MyCARE

With me, every step of the way

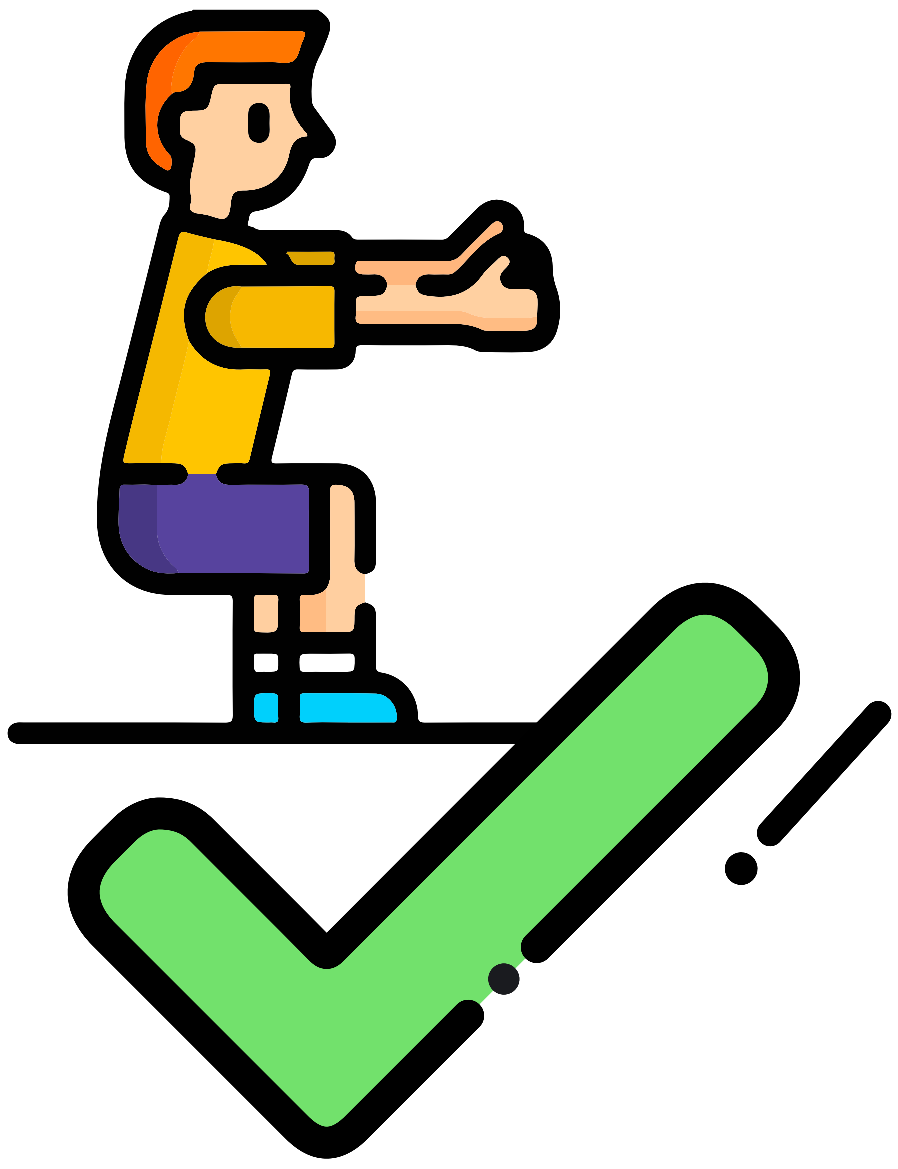
ਟਾਇਪ 2 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨਿਆਂ ਸਮਝਣਾ ਅਪਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

USV

ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਣ ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ **ਕੁਝ ਕਸਰਤ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਹੀਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ।**

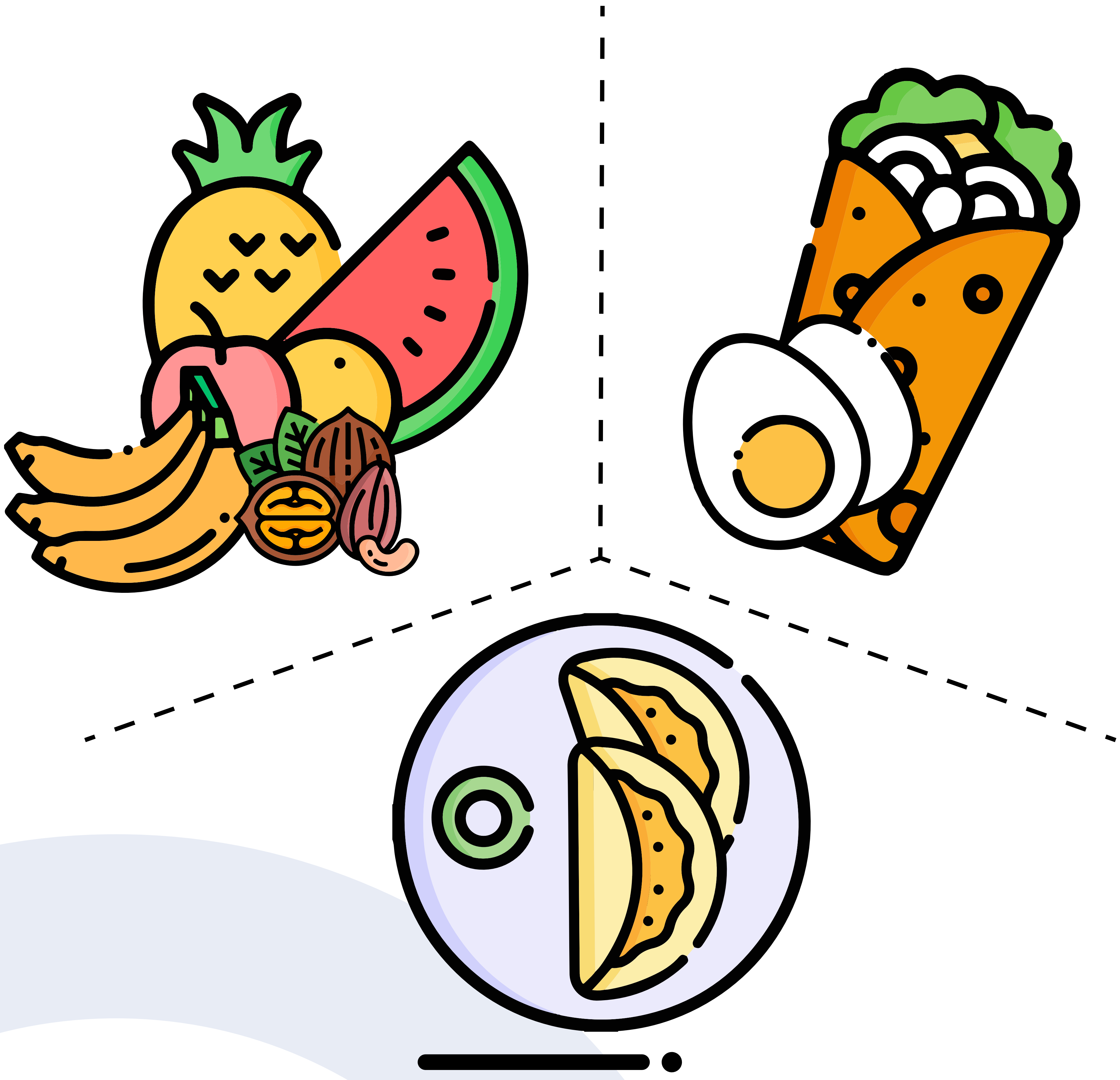
ਇਸ ਲਈ ਕੋਈ ਨਵੀਂ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ **ਡਾਕਟਰ/ MyCARE ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਏਜਯੂਕੇਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਜ਼ਰੂਰ ਲਵੋ।**

ਡਾਕਟਰ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਸਰਤ ਦੱਸੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਲੁਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਸਮਾਨ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਇਨਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਹੀ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ।

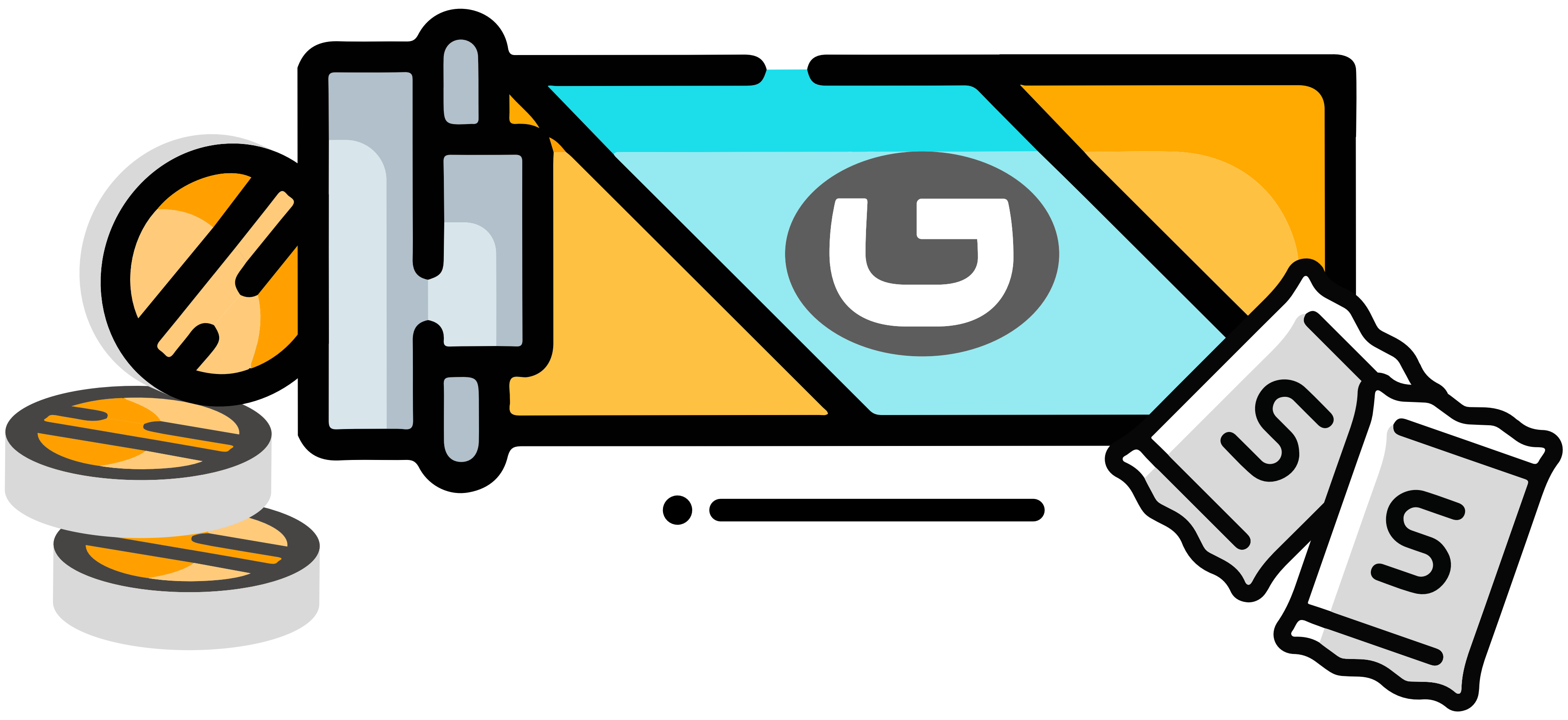


ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਜੇ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ <100 ਝਸ/ਲਙ ਹੈ, ਤਾਂ ਥੋੜਾ **ਕਾਰਬੋਹਾਈਡ੍ਰੇਟ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਨਾਸਤਾ ਕਰ ਲਵੋ ।** (15–20 ਗ੍ਰਾ. ਕਾਰਬਸ) ਜਿਵੇਂ 1 ਸਰਵਿੰਗ ਫਰੂਟ ਅਤੇ ਸੁੱਕੇ ਮੇਵੇ, 1 ਪਨੀਰ ਦਾ ਟੁਕੜਾ/ਅੰਡੇ ਦਾ ਰੈਪ, 2 ਛੋਟੇ ਦਾਲ ਚੀਲਾ ਆਦਿ ।

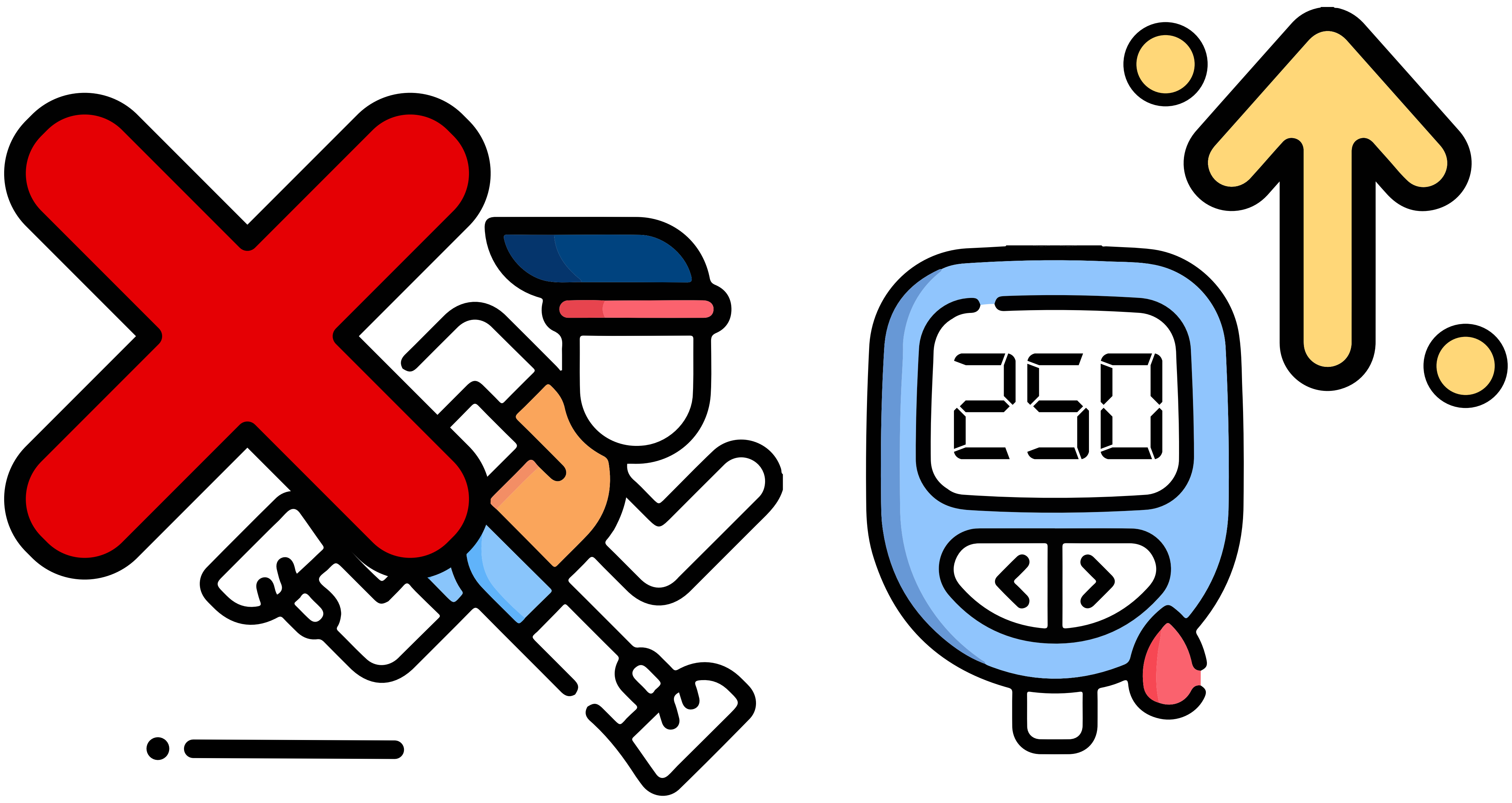


ਕਸਰਤ ਲਈ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ
ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੇ ਨਾਲ
ਹਾਈਪੋ ਕਿੱਟ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ ।



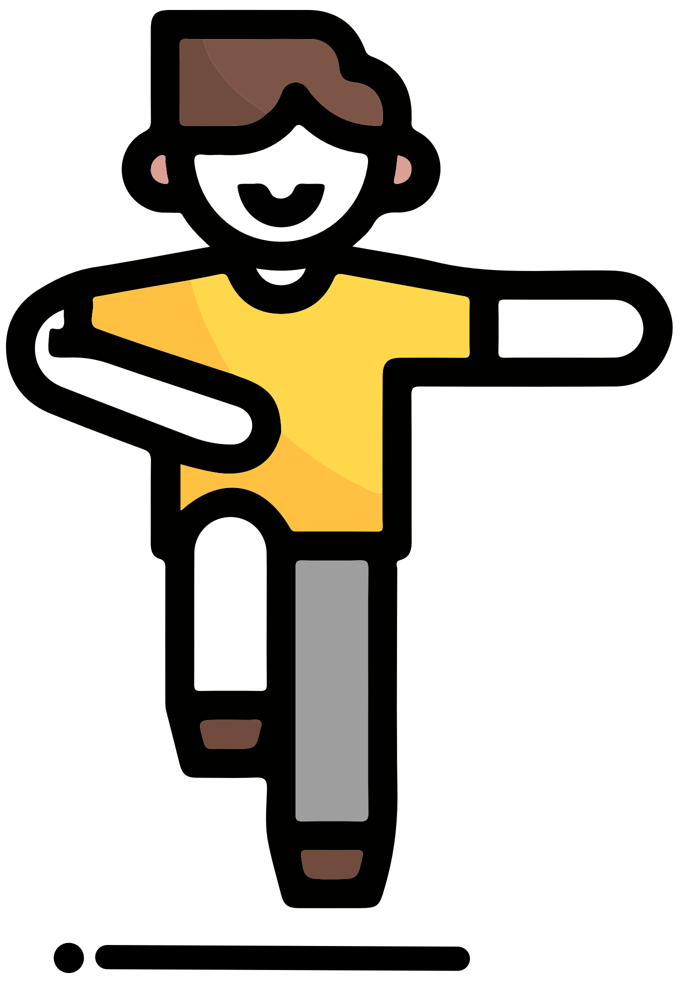
ਕਸਰਤ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਹਾਈਪੋਗਲਾਇਸੀਮਿਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬਲੱਡ ਸ਼ੁਗਰ ਪੱਧਰ :250 ਞਸ/ਲਙ **ਹੈ ਤਾਂ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ ।** ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਉੱਚ ਬਲੱਡ ਸ਼ੁਗਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਕਰੋ । ਇਸਦੇ ਸਮਾਨ ਸੀਮਾ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕਸਰਤ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ।



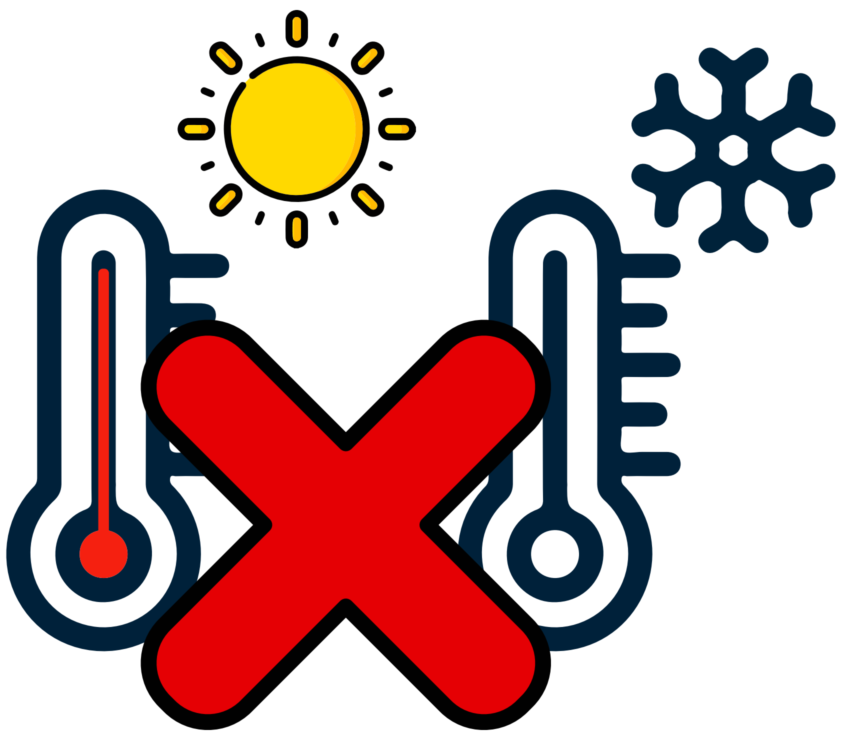
ਯਾਦ
ਰੱਖਣ ਯੋਗ
ਗੱਲਾਂ

ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੋ-ਇੰਟੈਂਸਿਟੀ ਵੱਾਰਮ-ਅਪ ਦੇ **ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ** ਅਤੇ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਕਸਰਤ ਦੇ ਬਾਅਦ ਕੂਲ ਡਾਉਨ ਦੇ ਨਾਲ ਖਤਮ ਕਰੋ ।

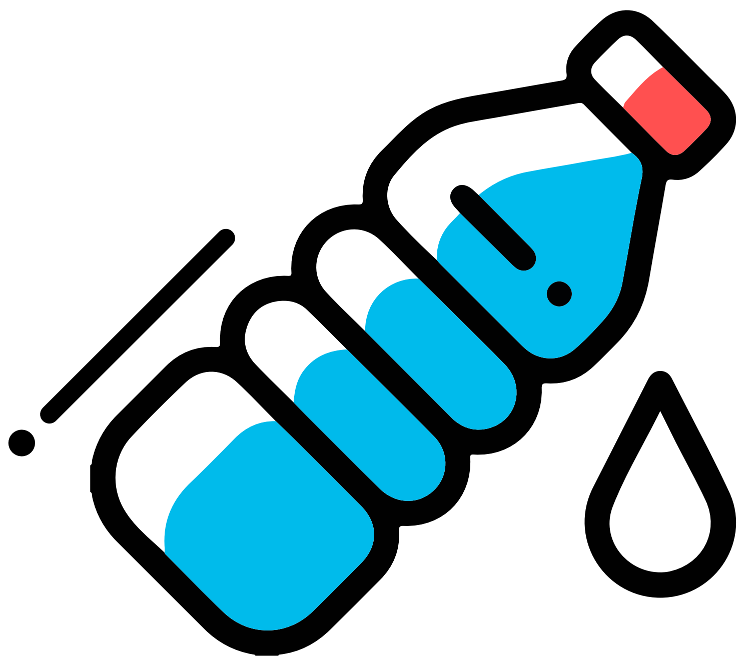


ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਜੁਤੇ ਅਤੇ ਕੱਟਨ ਦੇ ਜੁਰਾਬ ਪਹਿਣ ਕਰ ਕਸਰਤ ਕਰੋ । ਜੂਤੇ ਬਹੁਤ ਟਾਇਟ ਨਾ ਹੋਣ ।

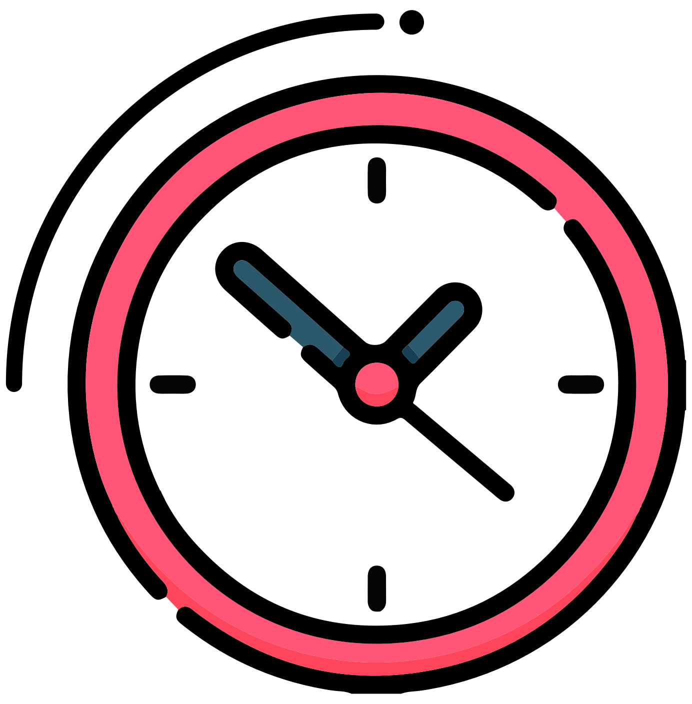
ਬਹੁਤ ਵਧੇਰੀ ਗਰਮ ਜਾਂ ਠੰਡੀ ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਕਸਰਤ ਨਾ ਕਰੋ ।



ਕਸਰਤ ਦੇ ਪਹਿਲਾਂ, ਦੌਰਾਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਵਧੇਰੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੀਓ ।



ਹਰ ਦਿਨ ਇੱਕ ਹੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ ।



ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਆਪਣੇ **MyCARE ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਏਜੁਕੇਟਰ** ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।

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