

MyCARE

With me, every step of the way



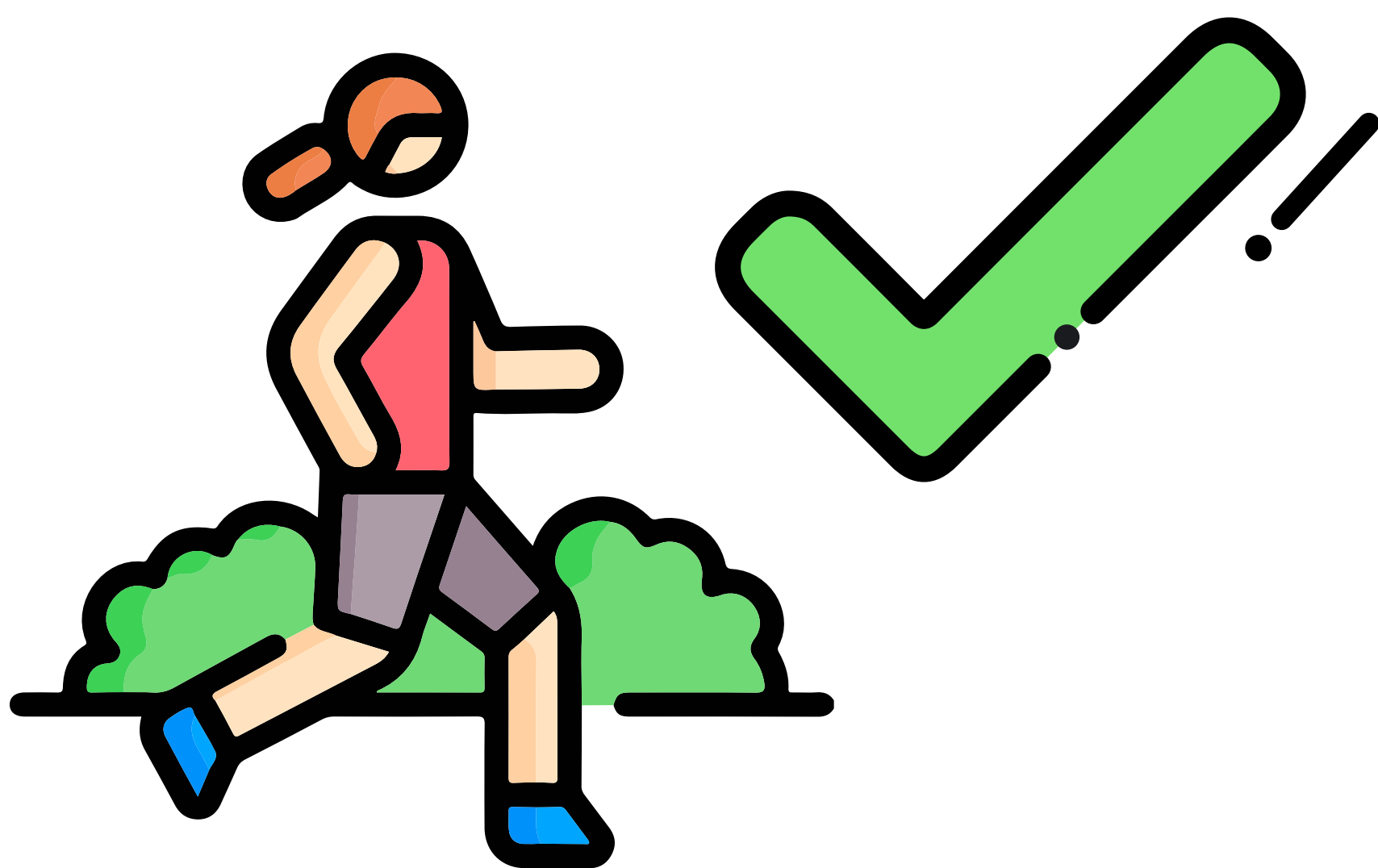
“ আসুন বুঝে নেওয়া যাক টাইপ 1
ডায়াবেটিসে শরীরচর্চার
গুরুত্বতা সম্বন্ধে ”



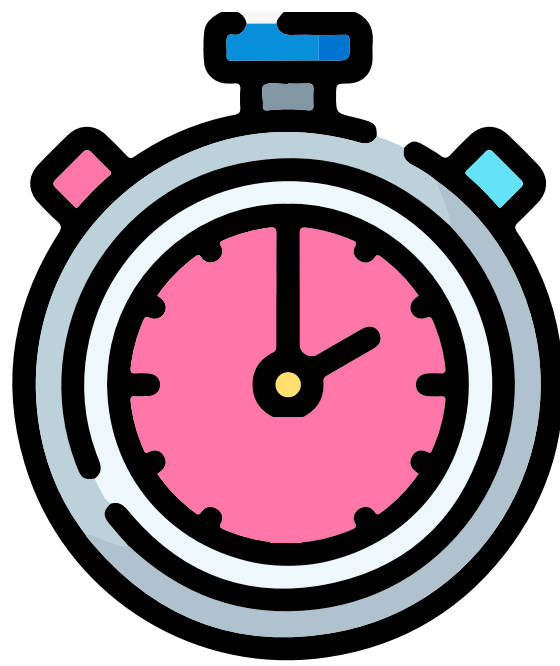
সর্বোত্তম শারীরিক ও মানসিক
বিকাশের জন্য শৈশব ও বয়ঃসন্ধিকালে
নিয়মিতরূপে শরীরচর্চা করা অত্যন্ত
গুরুত্বপূর্ণ



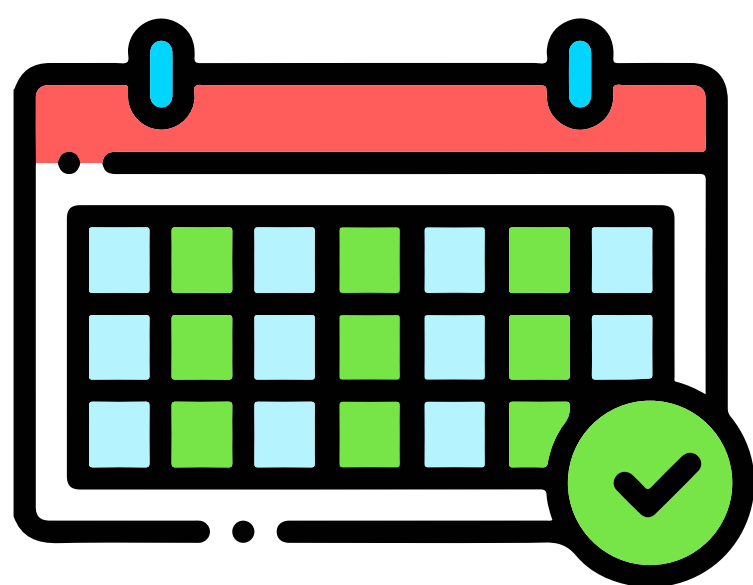
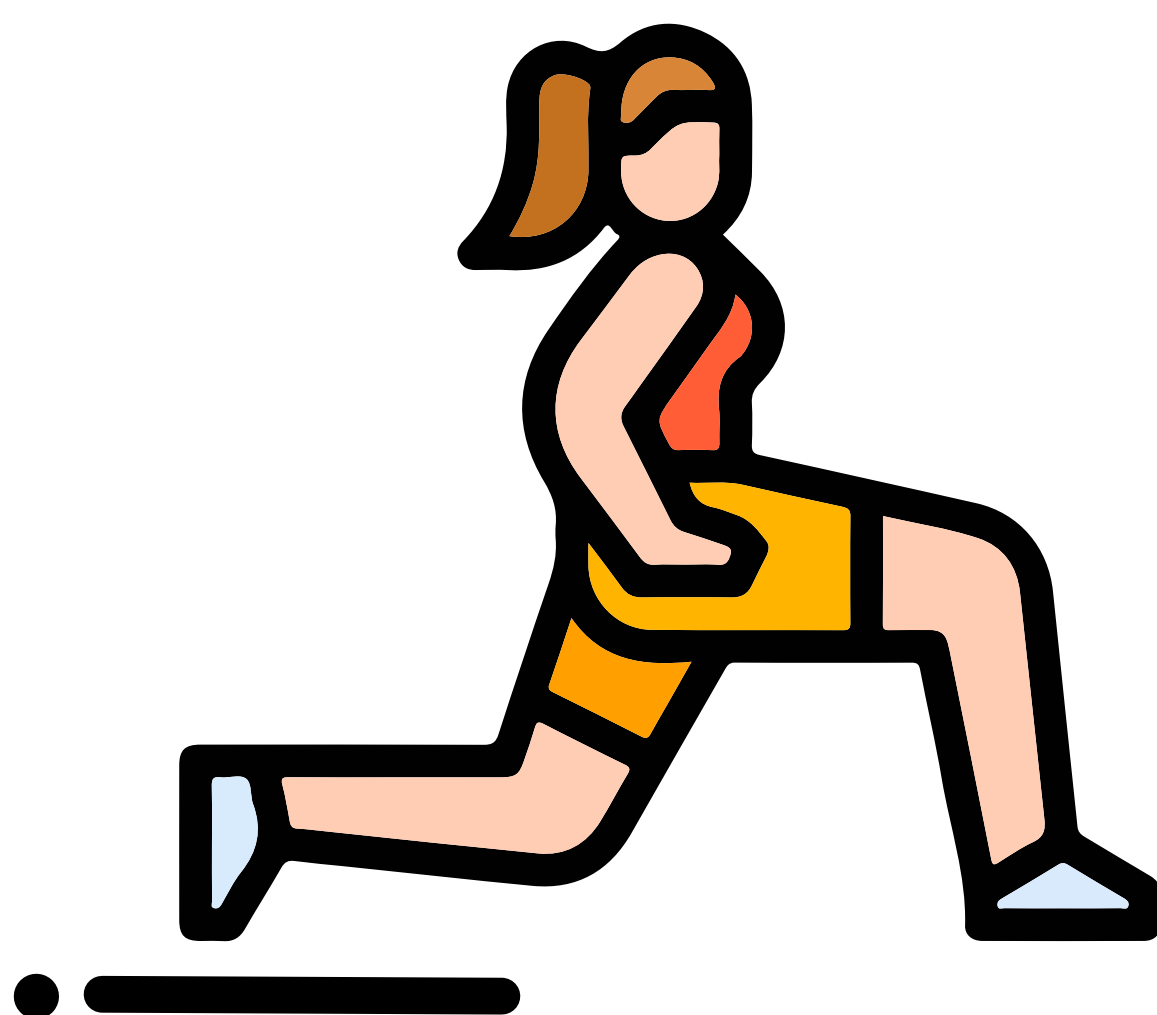
শরীরচর্চা ইনসুলিনকে আরও
কার্যকরীরূপে কাজ করতে
সাহায্য করে এবং তাই আপনার
ব্লাড সুগার লেভেল কমাতে
সাহায্য করে



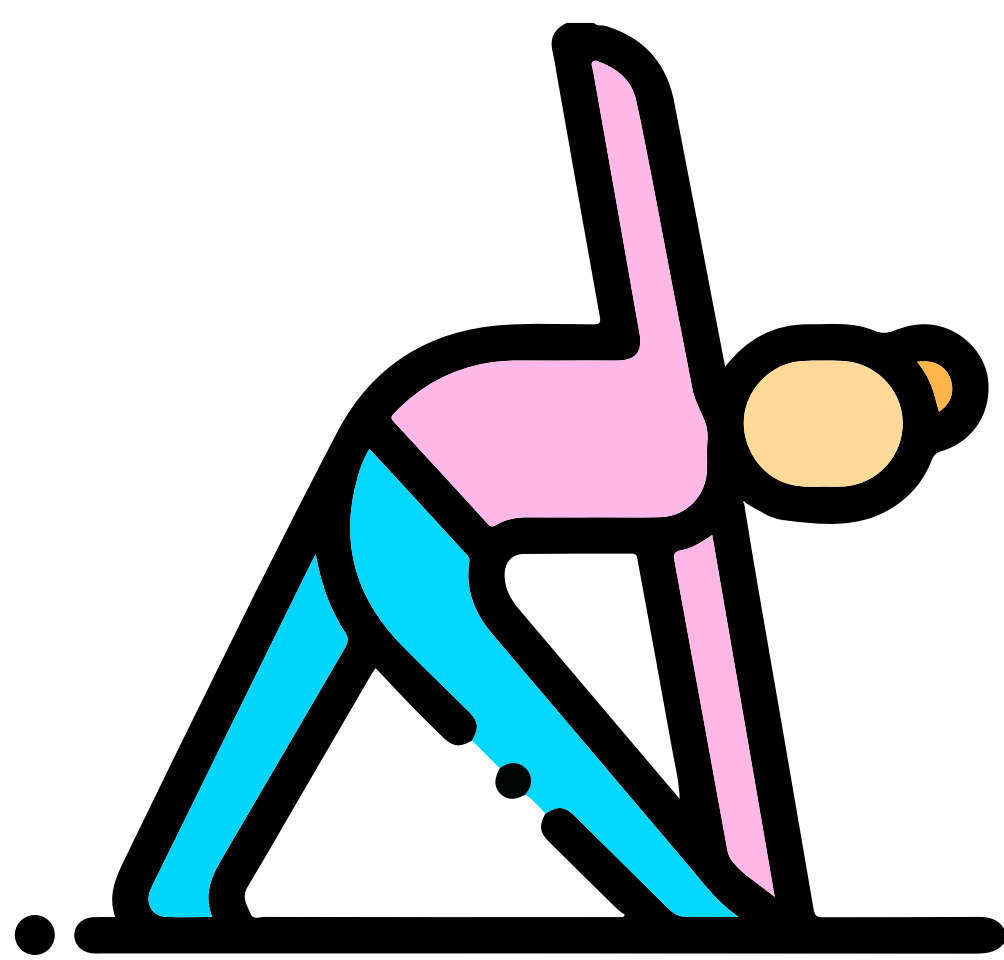
টাইপ 1 ডায়াবেটিসে আক্রান্ত শিশু
এবং কিশোর-কিশোরীদের 60 মিনিট
/ দিন বা তার বেশি সময় ধরে মাঝারি
থেকে ভারী মাত্রার অ্যারোবিক
এক্সারসাইজ করা উচিত



এর সাথে কম করে 3 দিন /
সপ্তাহে ভারী মাত্রায় স্ট্রেংথ ট্রেনিং
এক্সারসাইজ করা উচিত



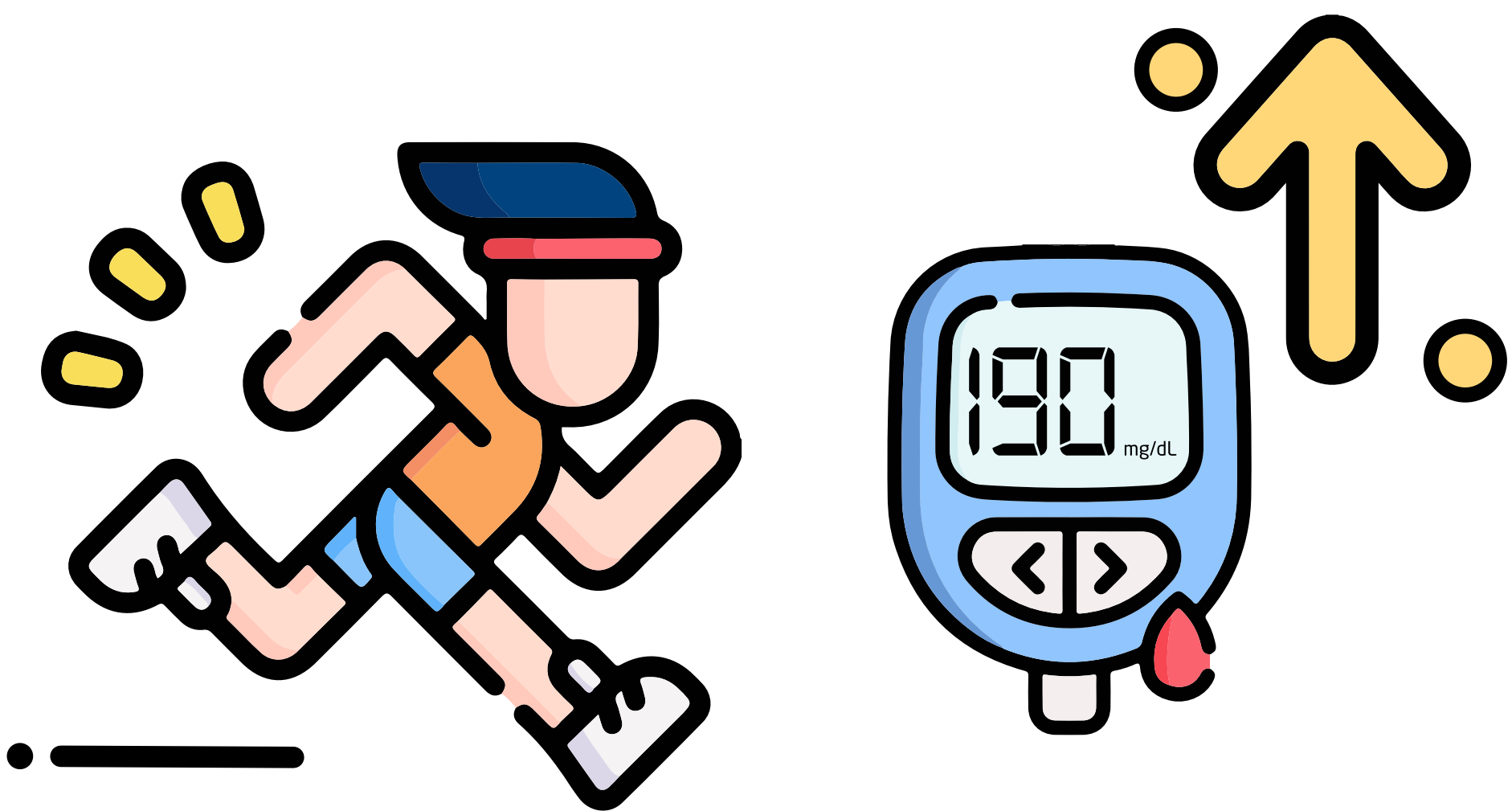
অ্যারোবিক ব্যায়াম হালকা ধরনের
এবং দীর্ঘ সময় ধরে করা হয়, এটি
করলে আপনার শরীরে সুগার লেভেল
কমে যেতে পারে।



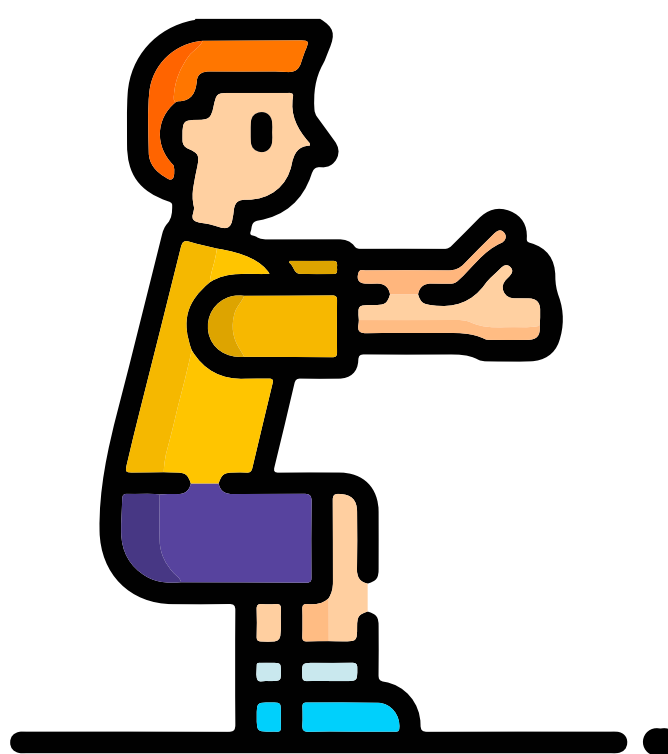
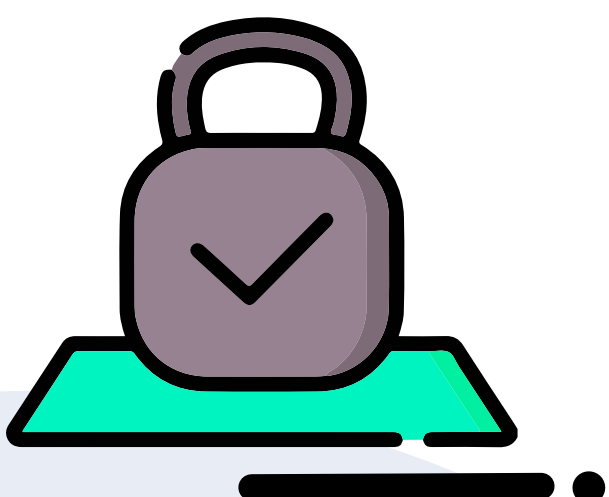
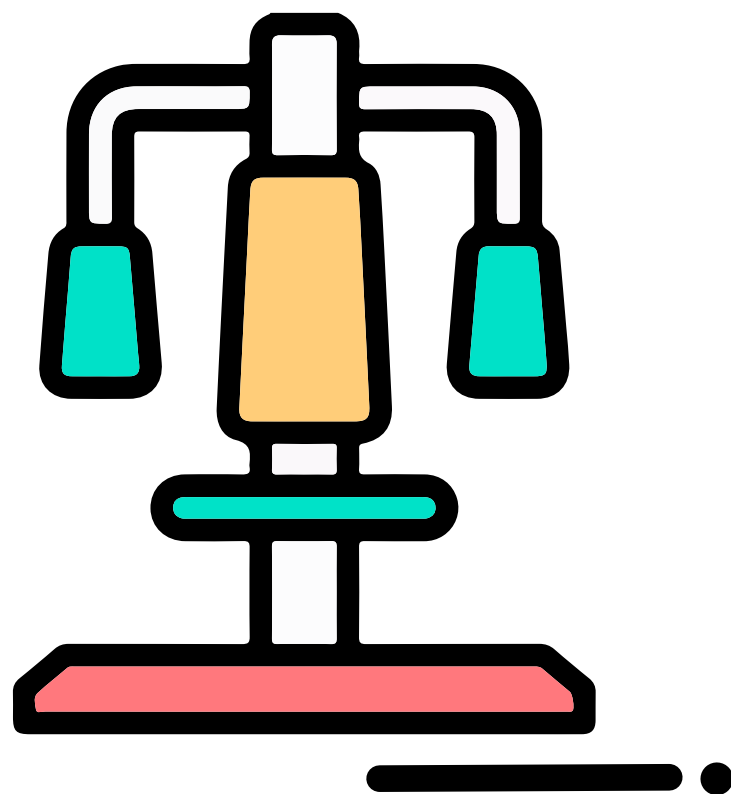
এই শরীরচর্চার মধ্যে
রয়েছে হাঁটা, সাইক্লিং
এবং সাঁতার কাটা।



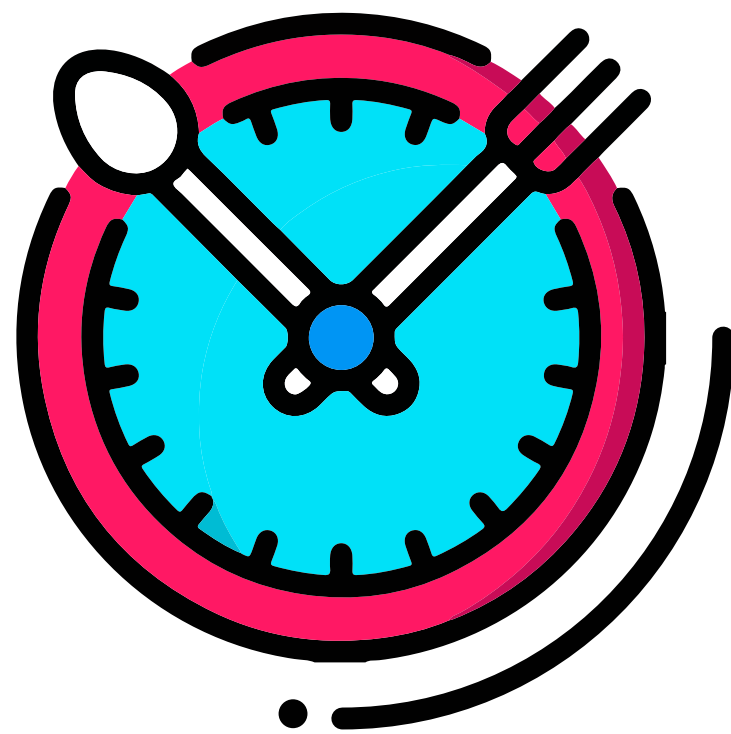
স্ট্রেংথ ট্রেনিং এক্সারসাইজ তীব্র বা ভারী মাত্রার এবং স্বল্প সময় ধরে করা হয়, এবং এটি করলে আপনার শরীরের ব্লাড সুগার লেভেলে অস্থায়ী স্পাইক হতে পারে।



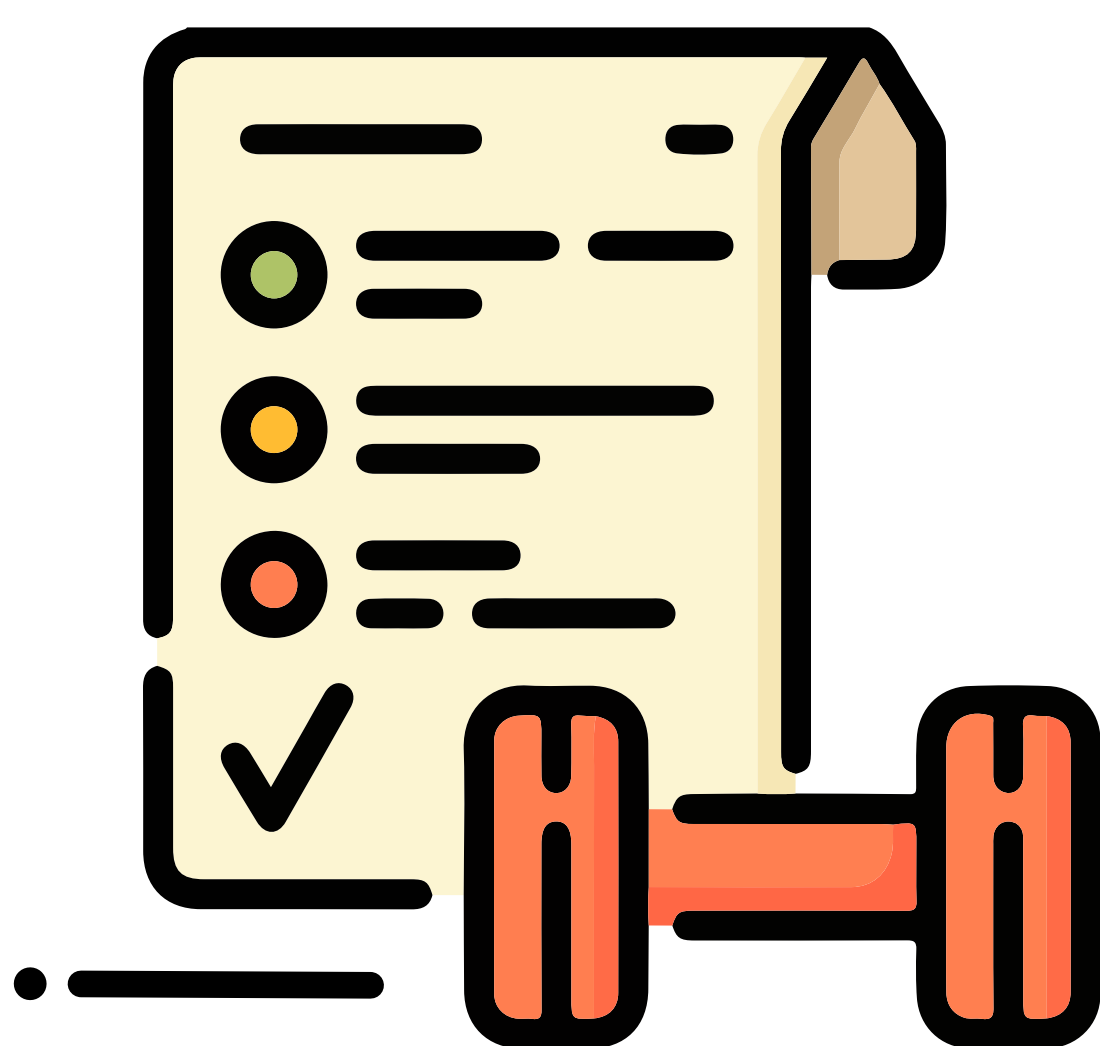
এই শরীরচর্চার মধ্যে রয়েছে স্কোয়াটস্, লাঞ্জেস্, ফ্রি ওয়েটস্, ওয়েট মেশিন, রেজিস্ট্যান্স ব্যান্ড, হাই ইনটেনসিটি ইন্টারভাল ট্রেনিং (হিট) এবং স্প্রিন্টিং।



আপনি যে খাবার খান এবং আপনি যে
শরীরচর্চা করেন তার সাথে আপনার
ইনসুলিনের মাত্রার ভারসাম্যতা
বজায় রাখা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ



আপনার ব্লাড সুগারের সঠিকভাবে
নিরীক্ষণ এবং পরিকল্পনা করা এবং
শরীরচর্চায় আপনার শরীরের প্রতিক্রিয়া
আপনাকে আপনার ব্লাড সুগার
লেভেলকে লক্ষ্য সীমার মধ্যে রাখতে
সাহায্য করতে পারে





সতর্কতা

আপনি যদি পূর্বে কখনো শরীরচর্চা বা ব্যায়াম না করে থাকেন বা দীর্ঘদিন ধরে নিষ্ক্রিয় থাকেন, তাহলে নতুন ব্যায়াম বা শরীরচর্চা শুরু করার পূর্বে আপনার চিকিৎসকের পরামর্শ নিন, আপনার ইনসুলিনের ডোজ পর্যালোচনা করুন এবং তার সম্মতি নিন।

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



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.

