

MyCARE

With me, every step of the way



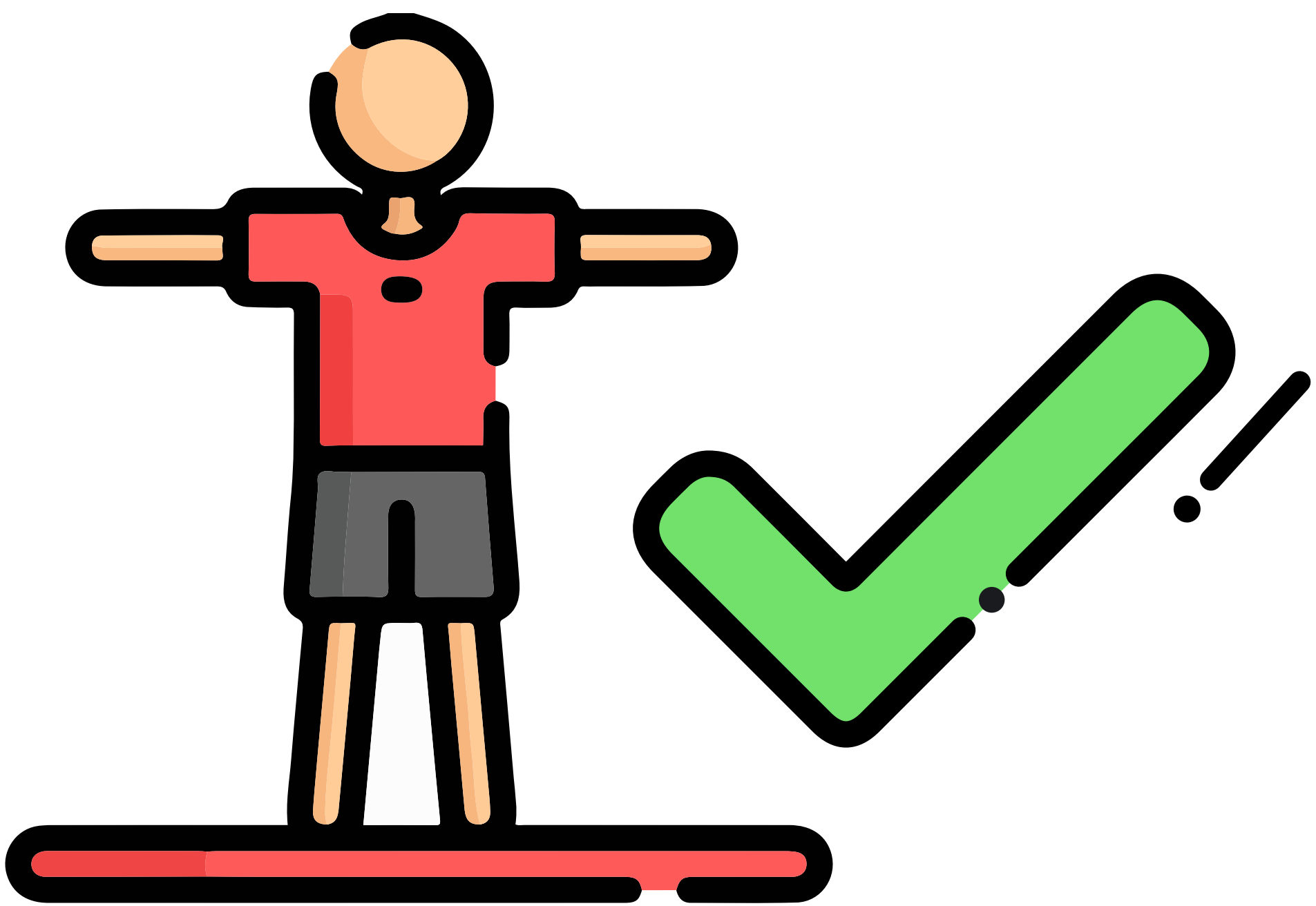
“

ഓരോ വ്യായാമ സെഷൻ മുൻപും,
തൽ സമയത്തും ശേഷവും
നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ്ഷുഗർ ലെവൽ
പരിശോധിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.

”



ഒരു വ്യായാമ പദ്ധതിക്കൊപ്പം
സുരക്ഷിതവും ആരോഗ്യത്തോടെയും
തുടരുവാൻ എന്തു ചെയ്യണമെന്ന്
ഇവിടെ പറയുന്നു



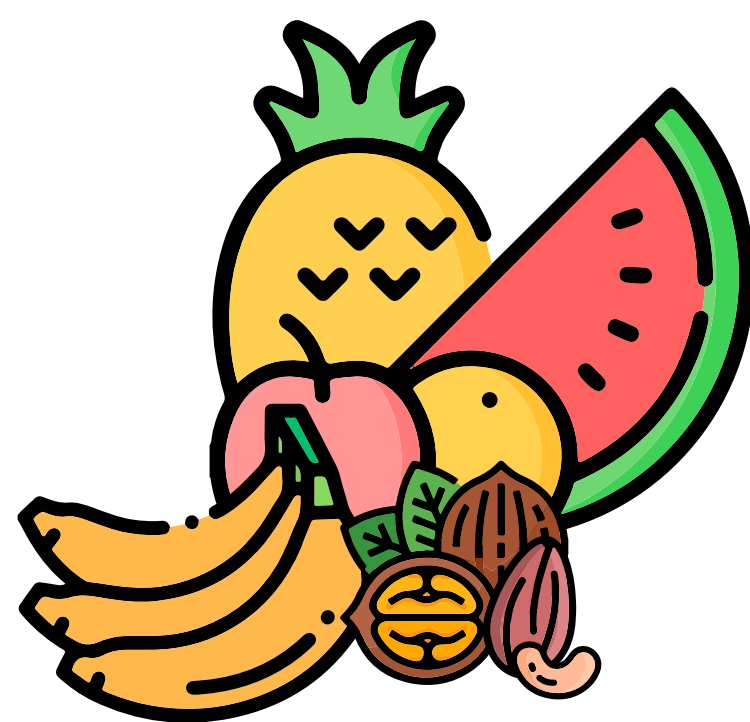


പുായാമത്തിനു മുൻപ്

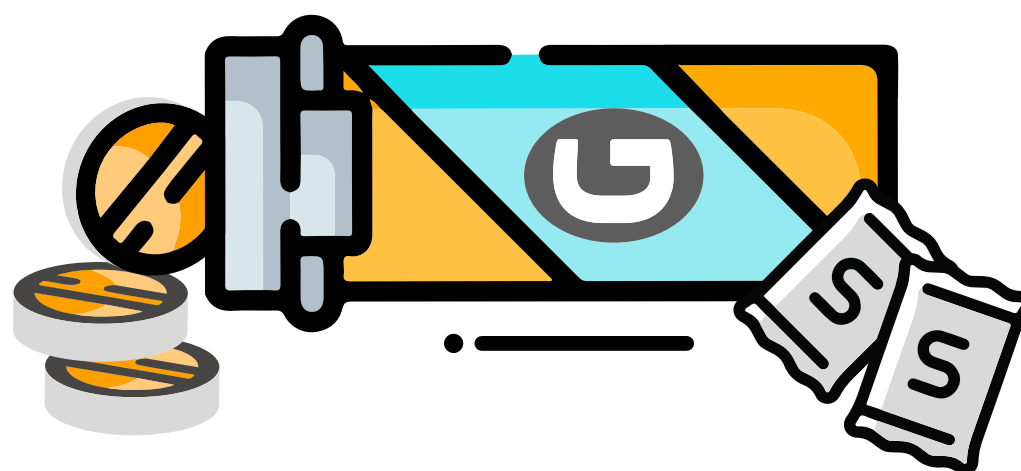
ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് ലെവൽ
(ബിജിഎൽ) 90-180 mg/dL
ഇടയ്ക്ക് കൊണ്ടുവരുവാൻ
ലക്ഷ്യമിടുക.



ബിജിഎൽ <90-180 mg/dL
ആണെങ്കിൽ അഥവാ വ്യായാമം
45 മിനിറ്റിലേറെ
നീണ്ടുനിൽക്കുമെങ്കിൽ, 10-20
ഗ്രാം കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്സ്
ഉൾപ്പെടുത്തുക, ഉദാ.: നട്ട്സ്
സഹിതം 1 ഭാഗം പഴം, 1
പനീർ/മുട്ട റാപ്പ്, 2 ചെറിയ
ഭാൽ ചില്ലാ എന്നിവ.

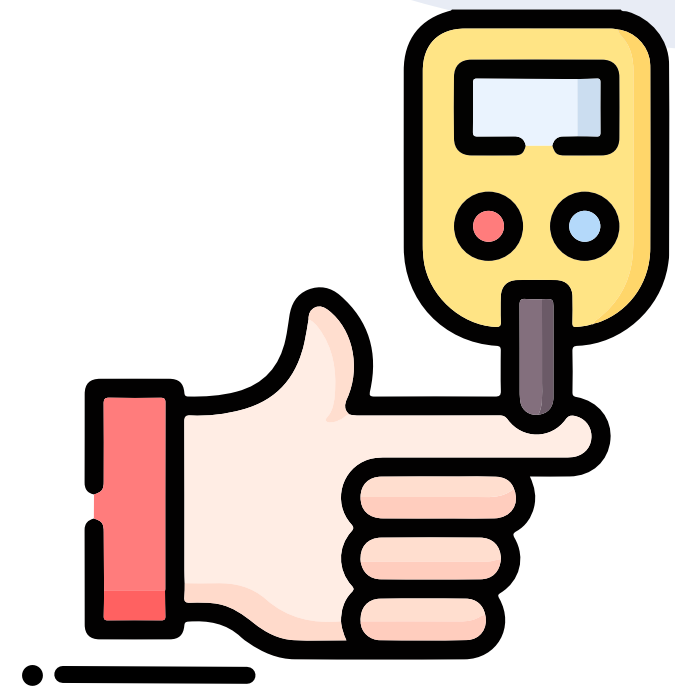


നിങ്ങളുടെ ഹൈപ്പോ-കിറ്റ്
തയ്യാറായി വെക്കുക.

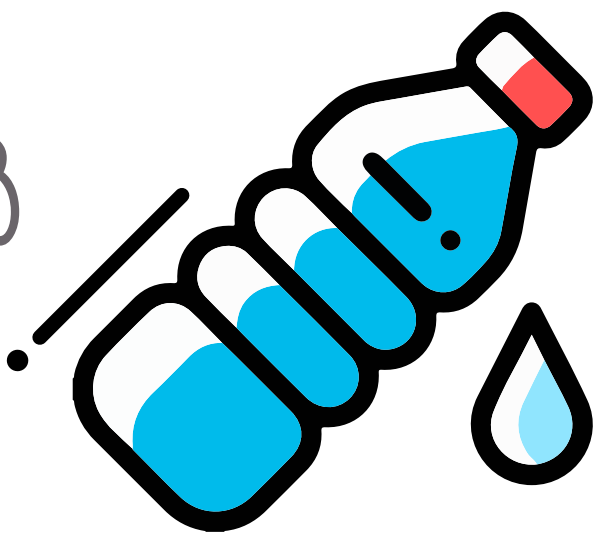


**പുയാമ
സമയത്ത്**

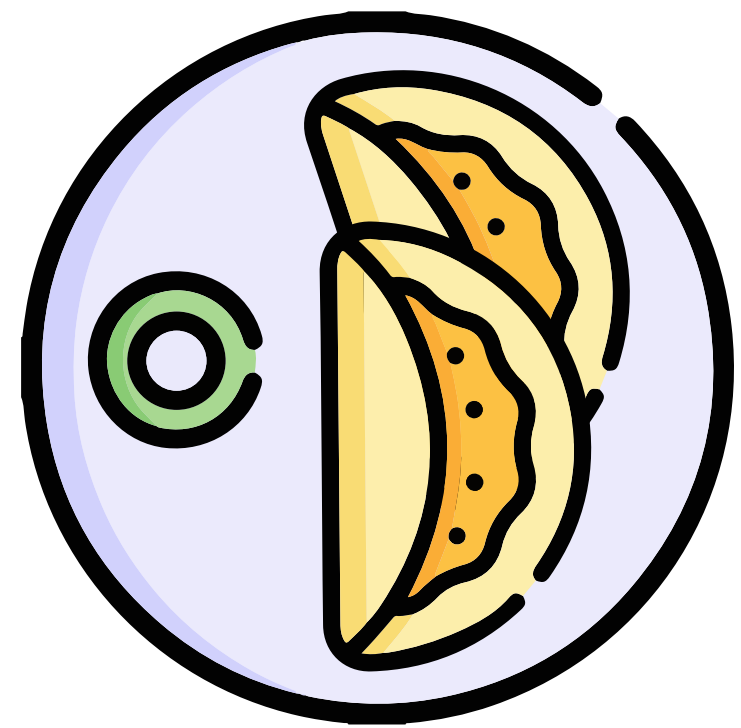
ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് ലെവൽസ്
നിരീക്ഷിക്കുക



വെള്ളം പോലുള്ള ദ്രാവകങ്ങൾ
ധാരാളം കുടിക്കുക



വ്യായാമം 1
മണിക്കൂറിലധികം സമയം
നീണ്ടുനിൽക്കുന്നെങ്കിൽ
അഥവാ അദ്ധ്വാനമുള്ള
പ്രവർത്തനമാണെങ്കിൽ, ഒരു
കാർബൊഹൈഡ്രേറ്റ്
അടങ്ങുന്ന പാനീയം
അല്ലെങ്കിൽ ലഘുഭക്ഷണം
പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്.



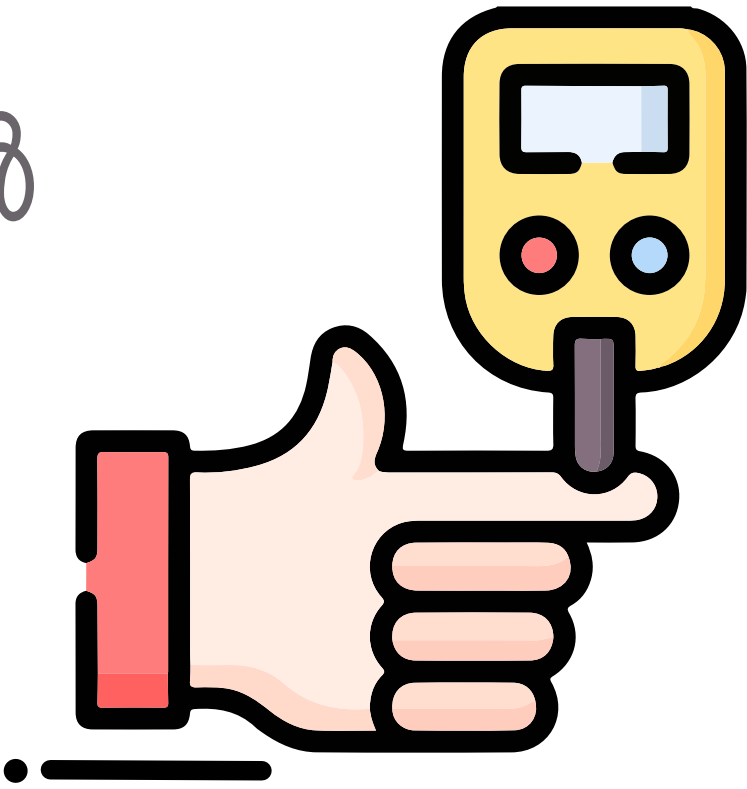


പുനയം ശേഷം

കാർബൊഹൈഡ്രേറ്റ്സും
പ്രോട്ടീനും അടങ്ങുന്ന ഒരു
ലഘുഭക്ഷണം / ഭക്ഷണം
കഴിക്കുക



വ്യായാമ ശേഷവും കിടക്കാൻ
നേരത്തും പിറ്റേന്നു
രാവിലെയും ബ്ലഡ്
ഗ്ലൂക്കോസ് ലെവൽസ്
നിരീക്ഷിക്കുക.



“ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ
ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ
MyCARE ഡയബറ്റിസ്
എജ്യൂക്കേറ്ററെ ബന്ധപ്പെടുക ”



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



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.

