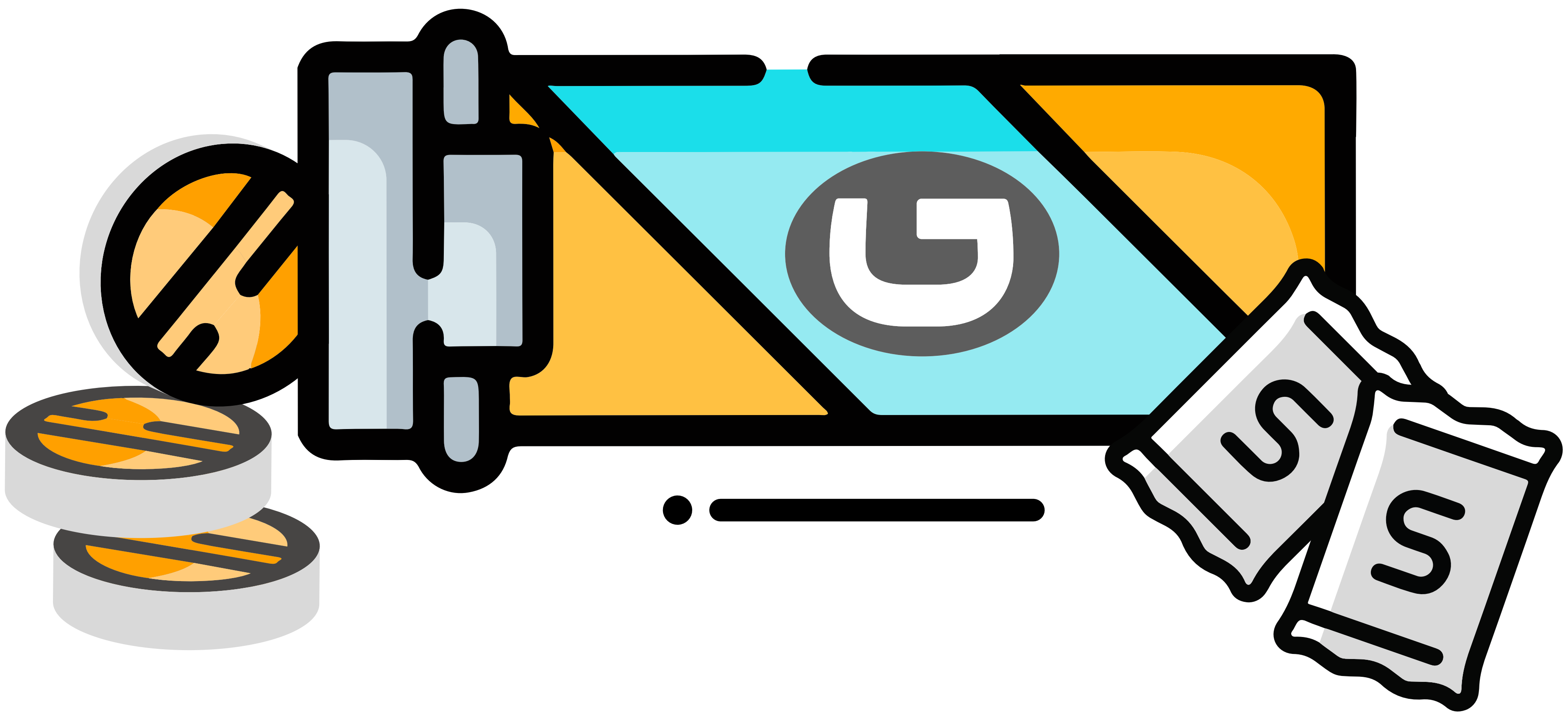


ఎక్సర్‌సైజ్ సమయంలో, హైపోగ్లైసీమియాని నిరోధించడం

ఒకవేళ ఎక్సర్‌సైజ్‌కి ముందు, మీ రక్తపు చక్కెర కనక <100 mg/dL ఉంటే, 1 పోర్షన్ పళ్ళు, నట్స్‌తో, 1 పనీర్/ఎగ్‌రాప్, 2 చిన్న దాల్ చిల్లాస్ మొ. **ఒక చిన్న కార్బోహైడ్రేట్-రిచ్ స్నాక్** (15-20 కార్బ్స్) తినండి.

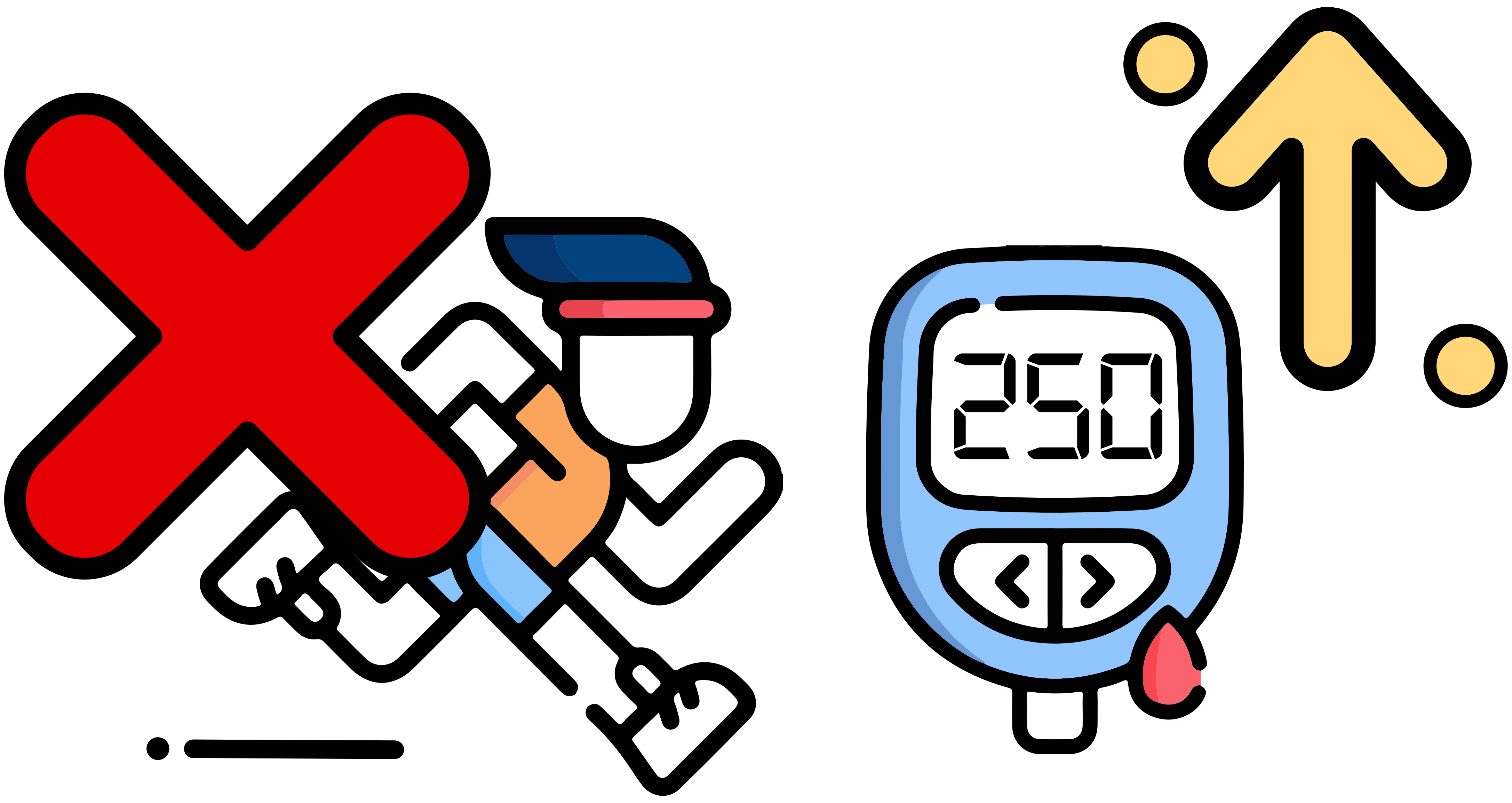


మీ వర్క్‌ఔట్స్‌కి వెళ్ళే ముందు, **ఎల్లప్పుడూ మీ హైపోకిట్ అందుబాటులో ఉంచుకోండి.**



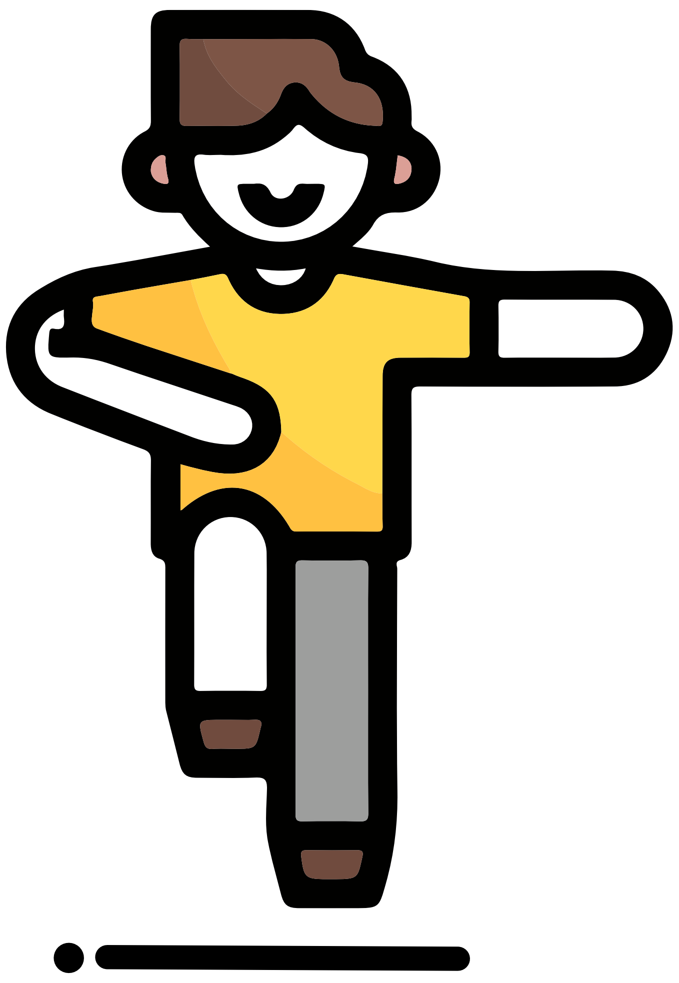
ఎక్సర్‌సైజ్ సమయంలో, హైపోగ్లైసీమియాని నిరోధించడం

ఒకవేళ రక్తపు చక్కెర కనక >250 mg/dLలా ఉంటే **ఎక్సర్‌సైజ్ చెయ్యకండి.** మొదట, అధిక చక్కెరని సరిచెయ్యండి, అది సాధారణ రేంజ్‌కి వచ్చినప్పుడు, ఎక్సర్‌సైజ్ కొనసాగించండి.



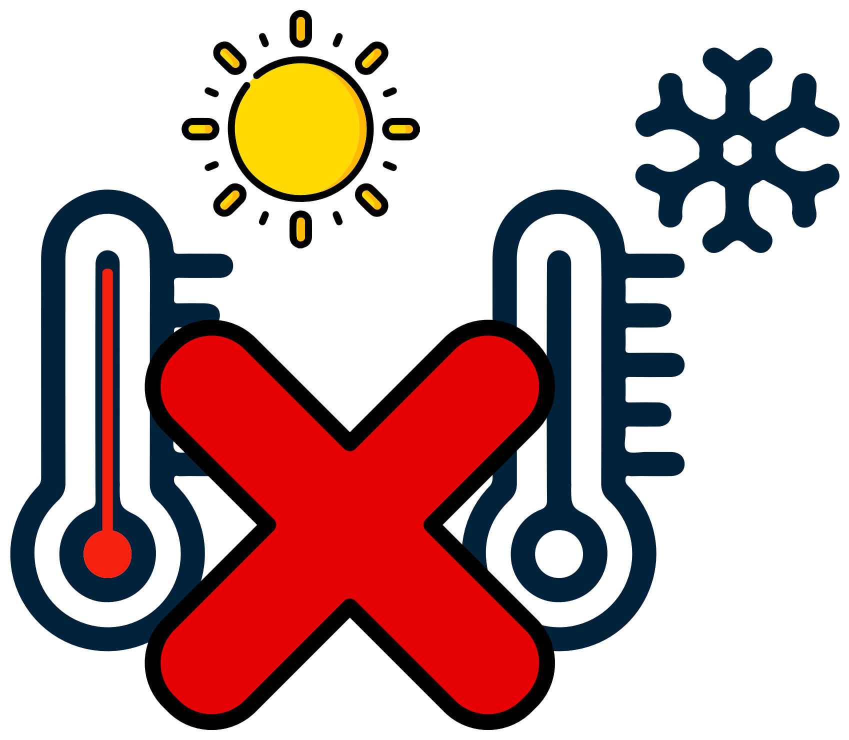
గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్యమైన విషయాలు

విపరీతమైన ఎక్సర్‌సైజ్ సమయంలో, **ఎల్లప్పుడూ** ఒక లో-ఇంటెన్సిటీ వార్మ్-అప్‌తో **ప్రారంభించి,** ఒక కూల్-డౌన్‌తో ముగించండి.

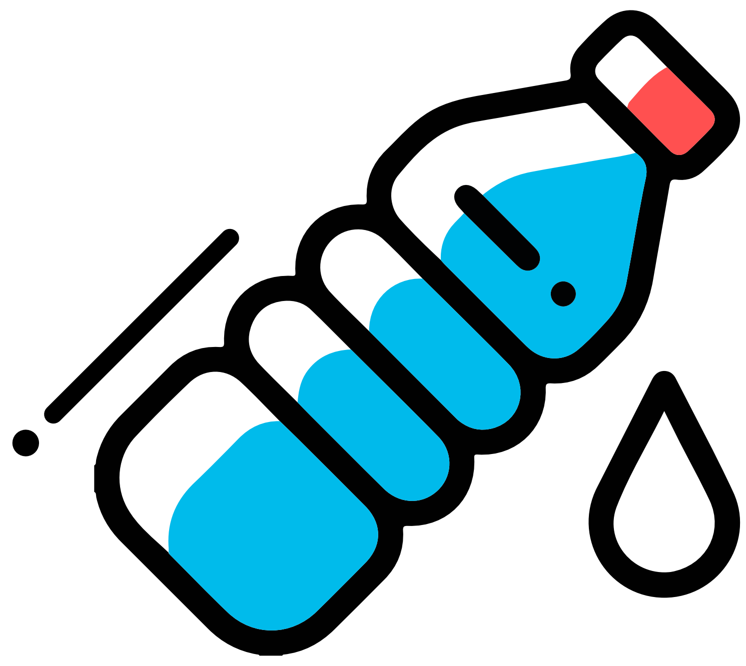


సరైన ఫుట్‌వేర్‌ని వాడండి మరియు సౌకర్యమైన మరియు మరీ బిగుతుగా లేని కాటన్ సాక్స్ వేసుకోండి.

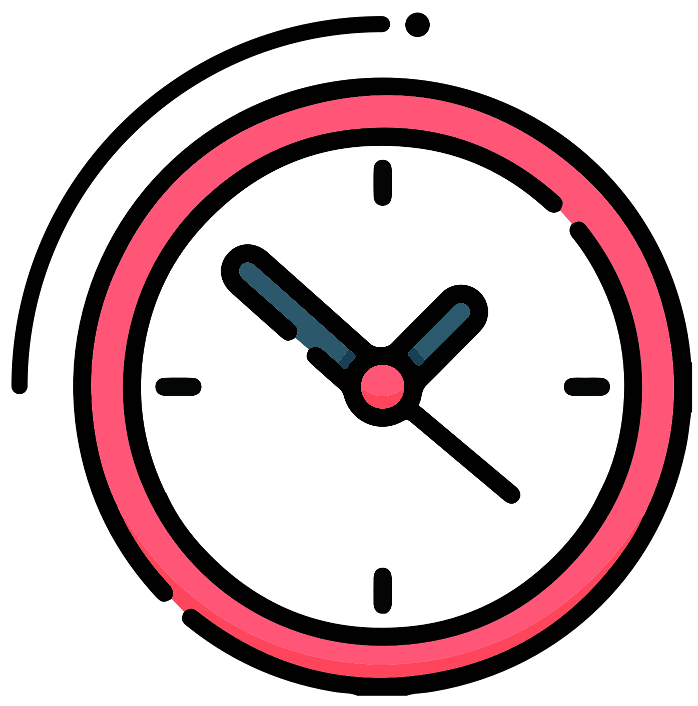
విపరీతమైన వేడి లేదా చల్లటి పరిస్థితులలో ఎక్సర్‌సైజింగ్ చెయ్యకండి



ఎక్సర్‌సైజ్‌కి ముందు, చేస్తున్నప్పుడు మరియు **మీరు హైడ్రేట్ అయి ఉండండి.**



రోజువారీ ఎక్సర్‌సైజ్‌కి ఒక **స్థిరమైన సమయాన్ని** ప్రయత్నించి, ఉంచుకోండి



మరింత సమాచారానికి,
మీ డాక్టర్ని లేదా మీ
MyCARE డయాబిటీస్
ఎడ్యుకేటర్‌ని సంప్రదించండి

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.