MyCARE

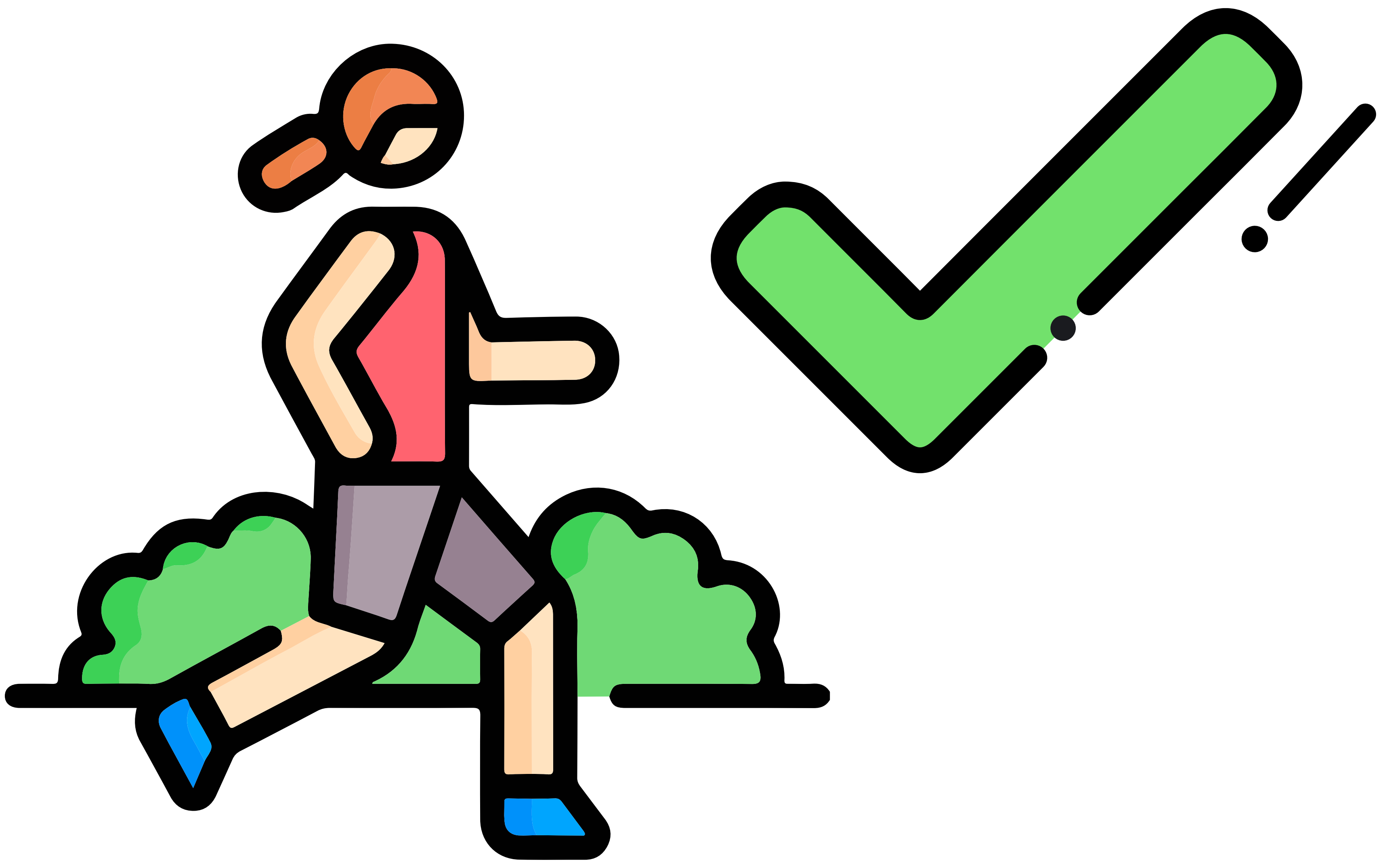
With me, every step of the way

“ચાલો સમજીએ ટાઈપ 1 ડાયાબિટીસમાં કસરતની અગત્યતા”

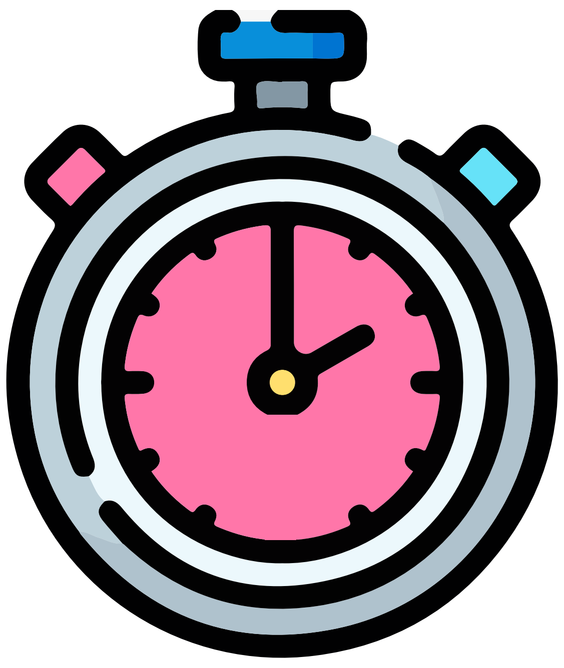
USV

બાળપણ અને કિશોરાવસ્થા દરમિયાન નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ ઈષ્ટતમ શારીરિક અને શારીરિકશાસ્ત્ર સંબંધિત વિકાસ માટે મહત્વપૂર્ણ હોય છે

વ્યાયામ ઇન્સ્યુલિનને વધુ અસરકારક રીતે કામ કરવામાં મદદ કરે છે અને તેથી તમારા બ્લડ સુગરના સ્તરને ઘટાડવામાં મદદરૂપ બને છે

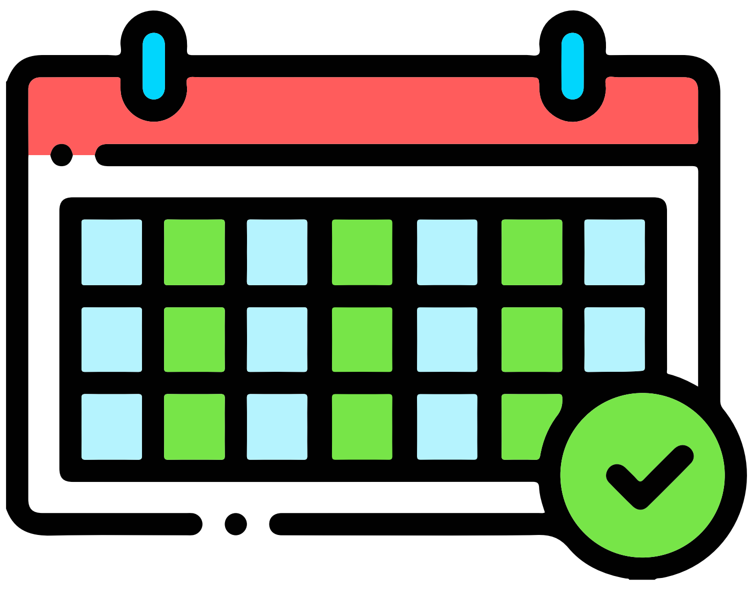


ટાઈપ 1 ડાયાબિટીસ ધરાવતાં
બાળકો અને કિશોરોએ
60 મિનિટ/દિવસ અથવા
વધુ મધ્યમથી જોરદાર તીવ્રતાવાળી
એરોબિક કસરતો કરવી જોઈએ.

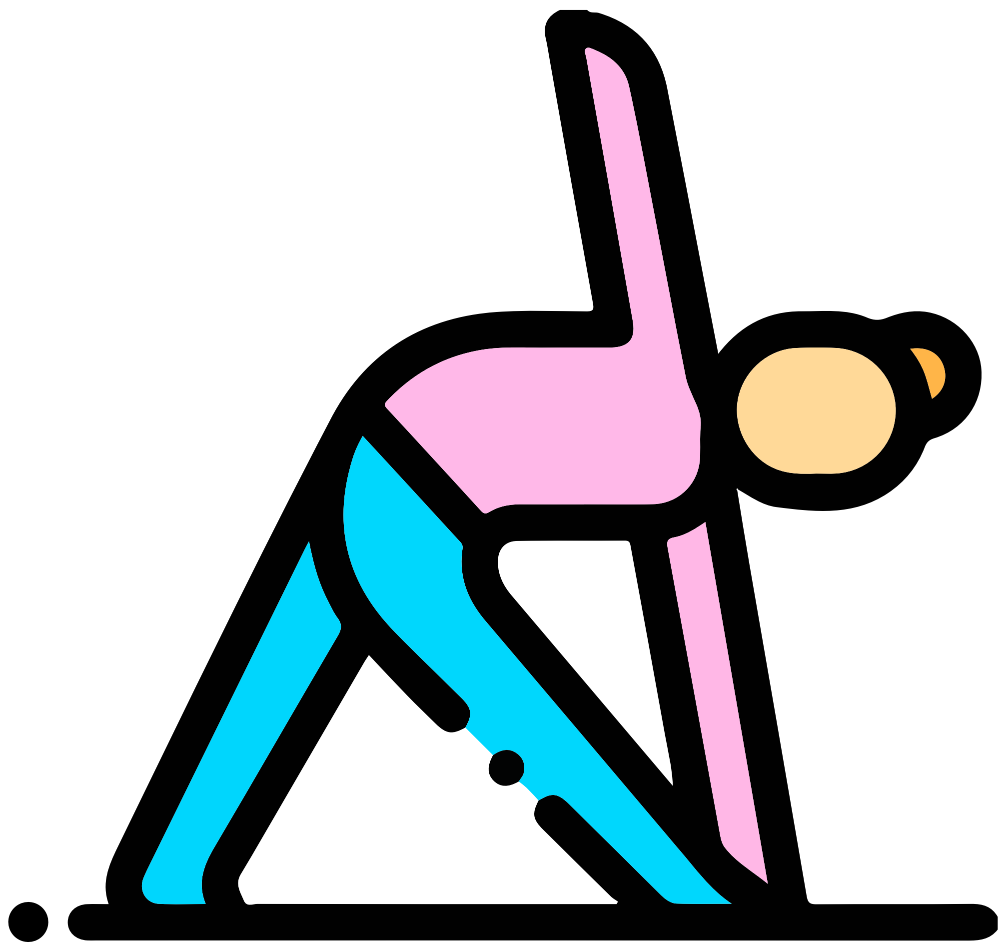


જોરદાર કસરતની સાથોસાથ

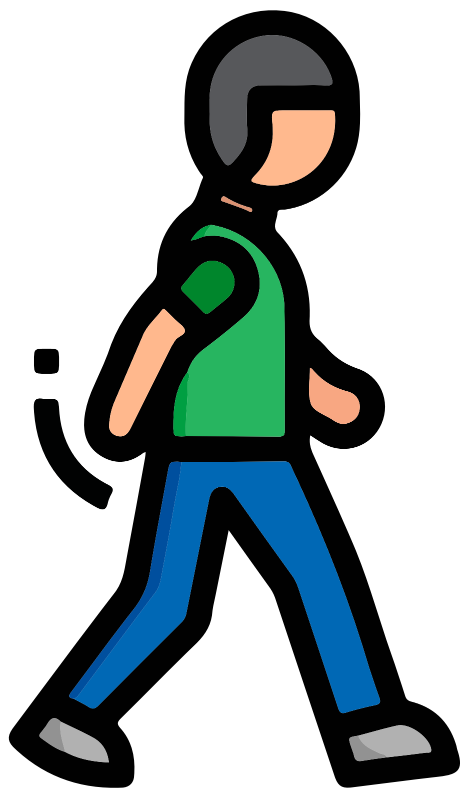
**ઓછામાં ઓછા 3 દિવસ/
અઠવાડિયામાં જોરદાર
સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ વ્યાયામ**

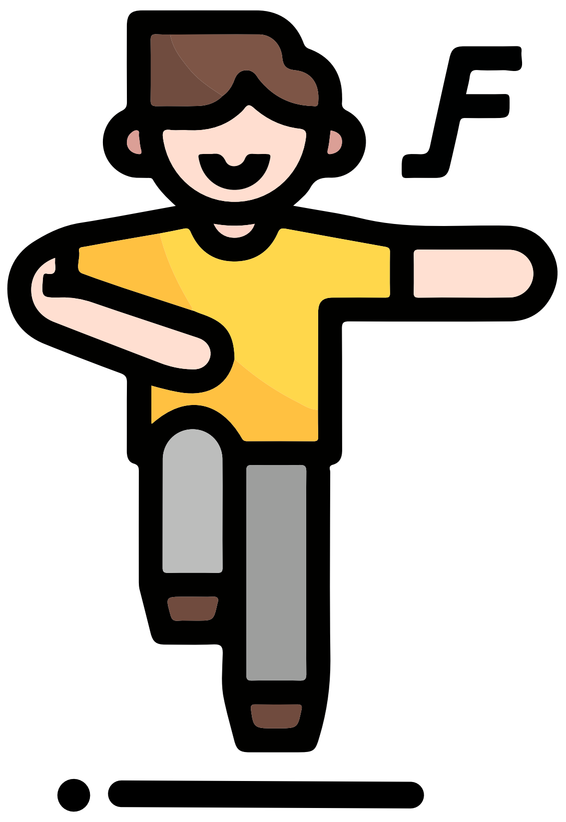


એરોબિક કસરતો ઓછી ઉત્કટતા અને લાંબા સમય માટેની હોય છે, જેમાં તમારાં બ્લડ શુગર સ્તરો ઘટી શકે છે.

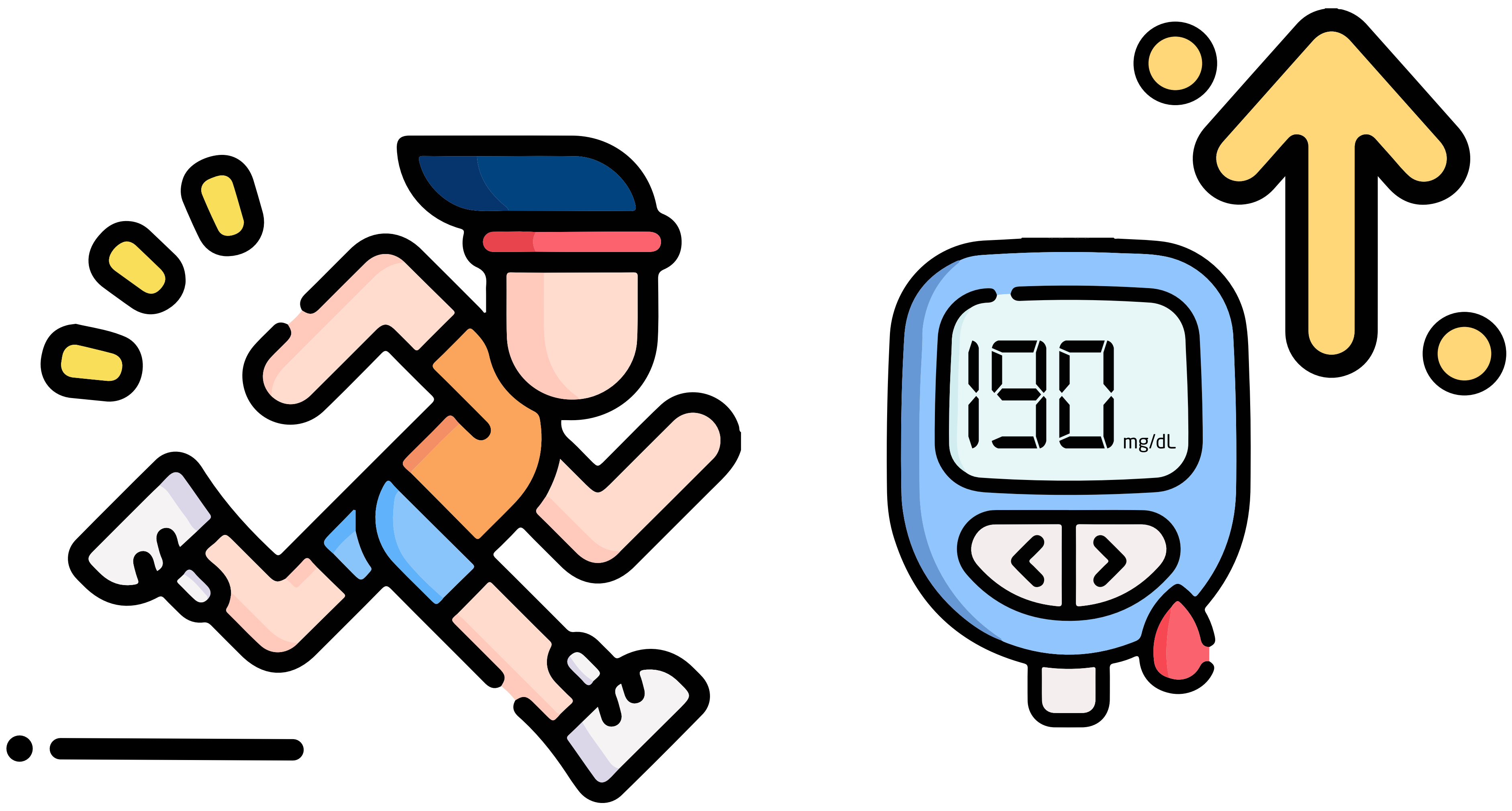


આ કસરતોમાં
ચાલવું, જોગિંગ, સાયકલિંગ,
ઝુમ્બા અને **સ્વિમિંગનો**
સમાવેશ થાય છે.

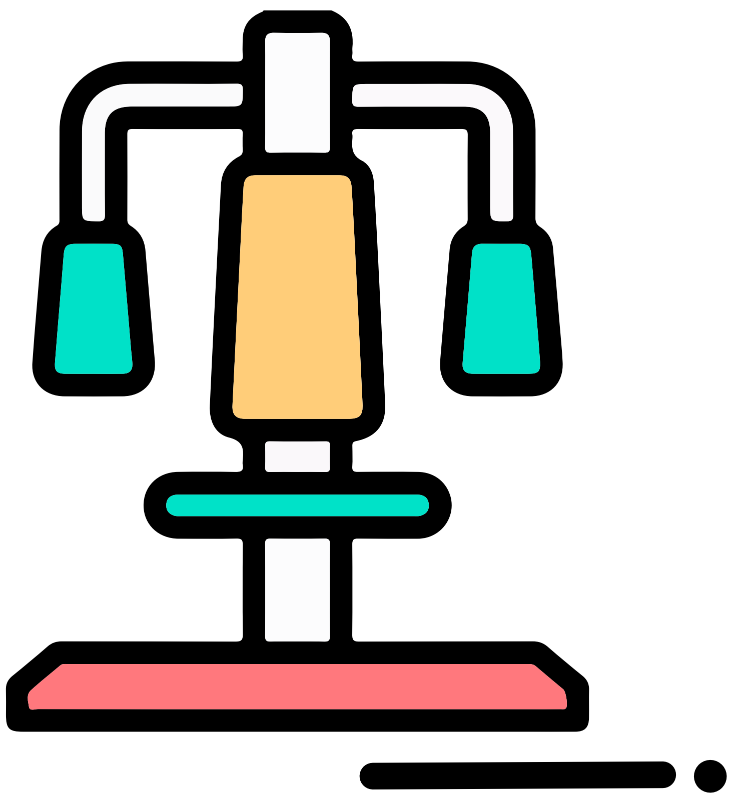
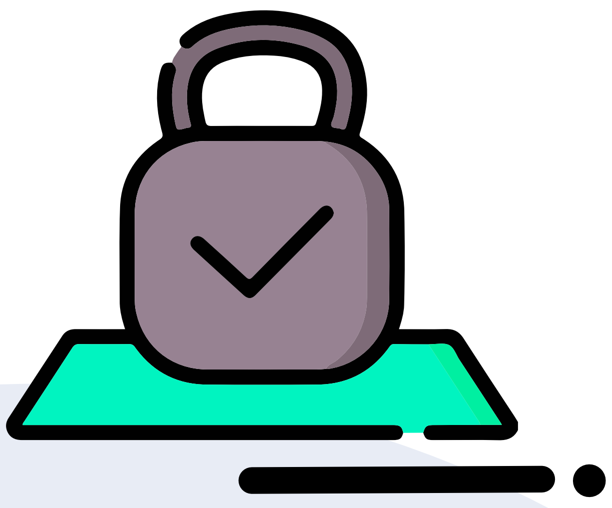




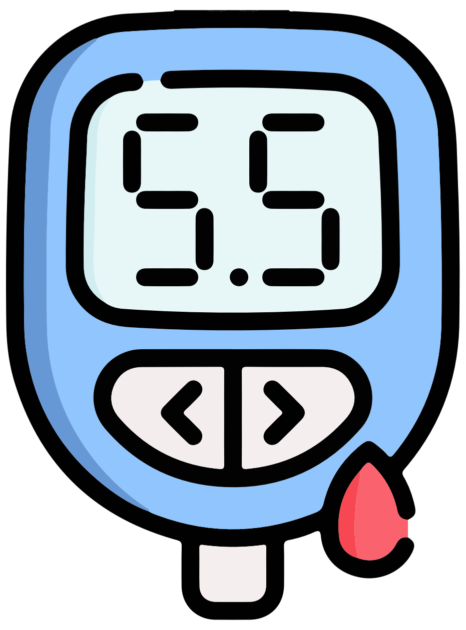
સ્ટ્રેન્થ ટ્રેનિંગ કસરતો ઉચ્ચ ઉત્કટતા ધરાવતી તથા ટૂંકા સમયગાળાની હોય છે,
અને તે તમારા બ્લડ સુગરના સ્તરમાં અસ્થાયી ઉછાળાનું કારણ બની શકે છે.

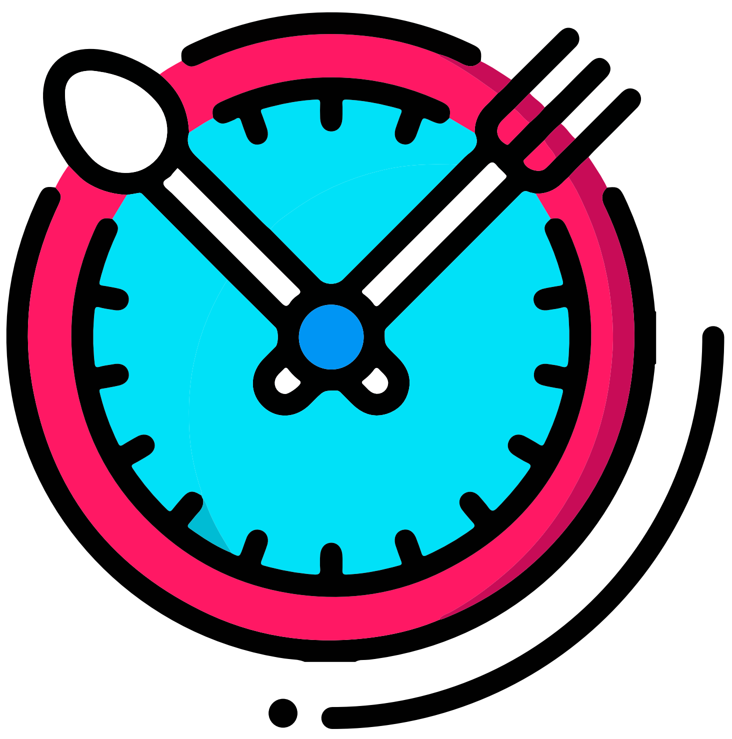


આ કસરતોમાં
બેઠકો, આગળ ઘસવાની, ફ્રી વેઈટ, વેઈટ મશીનો, રેઝિસ્ટન્સ બેન્ડ્સ, હાઇ ઇન્ટેન્સિટી ઇન્ટરવલ ટ્રેનિંગ (HIIT) તથા **સ્પ્રિન્ટિંગનો સમાવેશ થાય છે.**

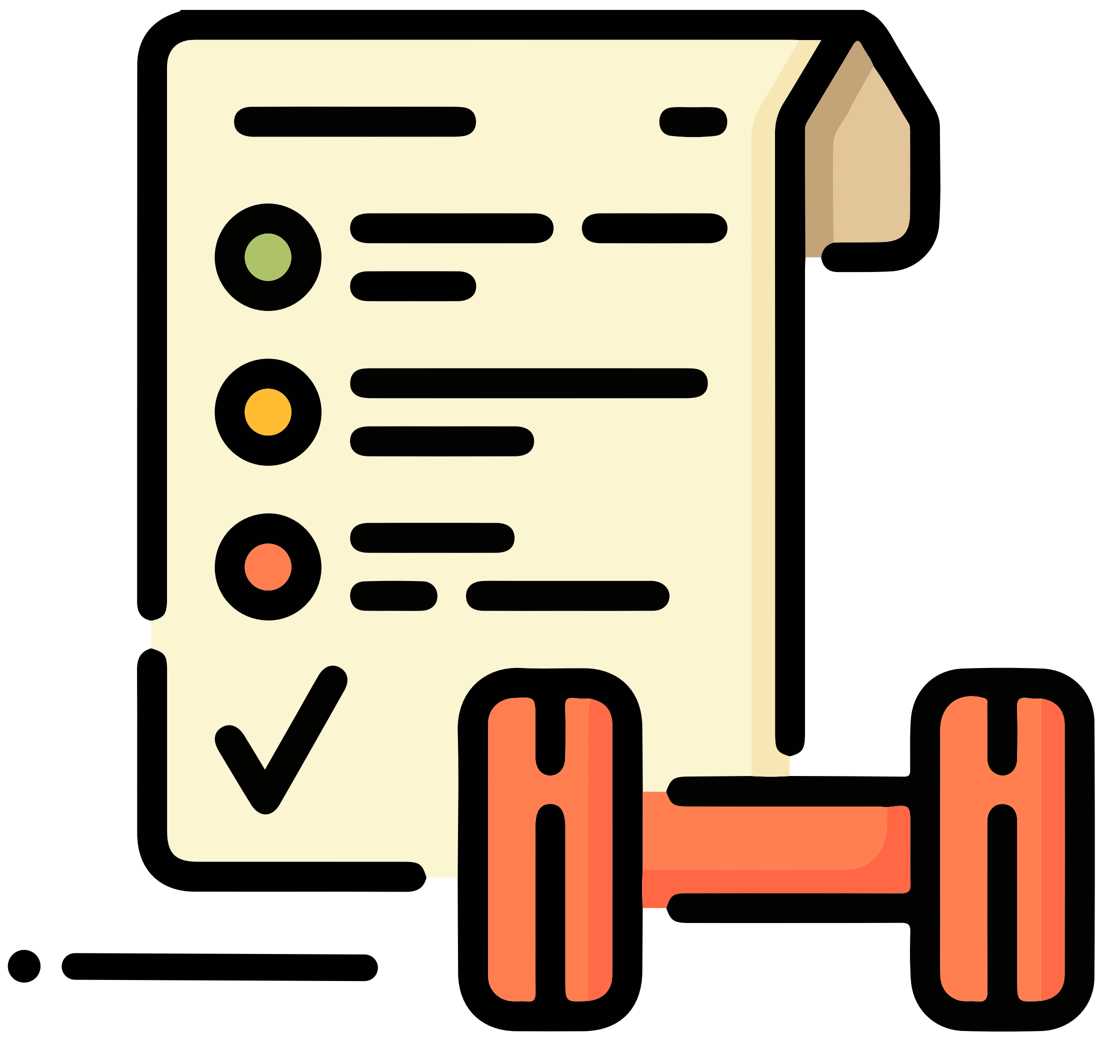



તમે જે ખોરાક લો છો અને
તમે જે કસરતો કરો છો
તેની સાથે તમારા ઇન્સ્યુલિનના ડોઝને સંતુલિત કરવાં ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે





તમારા બ્લડ સુગરનું
યોગ્ય આયોજન અને દેખરેખ
તથા કસરત પ્રત્યે શરીરનો પ્રતિભાવ
તમને તમારા બ્લડ સુગરને લક્ષિત
સીમામાં રાખવામાં મદદ કરી શકે છે.



સાવધાન

જો તમે અગાઉ ક્યારેય કસરત ન કરી હોય અથવા લાંબા સમયથી નિષ્ક્રિય રહ્યા છો, તો નિશ્ચિતપણે તમારા ડોક્ટરની સલાહ લો, તમારા ઈન્સ્યુલિનના ડોઝની સમીક્ષા કરો અને કસરતનો નવો નિત્યક્રમ શરૂ કરતાં પહેલાં તેમની સ્વીકૃતિ મેળવી લો.

“ વધુ માહિતી માટે તમારા ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો અથવા તમારા **MyCARE ડાયાબિટીસ એજ્યુકેટર**નો સંપર્ક કરો. ”

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 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.