

MyCARE

With me, every step of the way



“ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವಾಗ ಟೈಪ್ 1
ಮಧುಮೇಹವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು
ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಮುಖ್ಯ ”



ವ್ಯಾಯಾಮವು ನಿಮ್ಮ
ಹೈಪೋಗ್ಲಿಸಿಮಿಯಾದ ಅಪಾಯವನ್ನು
ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರವೂ

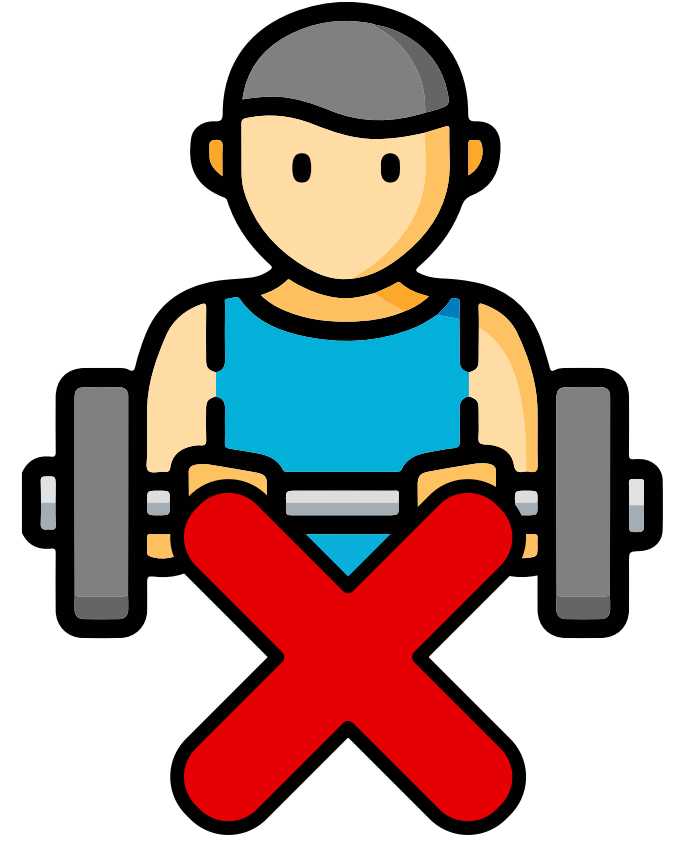
ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ, ಯೋಜಿತ
ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್
ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು
ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್
ಸೇವನೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ
ಮಾಡಬಹುದು.



ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ
ನಿಗದಿತ ಸಮಯವನ್ನು
ಹೊಂದಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಹಾಗೂ
ನಿರ್ವಹಿಸಿ



ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೈಹಿಕ
ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ
ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನ್ನು
ಚುಚ್ಚಬಾರದು



ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವು 250
ಮಿಗ್ರಾಂ/ಡಿಎಲ್ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ
ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ.



ಕೀಟೋನ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

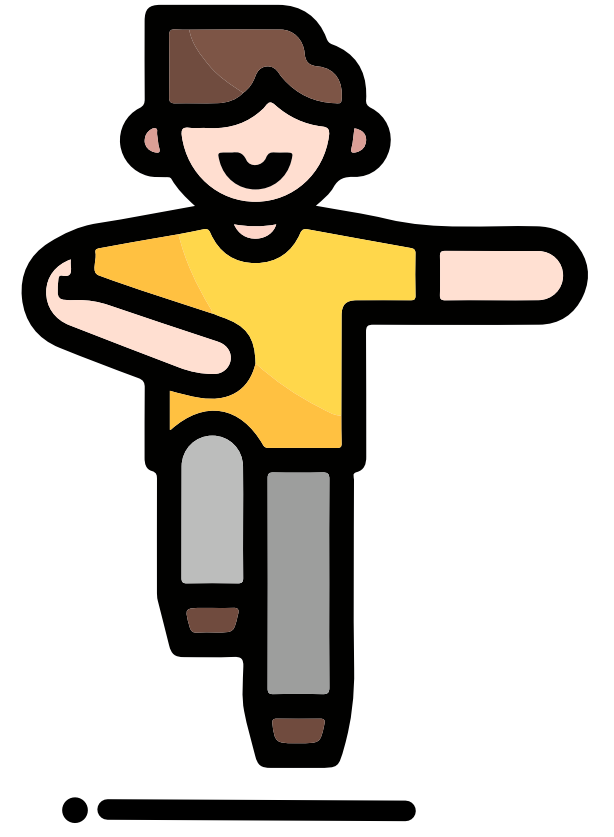
ಎತ್ತರದ ರಕ್ತದ ಕೀಟೋನ್‌ಗಳು (≥ 1.5 ಮಿಮೀಒಎಲ್ /ಲೀ) ಅಥವಾ ಮೂತ್ರದ ಕೀಟೋನ್‌ಗಳು ($>2+$) ಉಪಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.



ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಲಹೆಗಾಗಿ **ನಿಮ್ಮ**
ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ
ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅನನ್ಯವಾಗಿದೆ



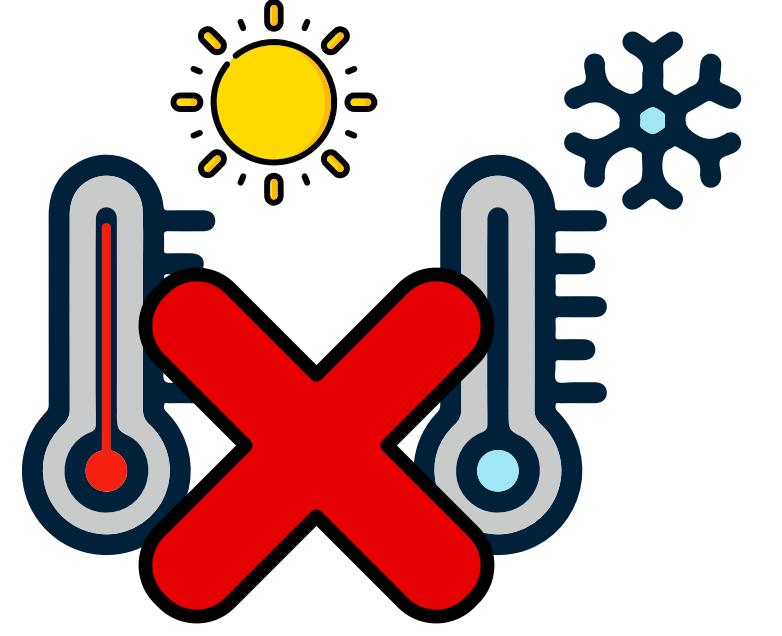
ಯಾವಾಗಲೂ ಕಡಿಮೆ-ತೀವ್ರತೆಯ
ವ್ಯಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ **ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ,**
ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದ
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು
ಕೂಲ್-ಡೌನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಅಂತ್ಯಗೊಳಿಸಿ.



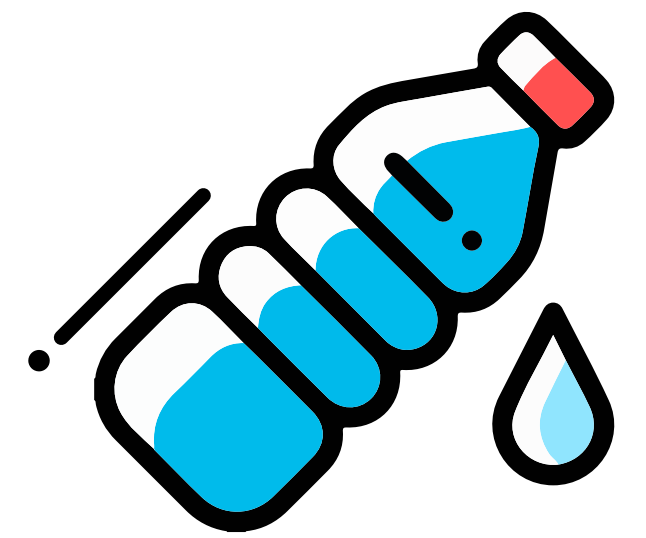
ಸರಿಯಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ
ಮತ್ತು ಆರಾಮದಾಯಕ ಮತ್ತು ತುಂಬಾ
ಬಿಗಿಯಾಗಿರದ ಹತ್ತಿಯ ಸಾಕ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು
ಧರಿಸಿ



**ಅತ್ಯಂತ ಶಾಖ ಅಥವಾ
ತಂಪಾದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ**
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಡಿ



ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ವ್ಯಾಯಾಮದ
ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ನಂತರ ನೀರು
ಕುಡಿದು ತೇವಾಂಶ ನಿರ್ವಹಿಸಿ



“ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು
ಅಥವಾ **MyCARE** ಡಯಾಬಿಟಿಸ್
ಎಜುಕೇಟರ್‌ರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ”



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.

