

MyCARE

With me, every step of the way



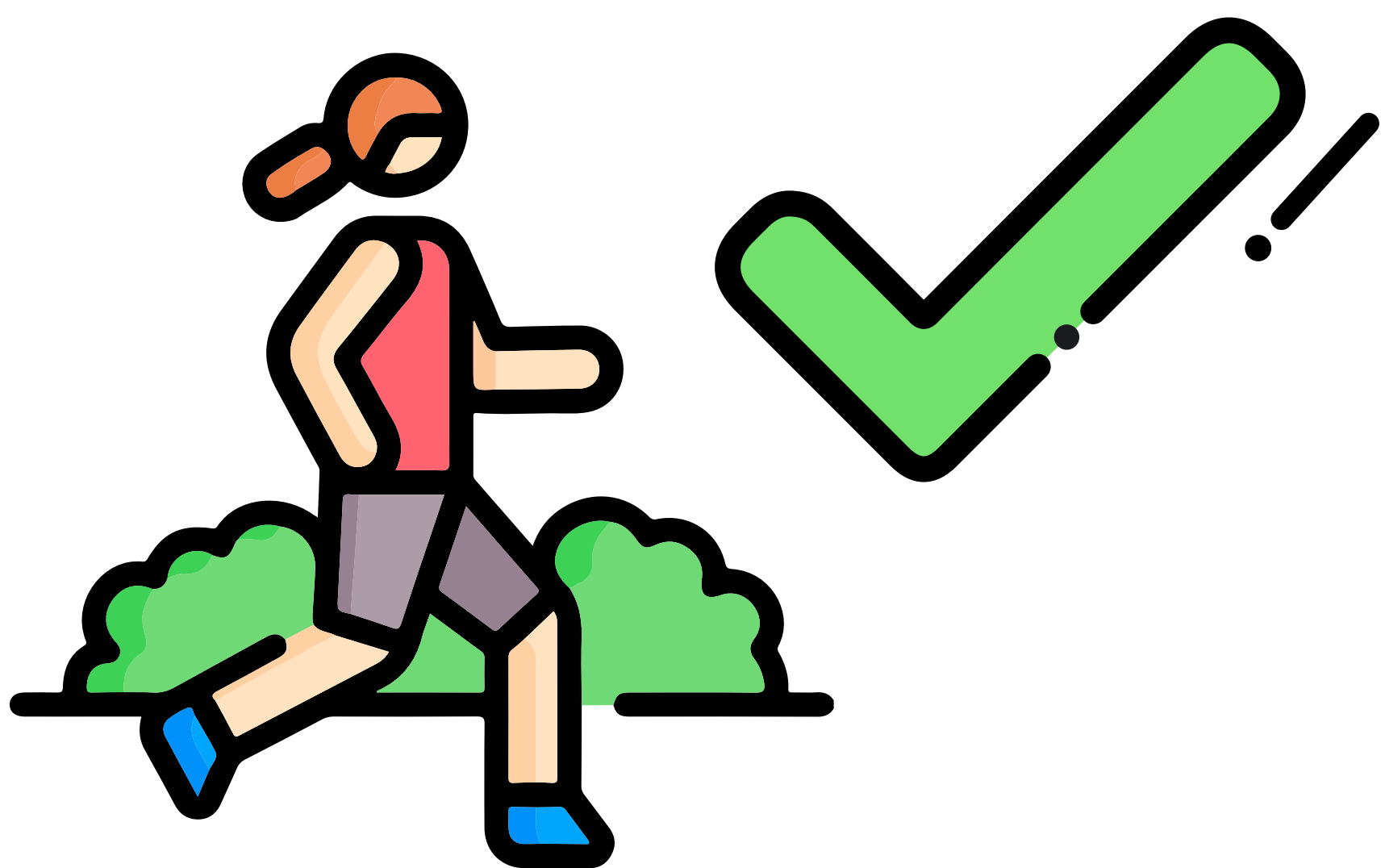
“ ਆਓ ਜਾਣੋ ਕਿ ਟਾਇਪ 1
ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਵਿੱਚ ਕਸਰਤ
ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਕੀ ਹੈ ? ”



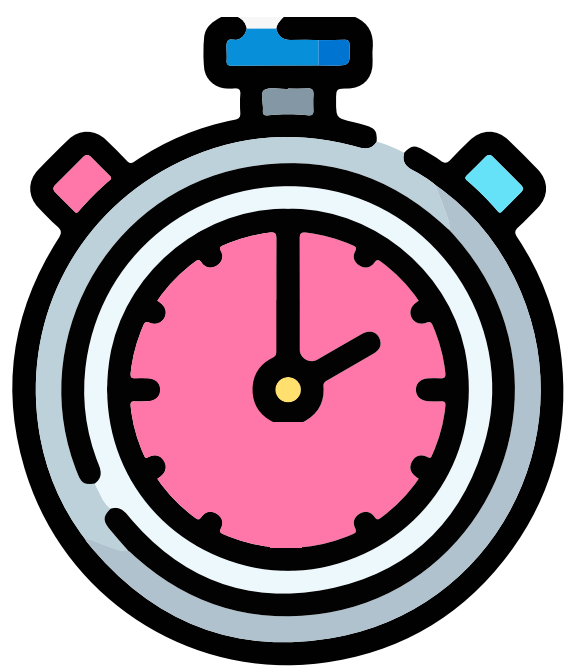
ਸਰਵੋਤਮ ਸ਼ਰੀਰਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ
ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਬਚਪਨ ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰ
ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਨਿਯਮੀਤ ਸ਼ਰੀਰਕ
ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।



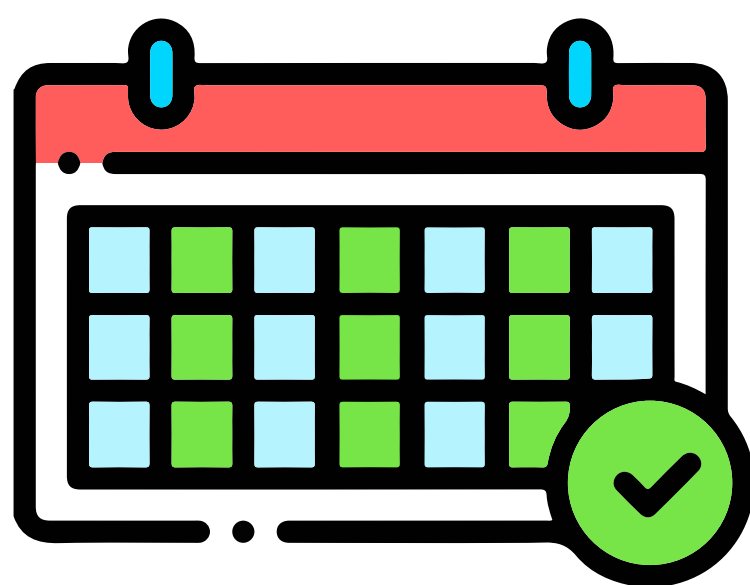
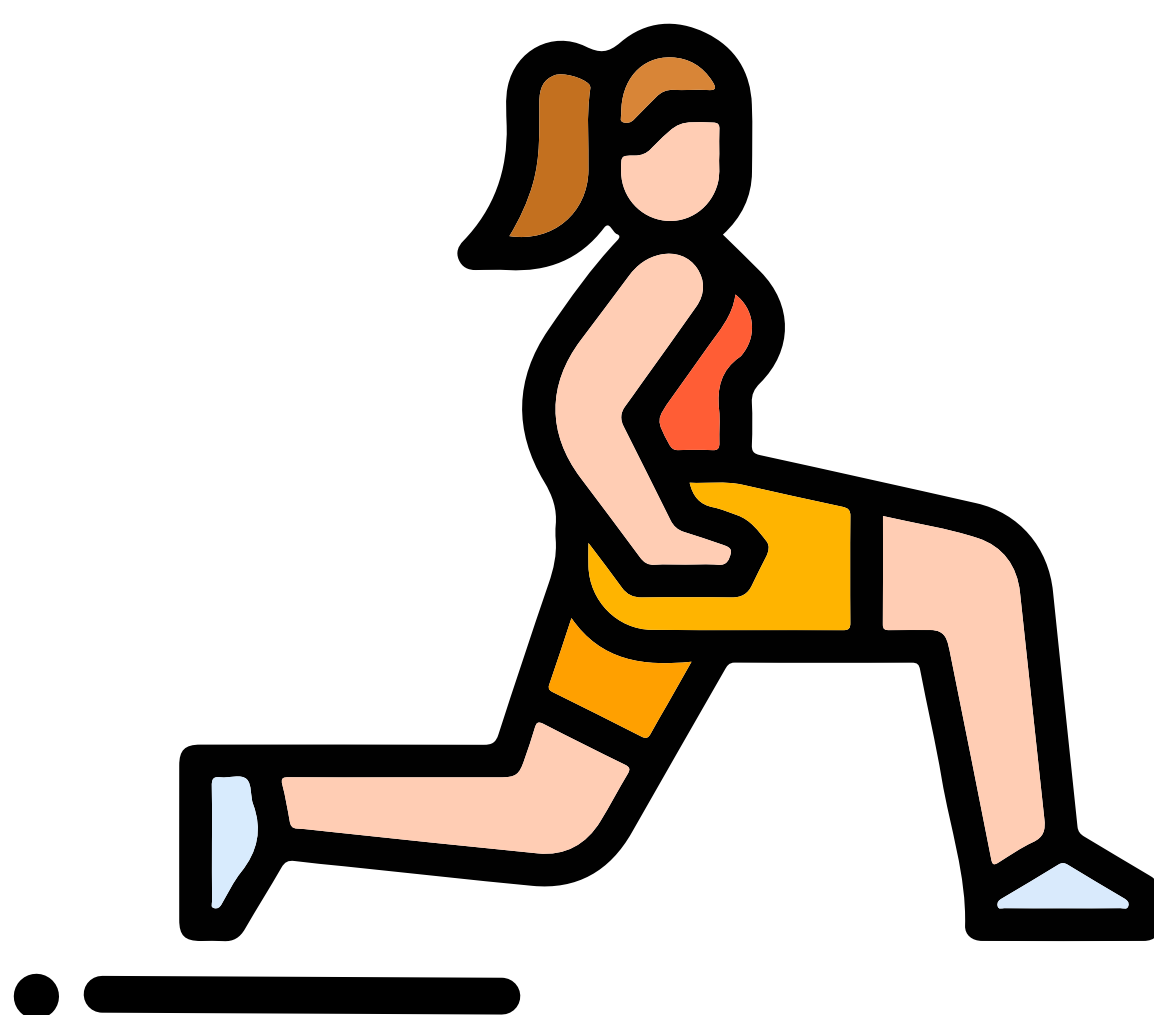
ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਪੂਰੀ
ਸ਼ਮਤਾ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ
ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ
ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਘੱਟ ਹੋਣ
ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।



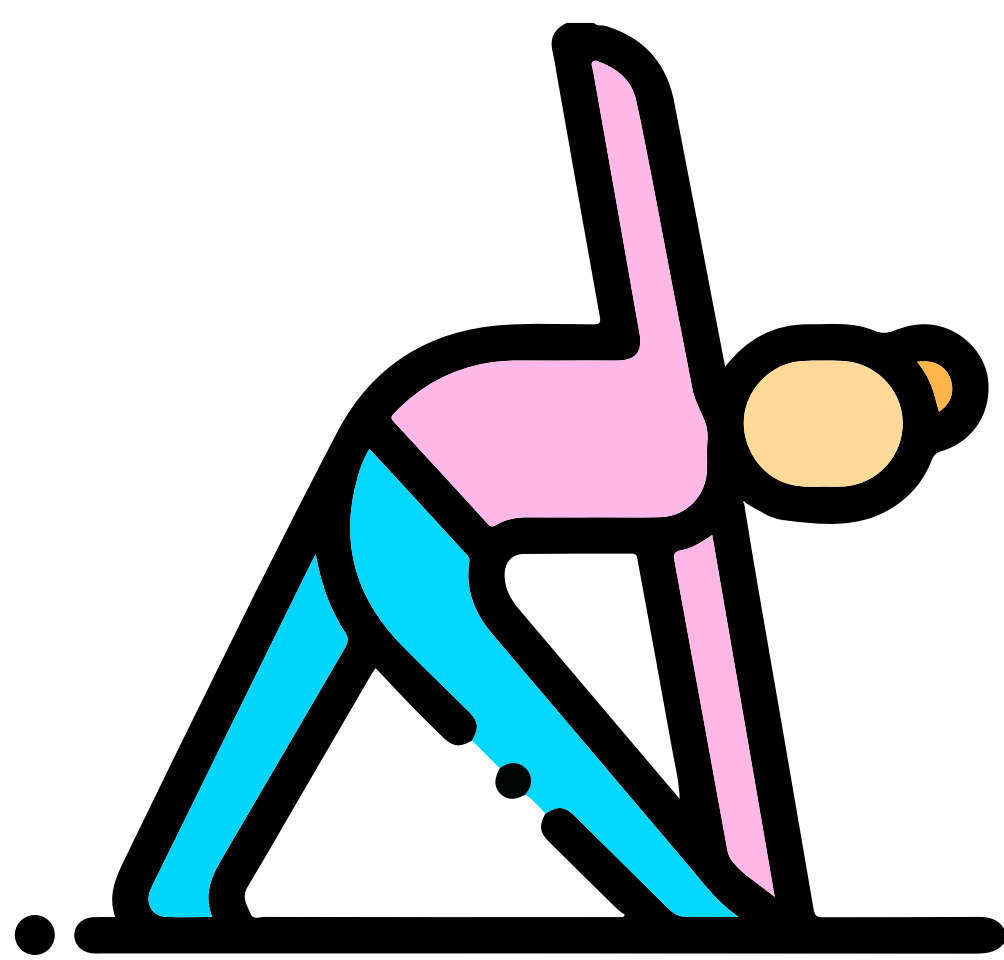
ਟਾਇਪ 1 ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼ ਗ੍ਰਸਤ ਬੱਚਿਆਂ
ਅਤੇ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਦਿਨ 60 ਮਿੰਟ ਜਾਂ
ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਮੱਧਮ ਤੋਂ ਤੇਜ਼
ਇੰਟੈਂਸਿਟੀ ਦੇ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ
ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।



ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ
ਤੋਂ ਘੱਟ 3 ਦਿਨ ਸਟ੍ਰੈਚ ਦੇਨਿੰਗ
ਕਮਰਤ ਵੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।



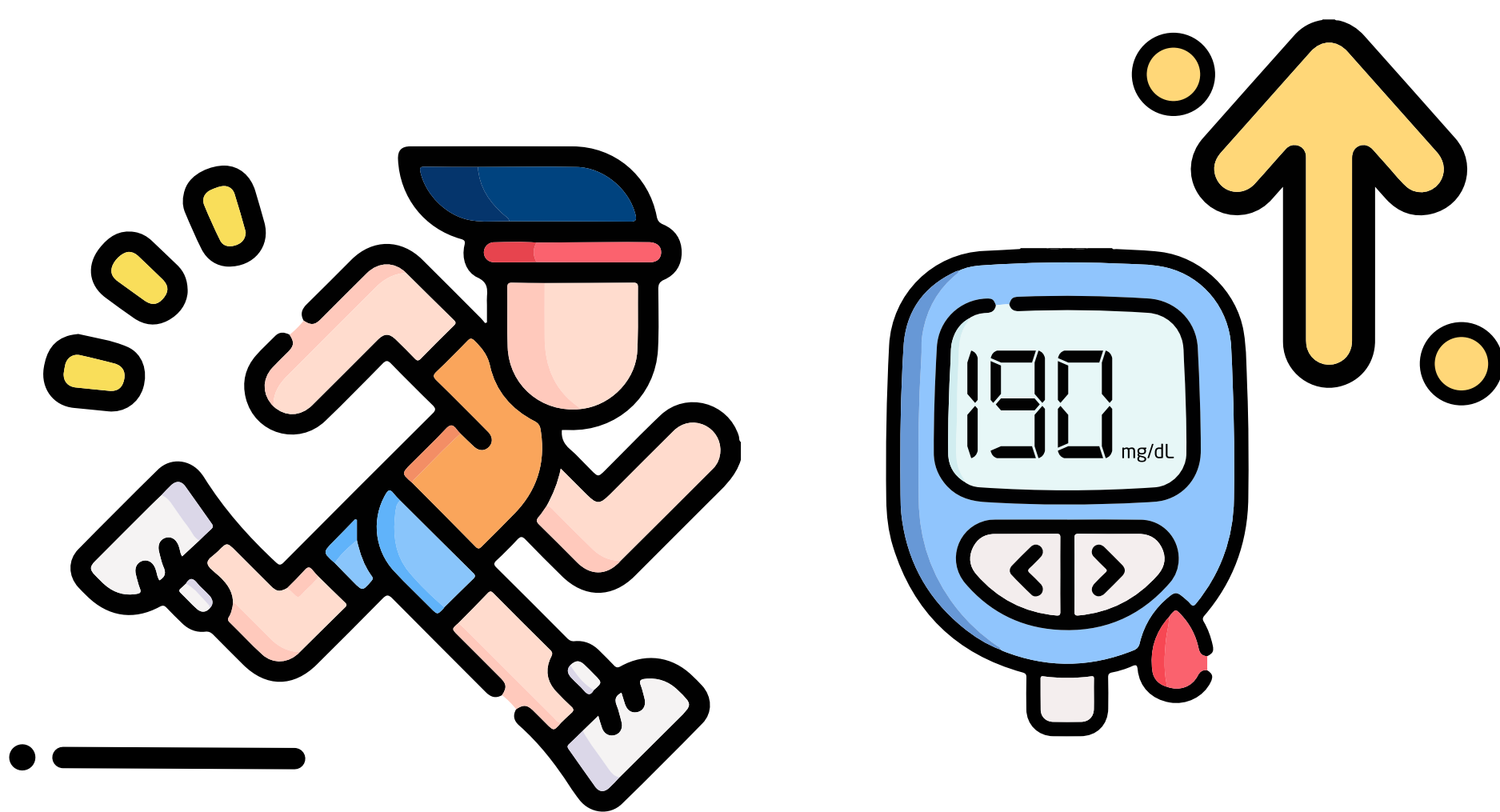
ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਘੱਟ ਇੰਟੈਂਸਿਟੀ
ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ
ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਣ
ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ
ਘੱਟ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



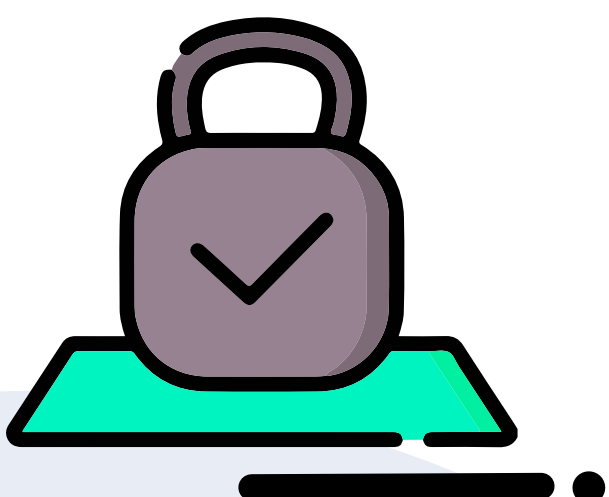
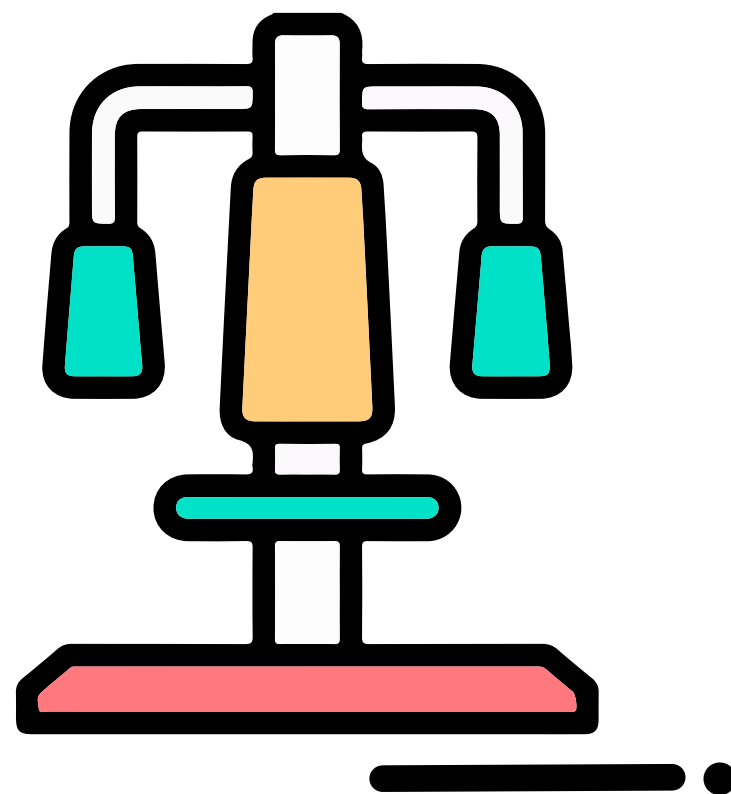
ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ ਪੈਦਲ
ਤੁਰਨਾ, ਜੋਗਿੰਗ, ਸਾਇਕਲਿੰਗ,
ਜੁਮਬਾ ਅਤੇ ਸਵਿਮਿੰਗ ।



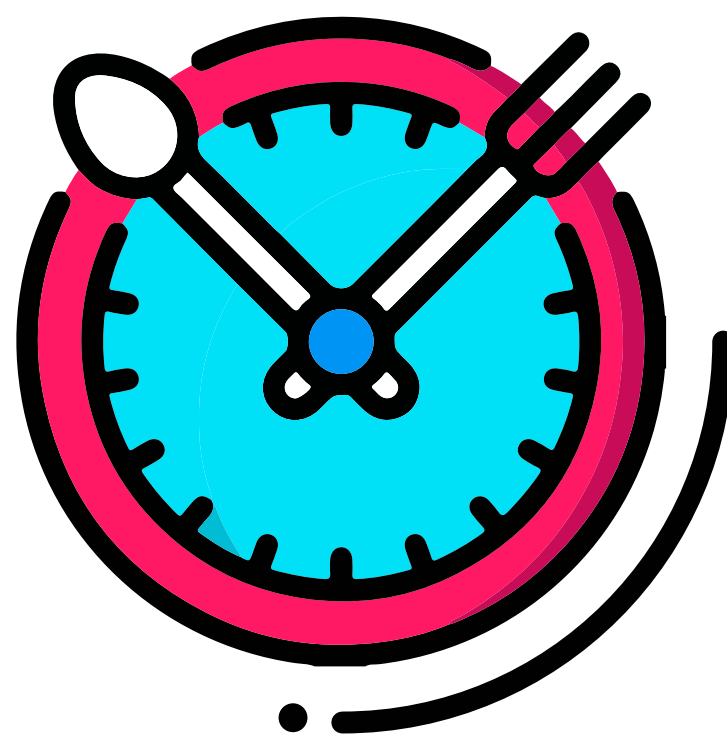
ਸਦ੍ਰੁੱਥ ਫ੍ਰੇਨਿੰਗ ਕਸਰਤ ਵਧੇਰੀ
ਇੰਟੈਂਸਿਟੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
ਅਤੇ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਲਈ ਕੀਤੀ
ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਣ ਤੁਹਾਡੇ
ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ
ਵੱਧ ਸਕਦਾ ਹੈ ।



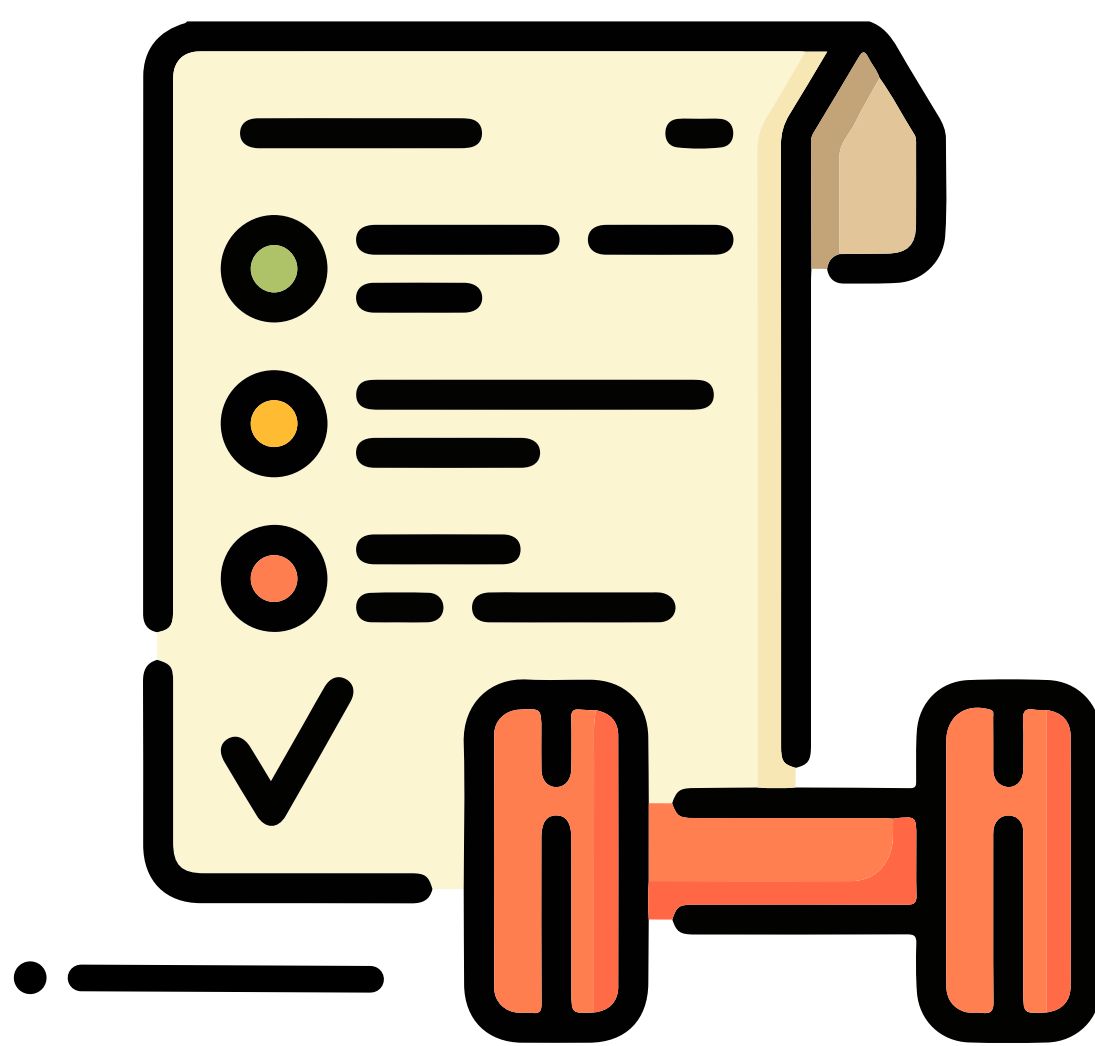
ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਹੈ
ਸਕੁੱਟਸ, ਲੰਜੈਸ, ਫ੍ਰੀ ਵੈਟਸ, ਵੈਟ
ਮਸ਼ੀਨਸ, ਰੇਜ਼ਿਸਟੈਂਸ ਬੈਂਡਸ,
ਹਾਈ ਇੰਟੈਂਸਿਟੀ ਟ੍ਰੇਨਿੰਗ (ਐਚ
ਆਈ ਟੀ) ਅਤੇ ਸਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ।



ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇੰਸੁਲਿਨ ਦੀ ਖੁਰਾਕ
ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰੀਰਕ
ਗਤਿਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ
ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ
ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।



ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਅਤੇ
ਕਮਰਤ ਦੇ ਪ੍ਰਤਿ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀ
ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦੀ ਉਚਿਤ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣਾ
ਅਤੇ ਇਸਦੀ ਕੜੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣਾ
ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਖੂਨ
ਵਿੱਚ ਗਲੂਕੋਜ਼ ਪੱਧਰ ਲਕਸ਼ ਸੀਮਾ
ਦੇ ਅੰਦਰ ਬਣਾ ਰਹੇ ।





ਸਾਵਧਾਨਿਆਂ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਕਸਰਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਹੈ ਜਾਂ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਨਿਕੰਮੀ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ ਅਪਣਾ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਲਵੋ, ਆਪਣੀ ਇੰਸੁਲਿਨ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਫਿਰ ਤੋਂ ਜਾਂਚ ਕਰੋ ਅਤੇ ਨਵੀਂ ਕਸਰਤ ਤਾਲਿਕਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਮੰਜੂਰੀ ਲਵੋ ।

“ ਵਧੇਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ
ਜਾਂ ਆਪਣੇ **MyCARE** ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
ਏਜਯੁਕੇਟਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ । ”



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.

