MyCARE

With me, every step of the way

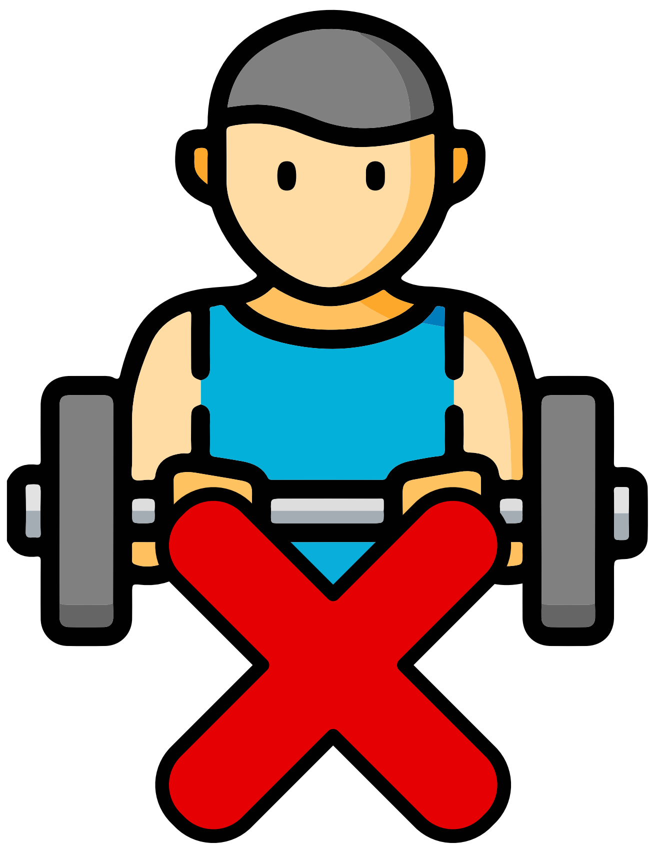
"ব্যায়াম কৰাৰ সময়ত টাইপ 1 ডায়েবেটিজৰ ক্ষেত্ৰত সাবধানীয়তা অব্ৰলম্বন কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ ।"

USV

যিহেতুব্যায়ামে ব্যায়াম কৰাৰ বহু ঘণ্টা পিছতো **হাইঅপ'গ্লাইচেমিয়াৰ সম্ভাৱনা বৃদ্ধি কৰিব পাৰে,** গতিকে পৰিকল্পিত ব্যায়ামৰ বাবে ইনচুলিনৰ মাত্ৰা হাস কৰিব পৰা যায় যাতে ইয়াৰ সম্ভাৱনা আৰু অতিৰিক্ত কাৰ্ব'হাইড্ৰেট গ্ৰহণৰ প্ৰয়োজনীয়তা কম হয় ।

ব্যায়াম কৰাৰ এক **নিৰ্দিষ্ট ৰুটিন** বজাই ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰক

যি ঠাই মূলতঃ শাৰীৰিক কাৰ্য্যকলাপৰ সৈতে জড়িত হ’ব তাত **ইনচুলিন বেজী দিব নালাগে**



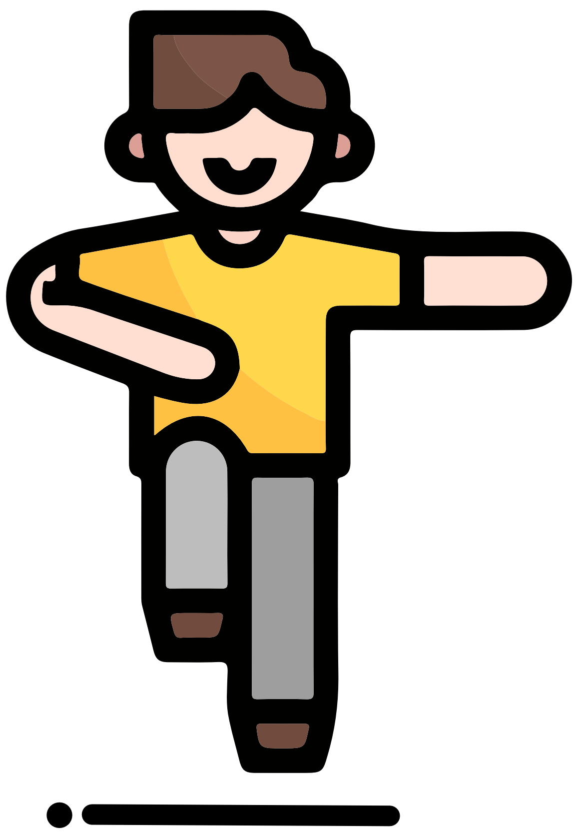
যদি আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰাৰ মাত্ৰা 250 মিলিগ্ৰাম/ ডেচিলিটাৰৰ ওপৰত থাকে তেন্তে **ব্যায়াম এৰক**

কিটোনৰ বাবে পৰীক্ষা কৰক।

তেজৰ কিটোন (≥1.5 মিলিমোল / লিটাৰ) বা প্ৰস্ৰাৱৰ কিটোন (>2+) বৃদ্ধি পালে, ব্যায়াম কৰিব নালাগে ।

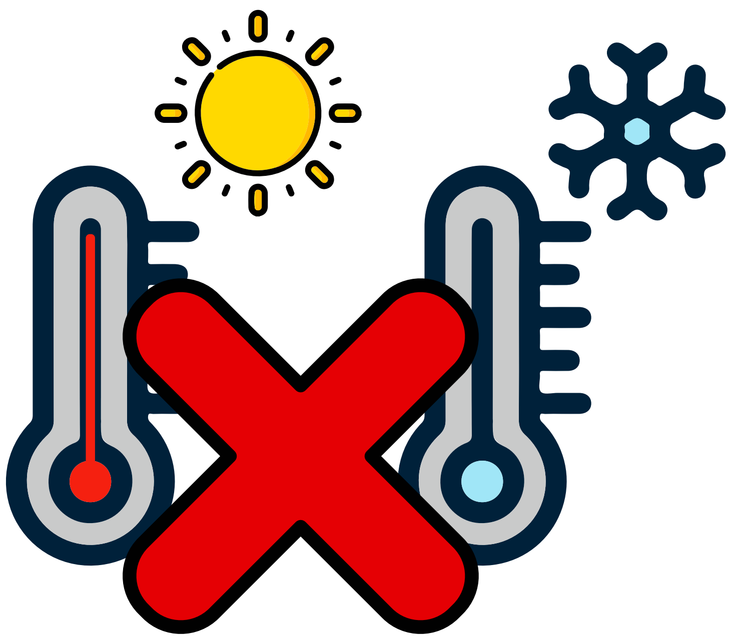
ব্যক্তিগত পৰামৰ্শৰ বাবে **আপোনাৰ স্বাস্থ্যযত্ন দলৰ** সৈতে **কথা পতা** প্ৰতিজন ব্যক্তিয়েই সুকীয়া হ’ব

সদায় কম তীব্ৰতাৰ ৱাৰ্ম আপৰ সৈতে **আৰম্ভ কৰক** আৰু কুল–ডাউনৰ সৈতে শেষ কৰক, বিশেষকৈ জোৰদাৰ ব্যায়াম কৰাৰ সময়ত ।

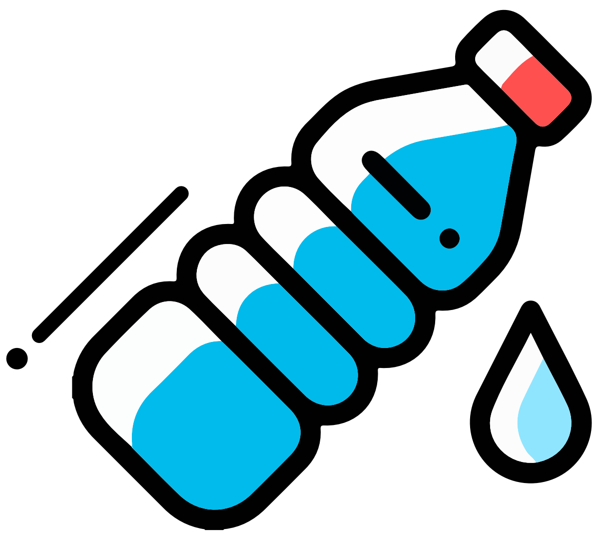


সঠিক জোতাৰ ব্যৱহাৰ কৰক, আৰু কপাহী মোজা পিন্ধক যি বোৰ আৰামদায়ক হয় আৰু বেছি টান নহয়

অতি গৰম বা ঠাণ্ডা অৱস্থাত ব্যায়াম কৰাটো পৰিহাৰ কৰক



ব্যায়ামৰ আগতে, ব্যায়ামৰ সময়ত আৰু পিছত **নিজকে ভালদৰে হাইড্ৰেটেড কৰি ৰাখক**



“অধিক তথ্যৰ বাবে, আপোনাৰ চিকিৎসক বা আপোনাৰ **MyCARE ডায়েবেটিজ এডুকেটৰৰ** লগত যোগাযোগ কৰক”

MyCARE

With me, every step of the way

Reference

1. 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

2. Adolfsson P, et al. ISPAD Clinical Practice Consensus Guidelines 2018: Exercise in children and adolescents with diabetes. Pediatr Diabetes. 2018 Oct;19 Suppl 27:205-226.

3. Salis S, et al . Healthy eating and carbohydrate counting for children and adults with type 1 diabetes. Indian Foods - Edition 1, 2021. ISPAD & Life for a Child

4. ADA. Exercise and type 1. Available at https://www.diabetes.org/healthy-living/fitness/exercise-and-type-1

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.