MyCARE

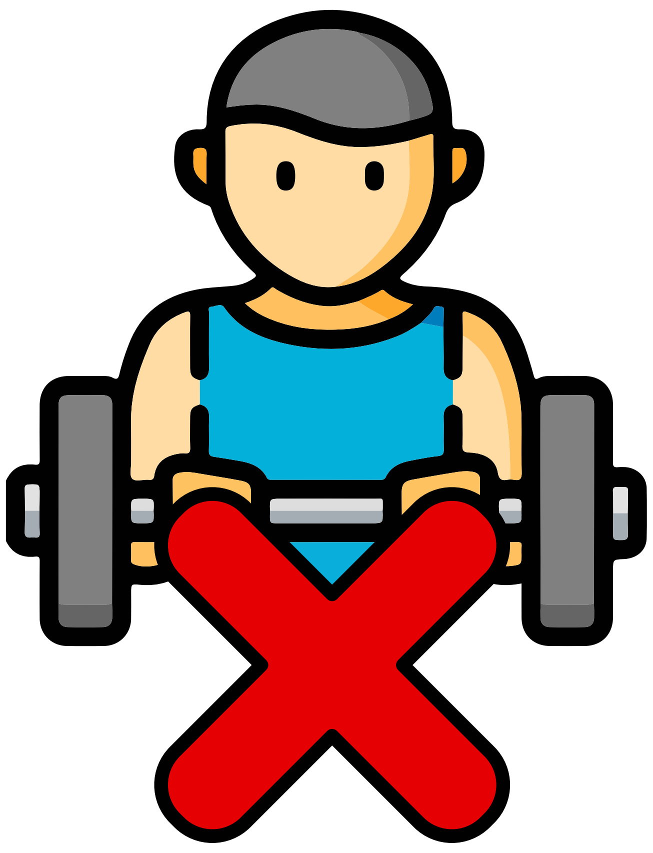
With me, every step of the way

“टाइप 1 डायाबिटीज़ के साथ व्यायाम करते समय कुछ सावधानियां अपनाना बहुत ज़रूरी है।”

चूंकि व्यायाम के कारण **हाइपोग्लायसीमिया का जोखिम बढ़ सकता है**, फिर चाहे आपको व्यायाम किए कई घंटे क्यों न हो चुके हों, इसलिए नियोजित व्यायाम के लिए इंस्युलिन की खुराक कम की जा सकती है और अतिरिक्त कार्बोहायड्रेट की ज़रूरत भी पड़ सकती है

हमेशा व्यायाम के लिए **एक समय निश्चित** कर लें।

ऐसी जगह पर **इंजेक्शन न लगाएं**, व्यायाम के दौरान जिस हिस्से का बहुत अधिक उपयोग होने वाला हो।

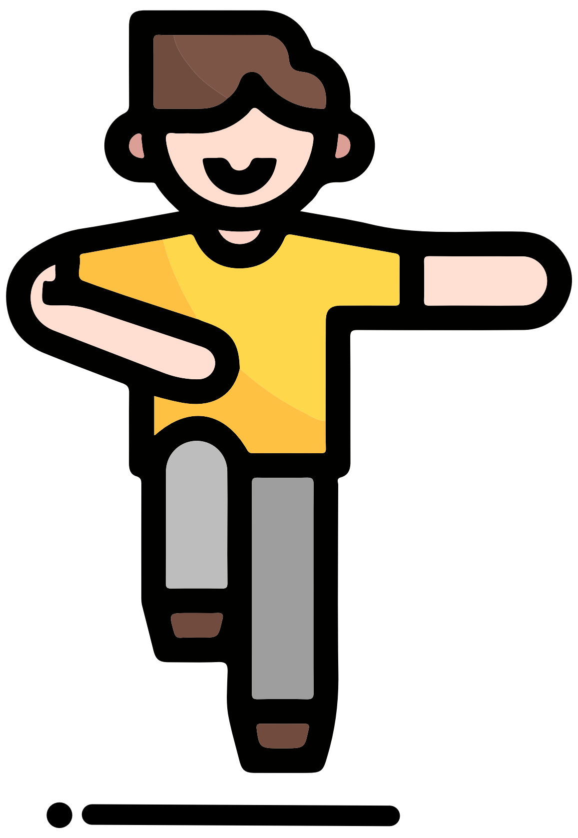


यदि आपका ग्लुकोज़ स्तर 250 mg/dL से अधिक हो तो **व्यायाम न करें**।

कीटोन्स की जांच करें। यदि रक्त में ब्लड कीटोन्स का स्तर अधिक हो (≥1.5 mmol/L) या यूरिन कीटोन्स (>2+) हो, तो व्यायाम न करें।

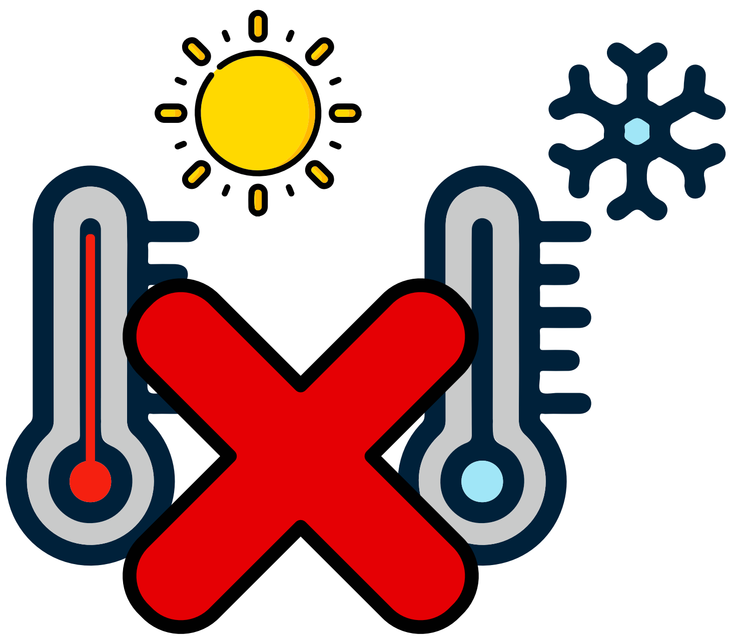
हर व्यक्ति अलग होता है इसलिए अपनी व्यक्तिगत **सलाह के लिए अपनी हैल्थकेयर टीम** से बात करें।

हमेशा लो–इंटेसिटी वॉर्म–अप के **साथ शुरू करें** और ख़ास तौर पर बहुत तेज़ व्यायाम के बाद कूल डाउन के साथ ख़त्म करें।

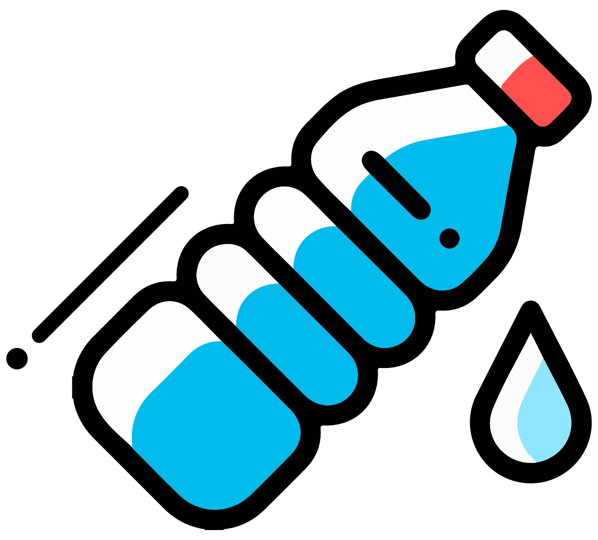


आरामदायक जूतें और कॉटन के मोज़े पहनकर व्यायाम करें। जूते बहुत टाइट न हों।

बहुत अधिक गर्म या ठंडी जगह पर व्यायाम न करें।



व्यायाम के पहले, दौरान और बाद में **पानी अधिक मात्रा में पिएं।**



“अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर या अपने **MyCARE** **डायाबिटीज़ एज्युकेटर** से सम्पर्क करें।”

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.

USV