MyCARE

With me, every step of the way

ব্যায়াম কৰাৰ সময়ত টাইপ 2 ডায়েবেটিজৰ ক্ষেত্ৰত সাবধানীয়তা

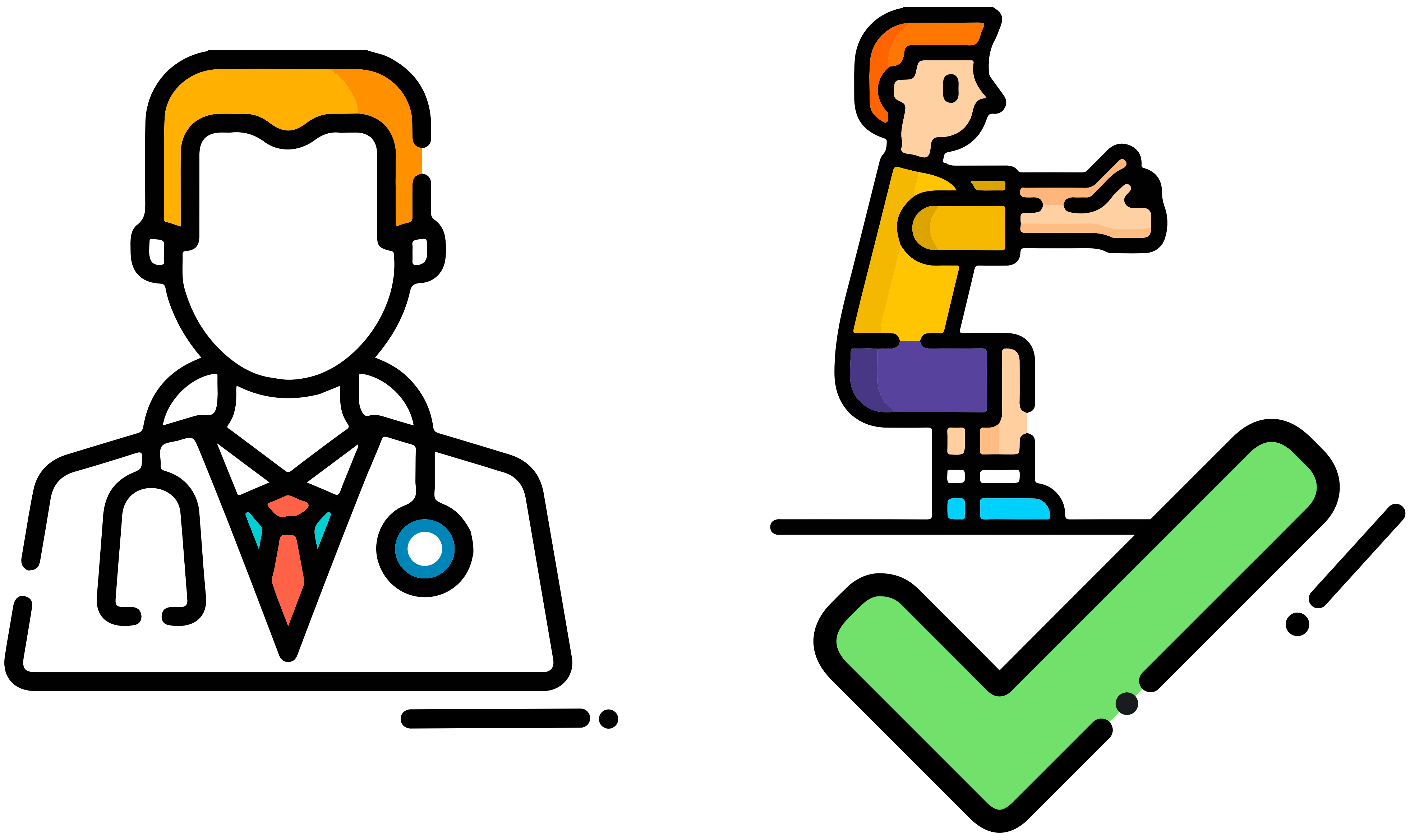
অৱলম্বন কৰাটো গুৰুত্বপূৰ্ণ ।

USV

ডায়েবেটিজৰ কাৰণে আন কোনো স্বাস্থ্যজনিত বিকাৰগ্ৰস্থ কিছুমান লোকৰ বাবে **কিছুমান ব্যায়াম নিৰাপদ নহ'বও পাৰে ।**

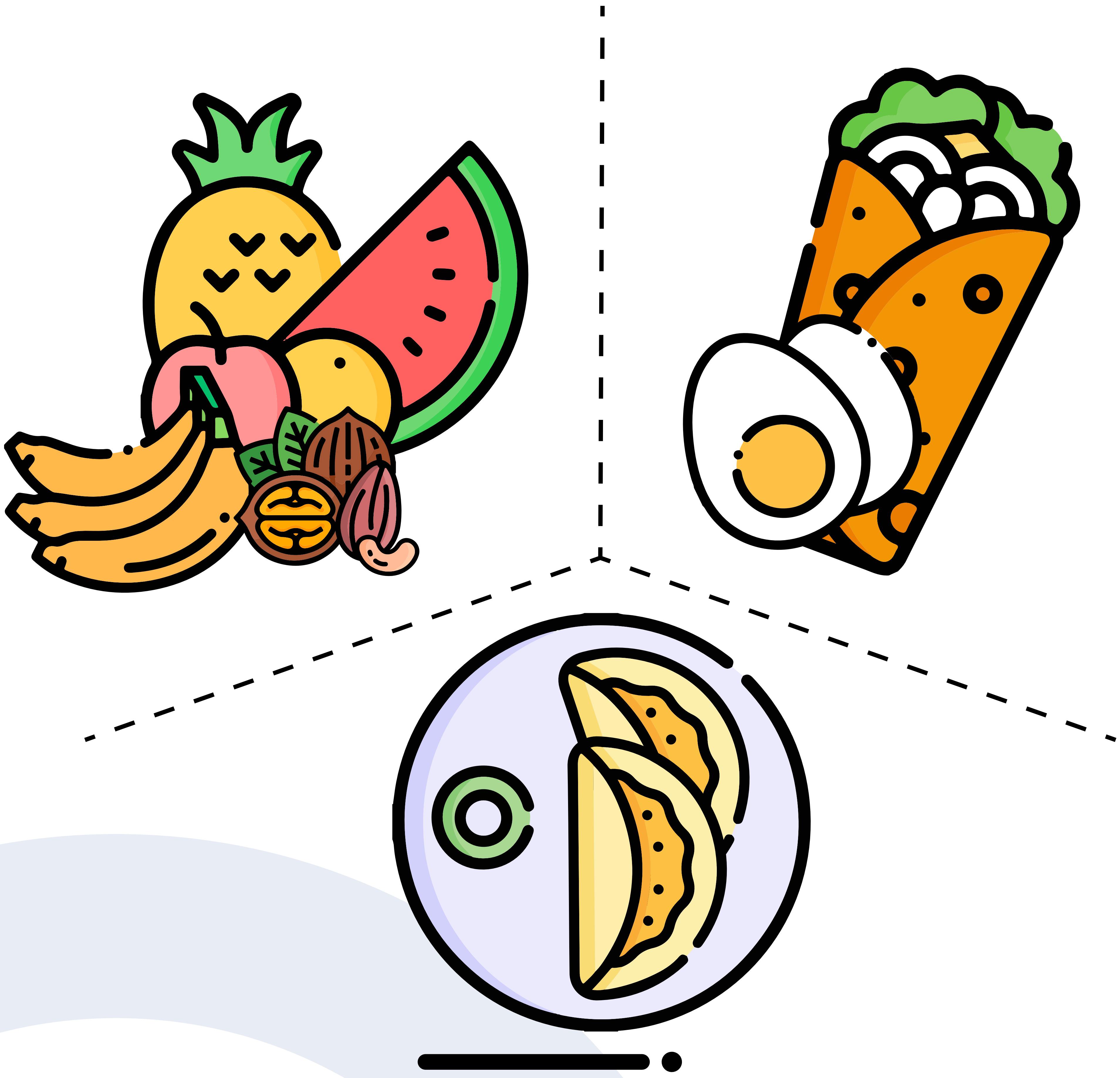
নতুন ব্যায়ামৰ ৰেজিমেন্ট আৰম্ভ কৰাৰ আগতে আপোনাৰ চিকিৎসক / MyCARE ডায়েবেটিজ শিক্ষাবিদৰ সৈতে পৰামৰ্শ লোৱাটো ভাল ।

তেওঁলোকে আপোনাক নিৰাপদ ব্যায়ামৰ বিকল্পৰ বিষয়ে পৰামৰ্শ দিব পাৰিব আৰু আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰা মাত্ৰা স্বাভাৱিক পৰিসৰৰ ভিতৰত ৰাখিবলৈ আপোনাৰ খাদ্য, জলপান আৰু ইনচুলিনৰ মাত্ৰা সাল–সলনি কৰাত সহায় কৰিব পাৰিব ।

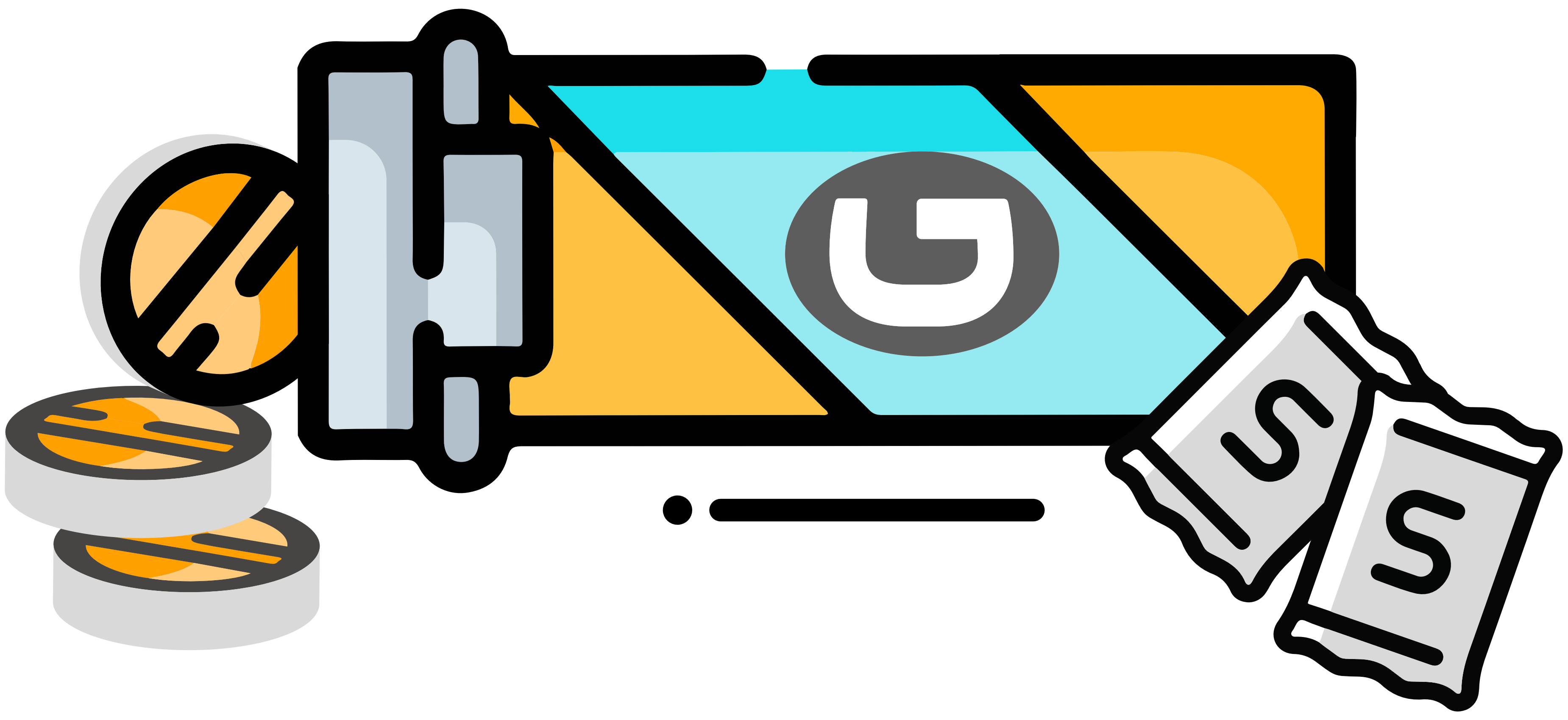


ব্যায়ামৰ সময়ত
হাইপ'গ্লাইচেমিয়া
প্ৰতিৰোধ কৰক

যদি ব্যায়ামৰ আগতে আপোনাৰ ৰক্ত শৰ্কৰাৰ পৰিমাণ <100 মিলিগ্ৰাম / ডেচিলিটাৰ হয়, **তেন্তে এক সৰু কাৰ্ব'হাইড্ৰেট –সমৃদ্ধ খাদ্য** (15–20 গ্ৰাম কাৰ্বছ) খাওঁক, যেনে ফলৰ 1 অংশ বাদামৰ সৈতে, 1 পনীৰ ব কণীৰ ৰেপ, 2 সৰু ডাল চিলা ইত্যাদি ।



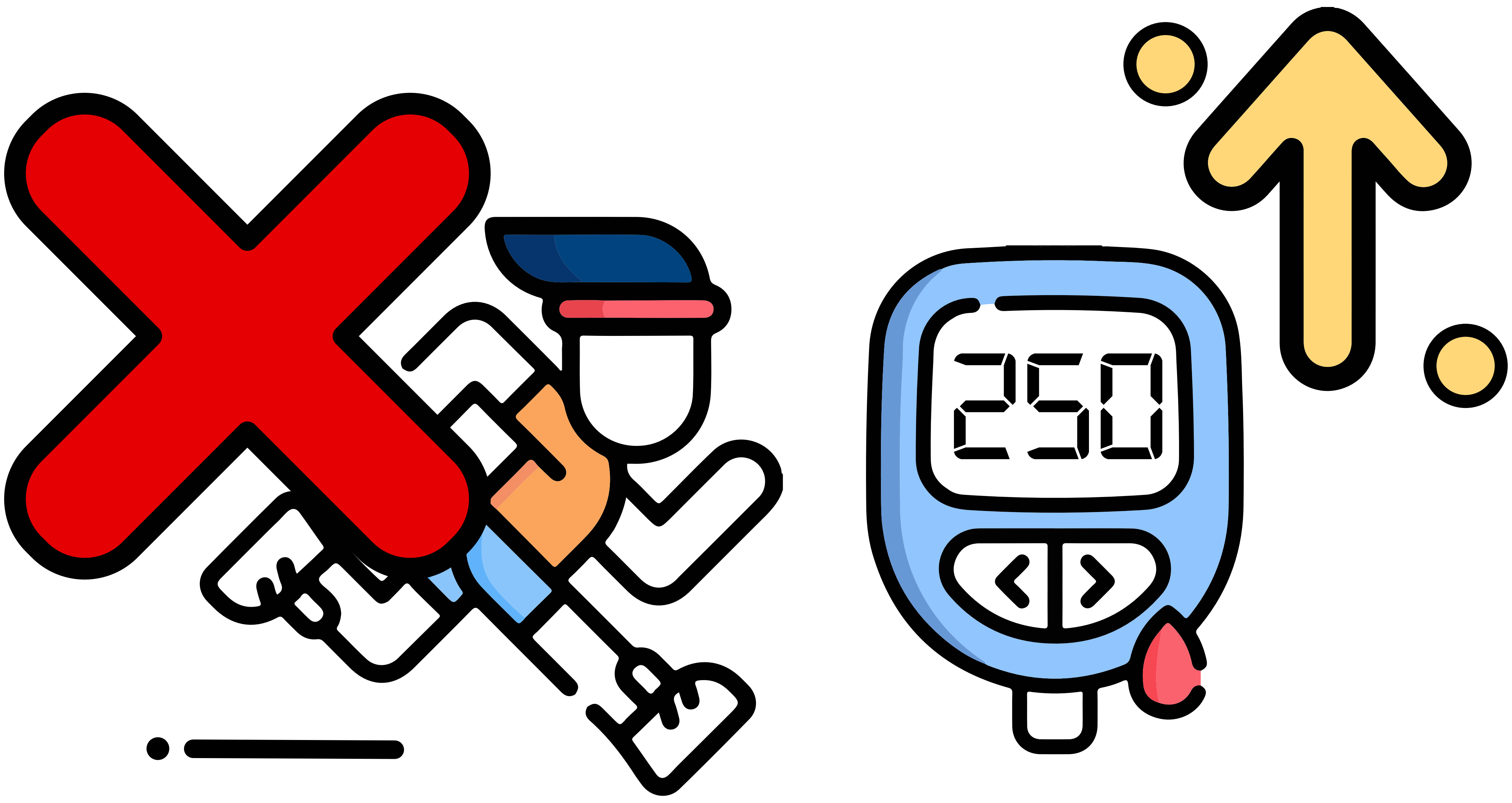
আপুনি ৱৰ্কআউটৰ বাবে যে
াৱাৰ সময়ত আপোনাৰ
হাইপ’ কিটটো সদায়
হাতত ৰাখক ।



ব্যায়ামৰ সময়ত হাইপ'গ্লাইচেমিয়া প্ৰতিৰোধ কৰক

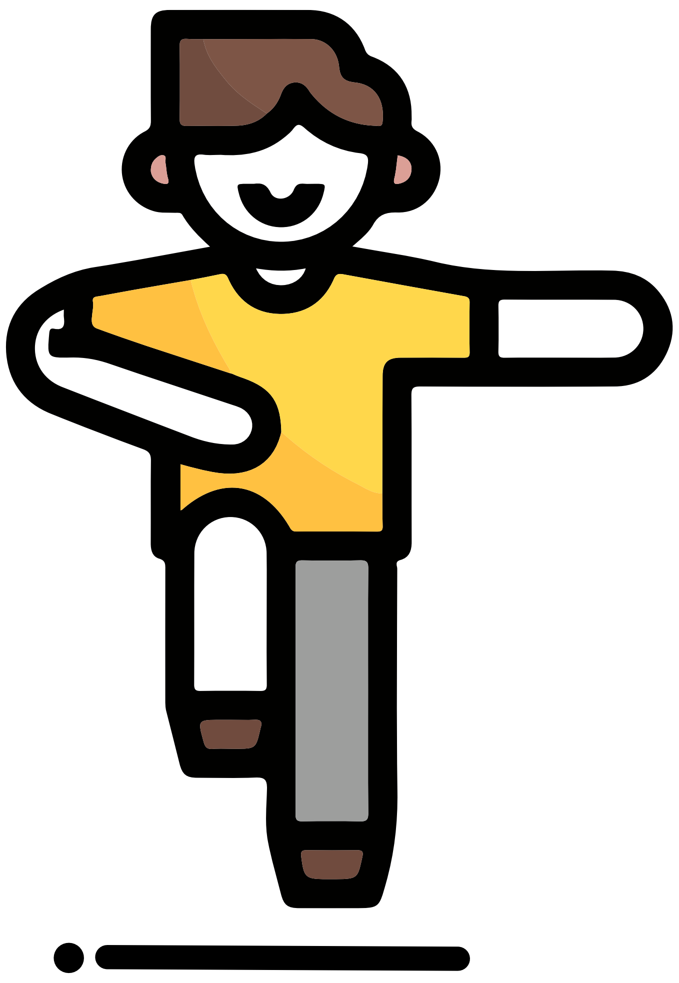
ৰক্ত শৰ্কৰাৰ পৰিমাণ ₹25 মিলিগ্ৰাম / ডেচিলিটাৰ হ'লে ব্যায়াম এৰক ।

প্ৰথমে উচ্চ শৰ্কৰা শুধৰাই লওঁক আৰু যেতিয়া স্বাভাৱিক পৰিসৰৰ কথা আহিব তেতিয়া ব্যায়াম কৰিবলৈ আগবাঢ়ক ।



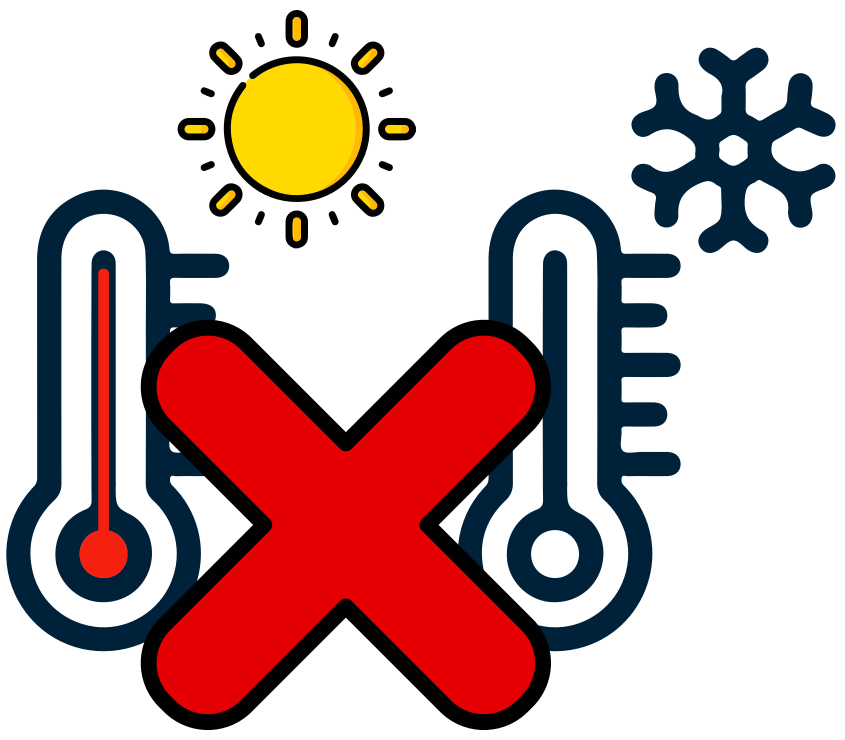
মনত ৰাখিবলগীয়া গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা

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

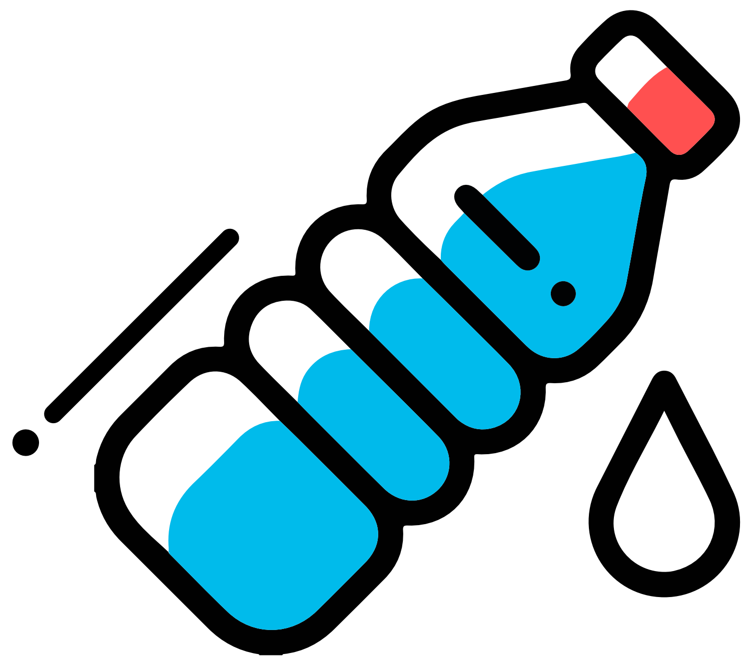


সঠিক জোতাৰ ব্যৱহাৰ কৰক, আৰু কপাহী মোজা পিন্ধক যিবোৰ আৰামদায়ক হয় আৰু বেছি টান নহয়

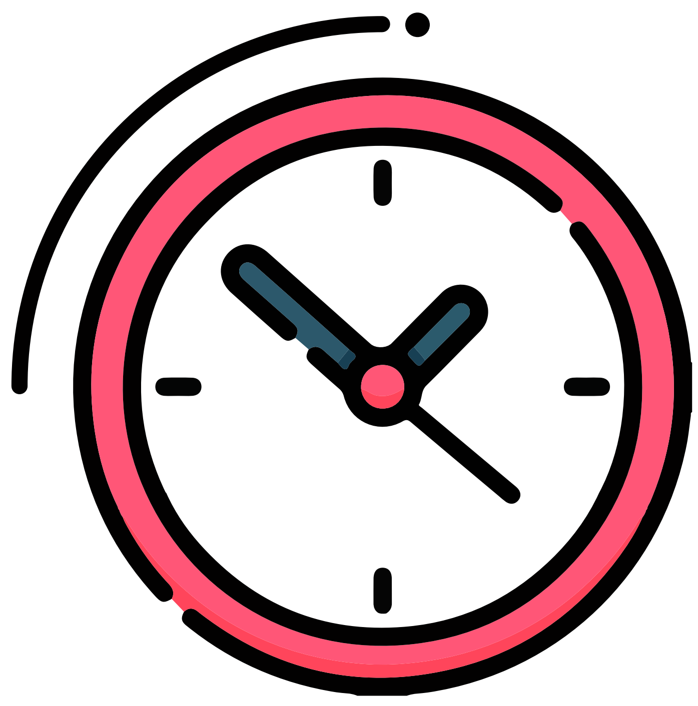
অতি গৰম বা ঠাণ্ডা অৱস্থাত ব্যায়াম কৰাটো পৰিহাৰ কৰক



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



দৈনিক ব্যায়ামৰ বাবে চেষ্টা কৰক আৰু এক নিৰ্দিষ্ট সময় নিৰ্ধাৰণ কৰক ।



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

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.

USV