

MyCARE

With me, every step of the way



শরীরচর্চা বা ব্যায়াম করার সময়
টাইপ 2 ডায়াবেটিসের জন্য
সতর্কতা অবলম্বন করা
অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।



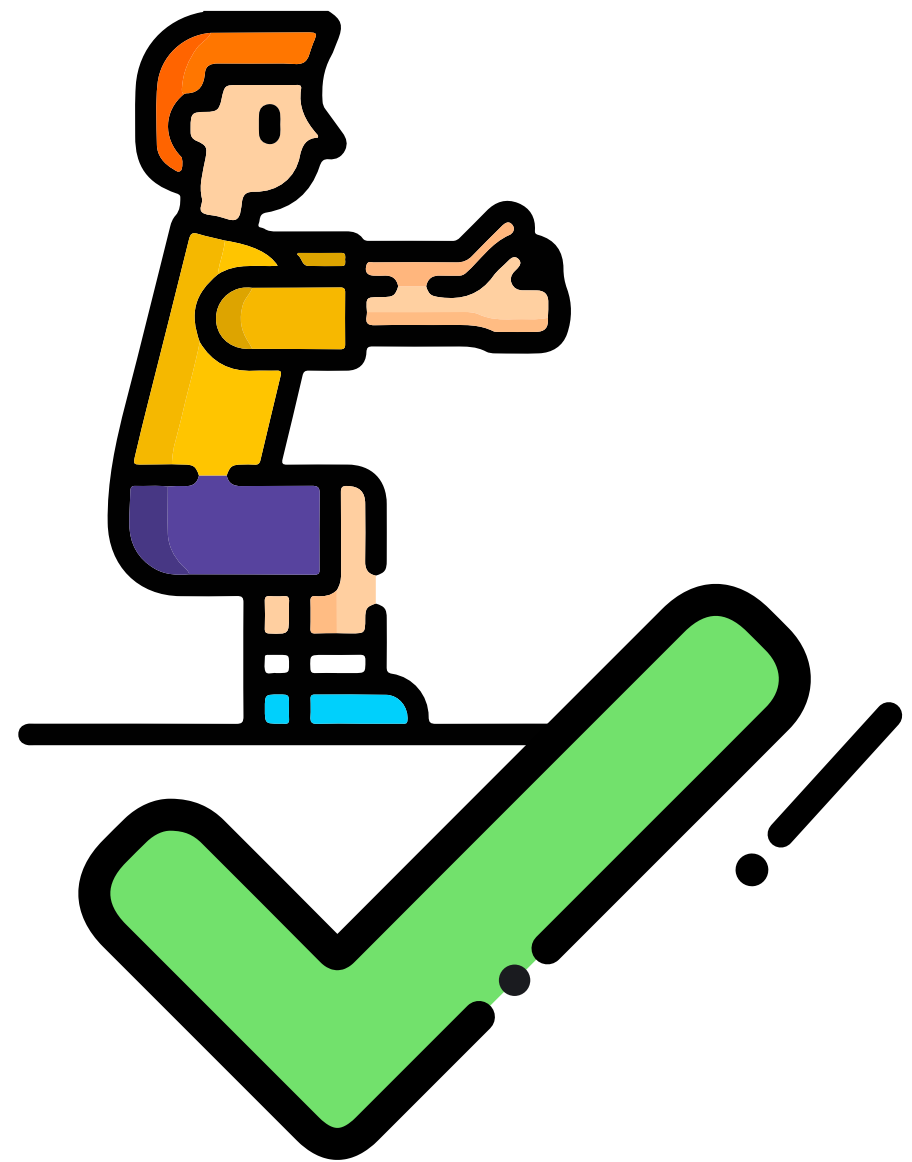
কয়েকটি ব্যায়াম বা শরীরচর্চা
ডায়াবেটিসের কারণে অন্য কোনো
রোগে আক্রান্ত কয়েকজন ব্যক্তির
পক্ষে নিরাপদ নাও হতে পারে ।



নতুন কোনো ব্যায়াম বা শরীরচর্চা
শুরু করার পূর্বে, আপনার চিকিৎসক /
MyCARE ডায়াবেটিস এডুকেটর
–এর পরামর্শ নিন।

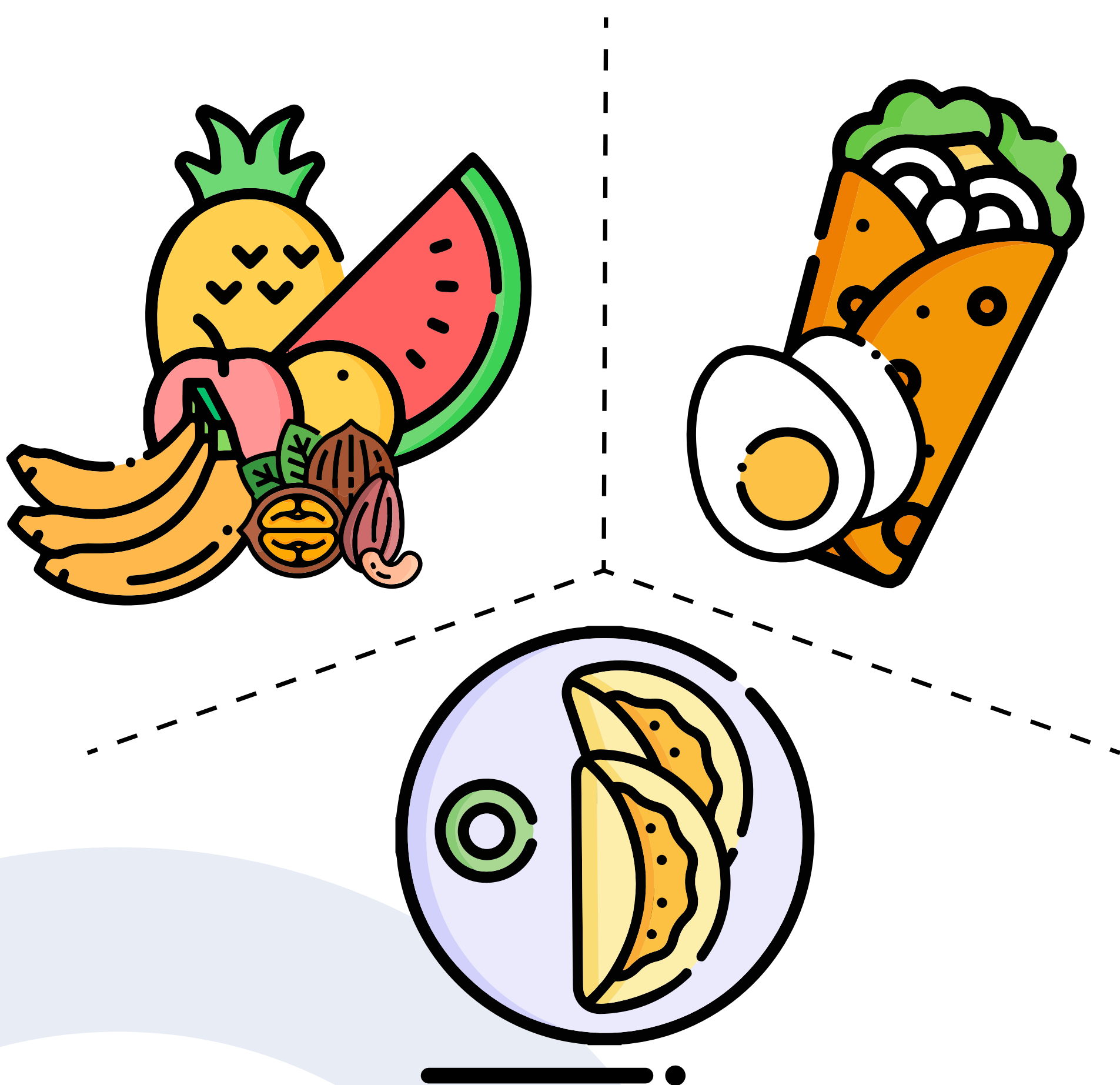


ওনারা আপনাকে নিরাপদ ব্যায়ামের
বিকল্পগুলি সম্পর্কে সঠিক পরামর্শ
দিতে পারেন এবং আপনার ব্লাড
সুগার লেভেলকে স্বাভাবিক একটি
সীমার মধ্যে রাখার জন্য আপনার
খাবার, স্ন্যাক্স এবং ইনসুলিনের ডোজ
সামঞ্জস্য করতে সাহায্য করবেন।

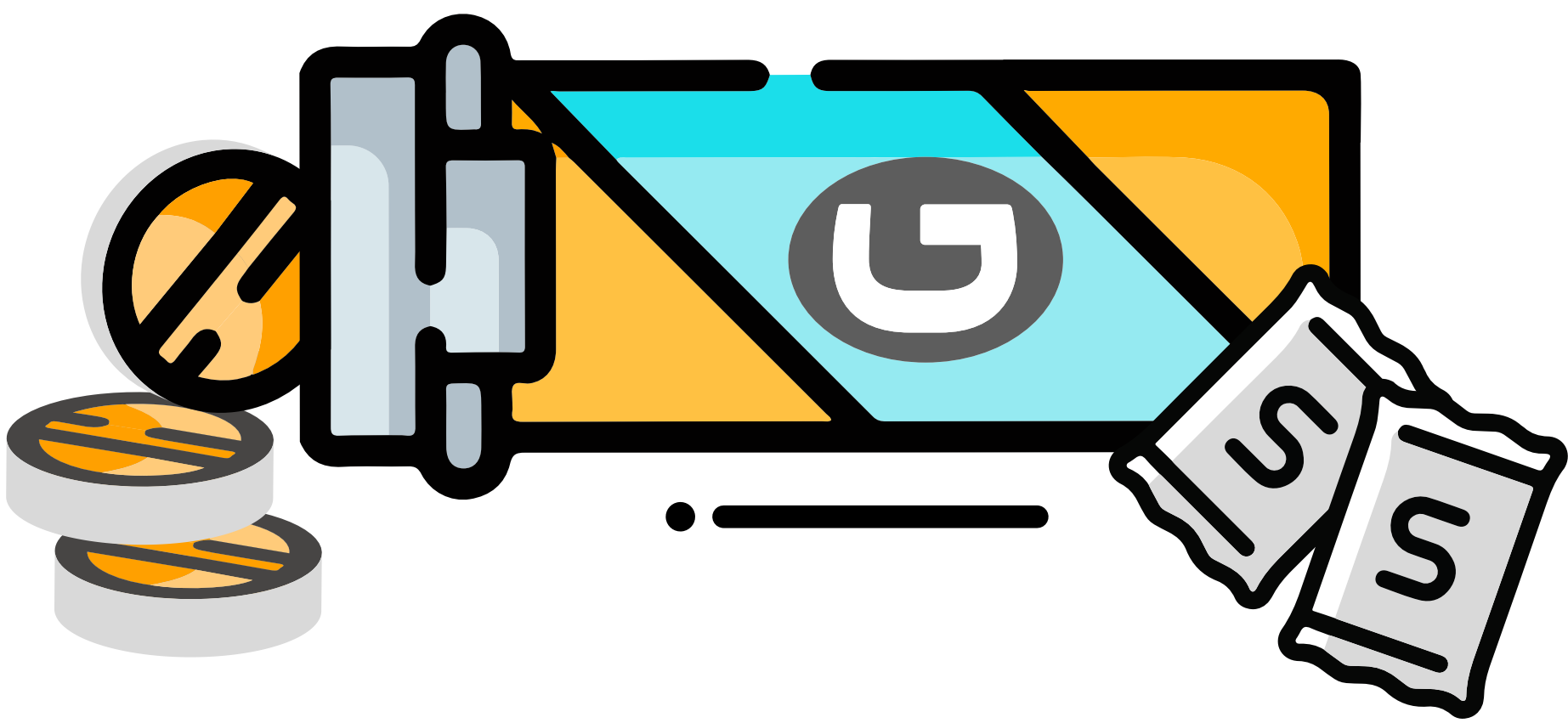


শরীরচর্চা করার সময়
হাইপোগ্লাইসেমিয়া
প্রতিহত করা

যদি ব্যায়াম বা শরীরচর্চা করার পূর্বে
আপনার ব্লাড সুগারের মাত্রা <100 মিগ্রা
/ ডেসিলি. হয়, তাহলে অল্পমাত্রায়
কার্বোহাইড্রেট-সমৃদ্ধ স্ন্যাক (15–20
গ্রাম কার্বোহাইড্রেট), যেমন বাদাম সহ
ফলের 1টি অংশ, 1টি পণীর / এগ
রোল, 2টি ছোটো ডাল ছিল্লা, ইত্যাদি।

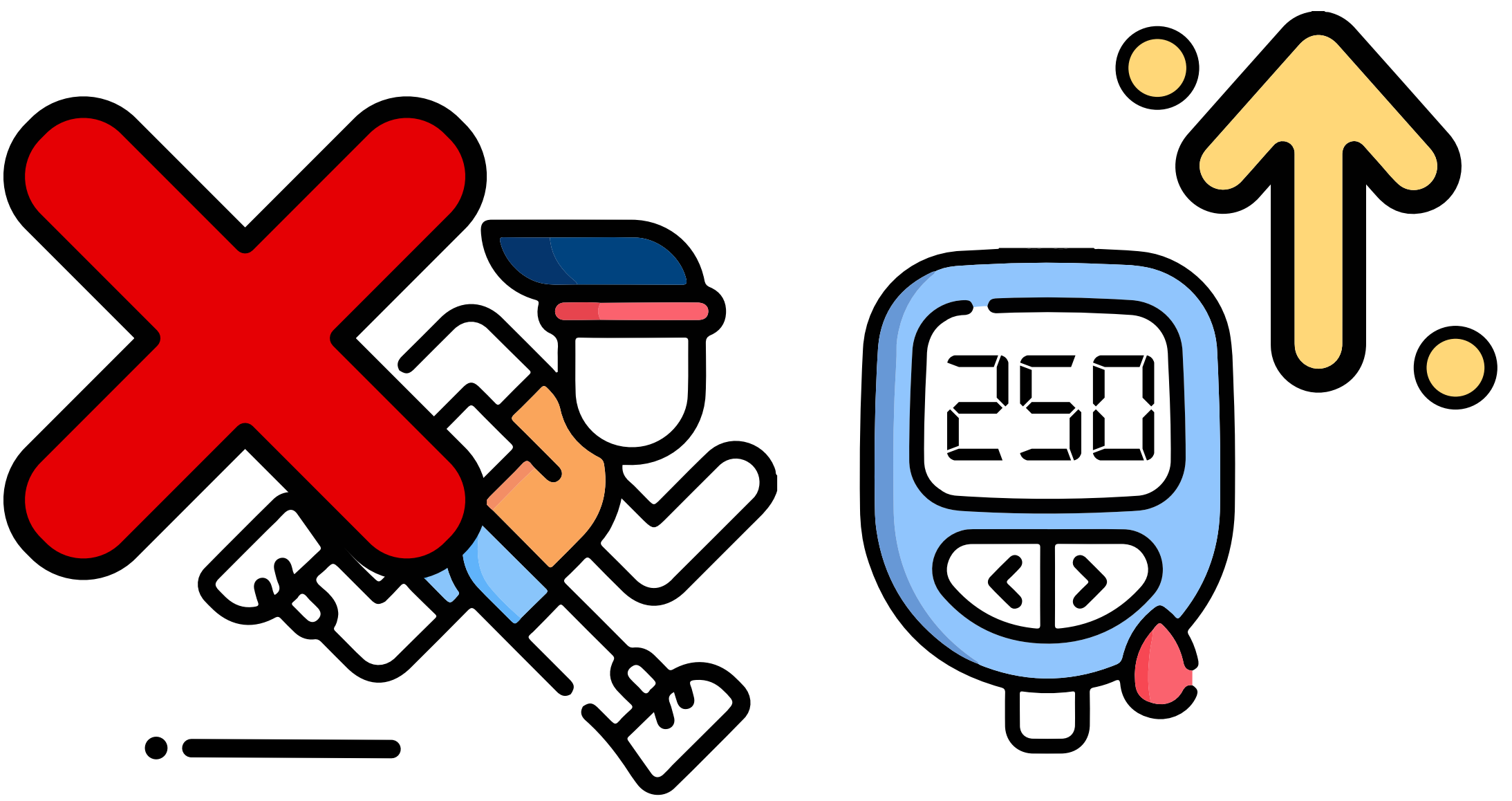


আপনি ওয়ার্কআউট করতে
যাওয়ার সময় সর্বদা
আপনার হাইপো কিটটিকে
আপনার সাথে রাখুন।



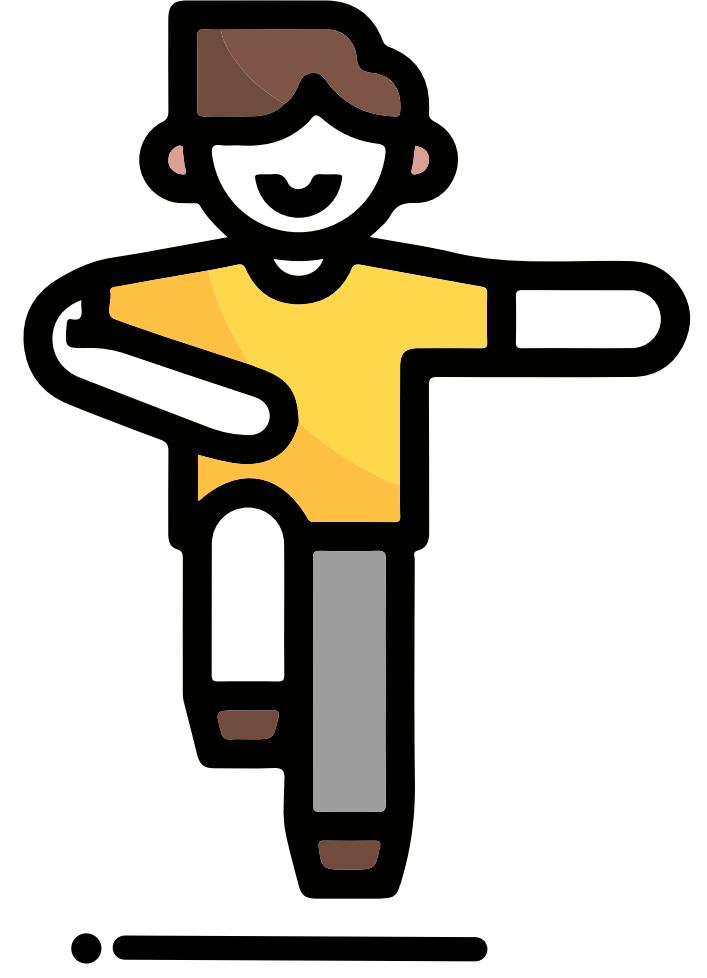
শরীরচর্চা করার সময়
হাইপোগ্লাইসেমিয়া
প্রতিহত করা

ব্লাড সুগার লেভেল যদি >250 মিগ্রা/
ডেসিলি. হয়, তাহলে ব্যায়াম করা
থেকে বিরত থাকুন। প্রথমে, হাই
সুগার ঠিক করুন এবং সেটি যখন
স্বাভাবিক পরিসরে আসবে, তখন
ব্যায়াম করুন।



মনে রাখার মত
গুরুত্বপূর্ণ
কয়েকটি বিষয়

সবসময় হালকা ওয়ার্ম-আপ দিয়ে
ব্যায়াম শুরু করুন এবং কুল-ডাউন
দিয়ে ব্যায়াম শেষ করুন, বিশেষ করে
ভারী ব্যায়াম করার সময়।

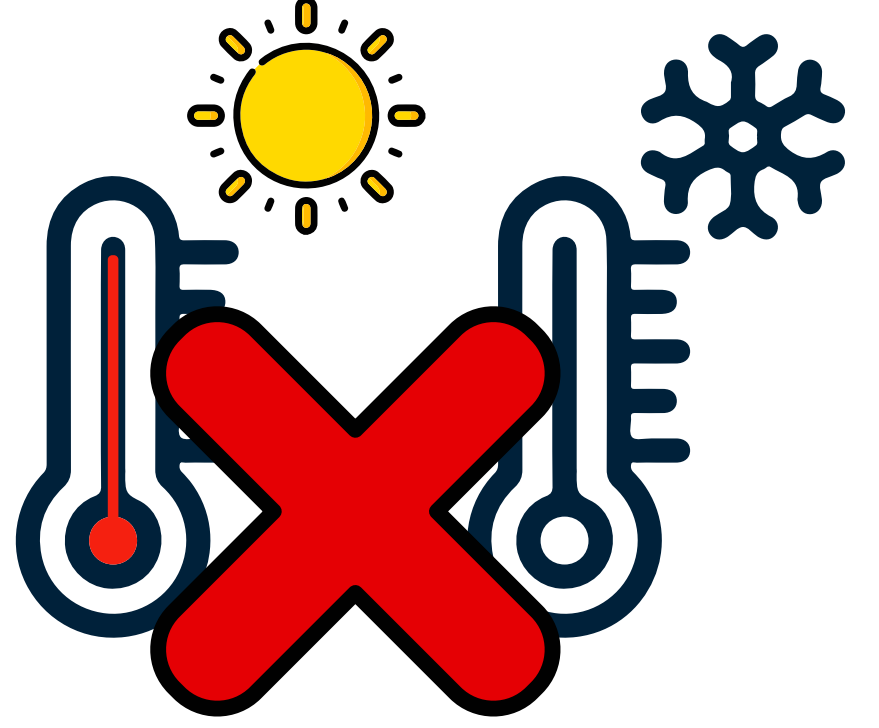


সবসময় শুরু করুন

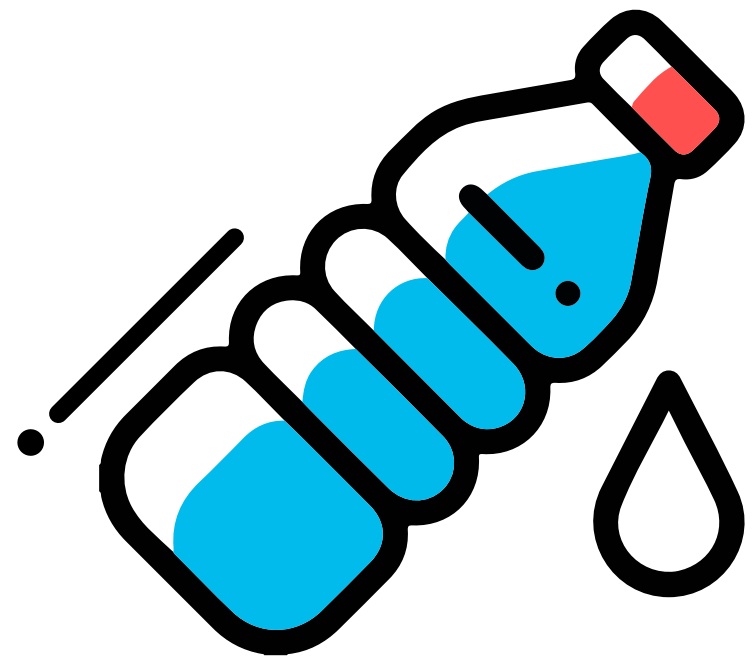
হালকা ওয়ার্ম-আপ ব্যায়াম
দিয়ে এবং শেষ করুন
কুল-ডাউন ব্যায়াম দিয়ে,
বিশেষ করে ভারী ব্যায়াম
করার সময়।



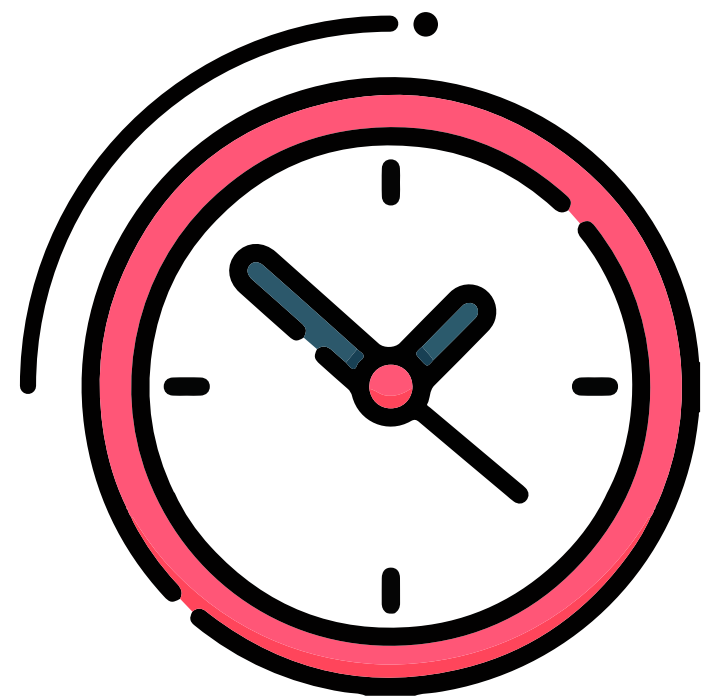
খুব গরম বা ঠান্ডায় ব্যায়াম
করা থেকে বিরত থাকুন



ব্যায়াম করার পূর্বে, করার
সময় এবং করার পরে
নিজেকে ভালোভাবে
হাইড্রেটেড রাখুন



প্রতিদিন একই সময়ে ব্যায়াম
করার চেষ্টা করুন



আরও বিস্তারিত তথ্যের জন্য,
যোগাযোগ করুন আপনার চিকিৎসকের
বা আপনার **MyCARE** ডায়াবেটিস
এডুকেটর- এর সাথে



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.

