

# MyCARE

With me, every step of the way



टाइप 2 डायबिटीज़ के साथ  
व्यायाम करते समय कुछ  
सावधानियां अपनाना  
बहुत ज़रूरी है।



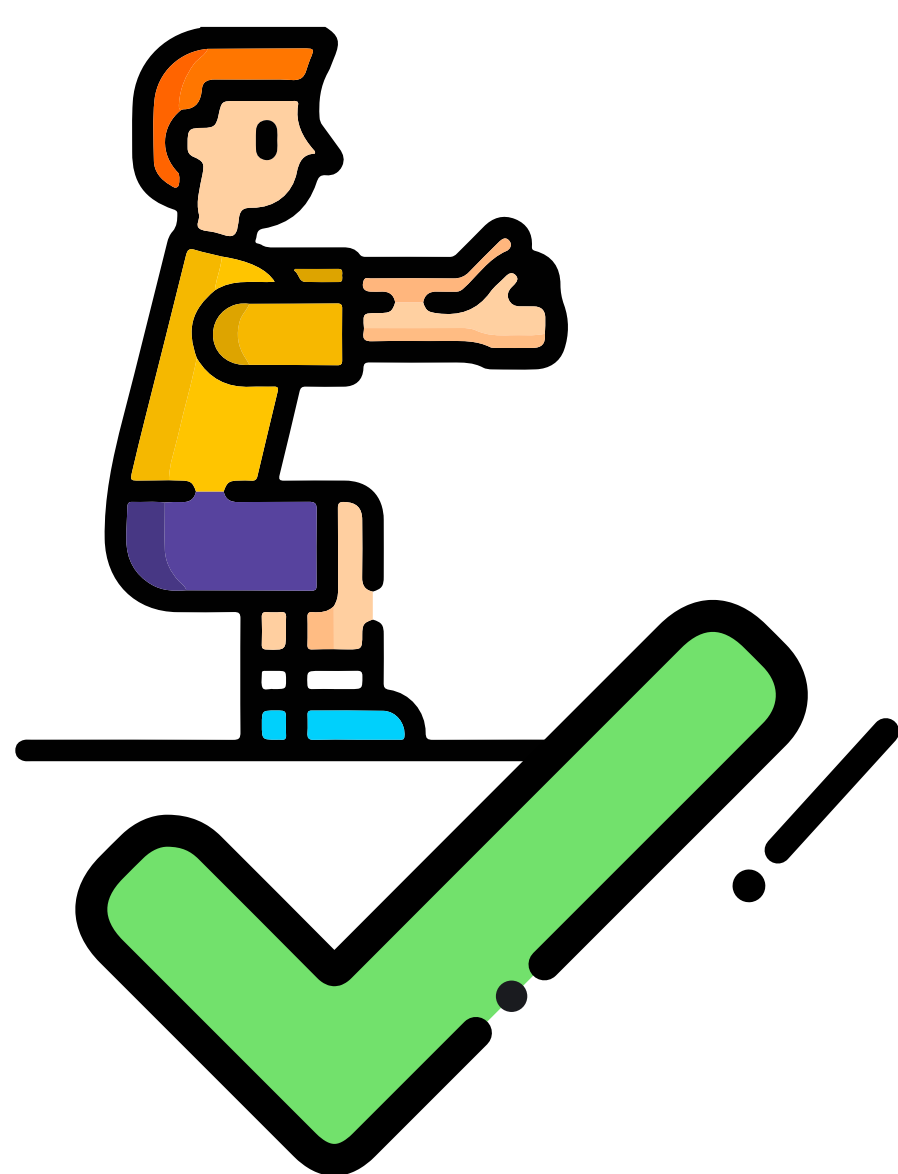
डायाबिटीज़ के साथ अन्य कोई  
स्वास्थ्य समस्या होने के कारण कुछ  
लोगों के लिए कुछ व्यायाम सुरक्षित  
नहीं भी हो सकते हैं।




इसलिए कोई भी नया व्यायाम शुरू करने से पहले बेहतर होगा कि आप डॉक्टर/**MyCARE** डायबिटीज़ एज्युकएटर से सलाह अवश्य लें।



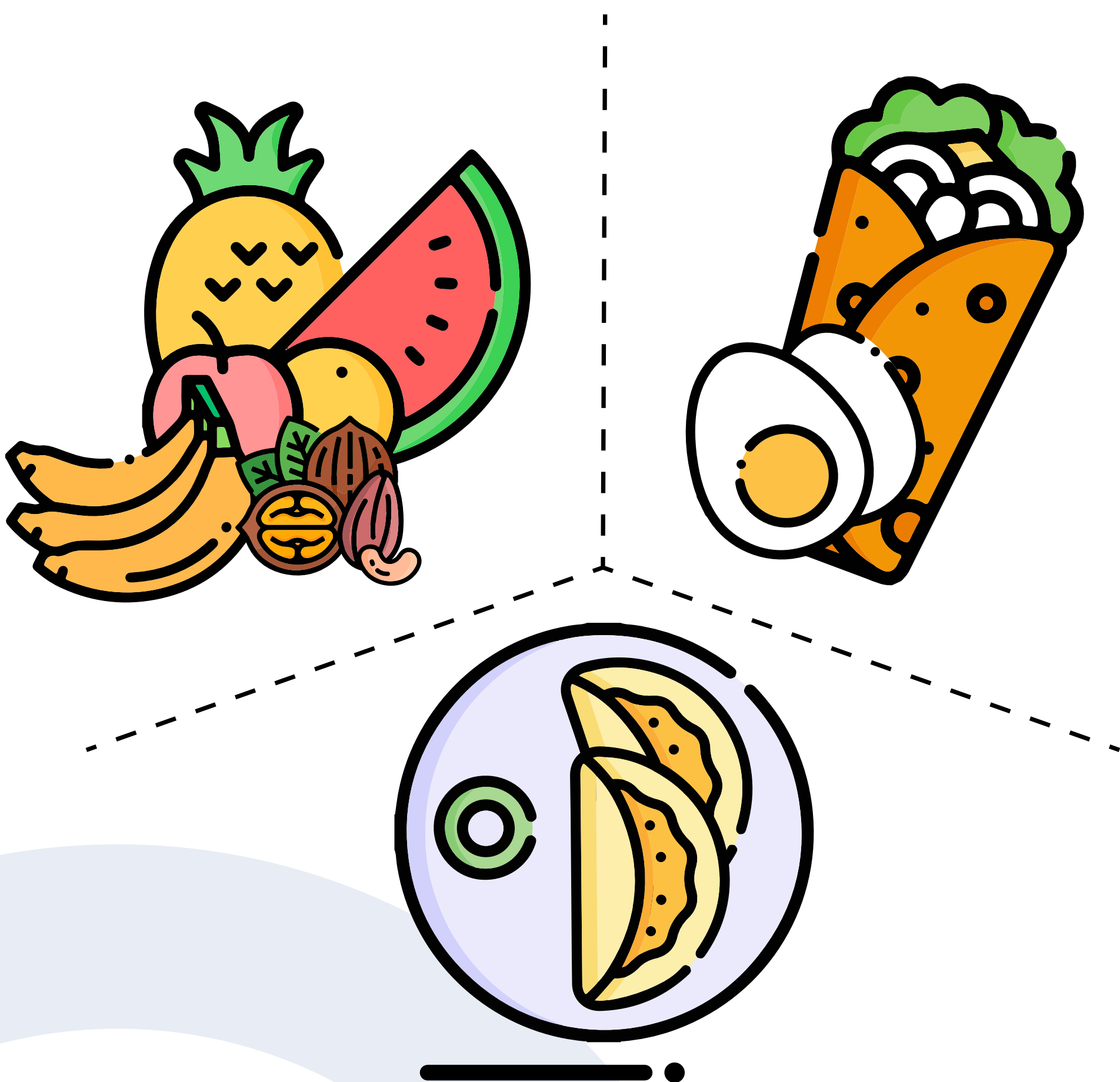
डॉक्टर आपके लिए सुरक्षित  
व्यायाम बताएंगे और आपके  
ग्लूकोज़ स्तर को सामान्य सीमा में  
रखने के लिए आपके भोजन और  
इंस्युलिन की खुराक का सही  
संतुलन बनाए रखने में मदद भी  
करेंगे।



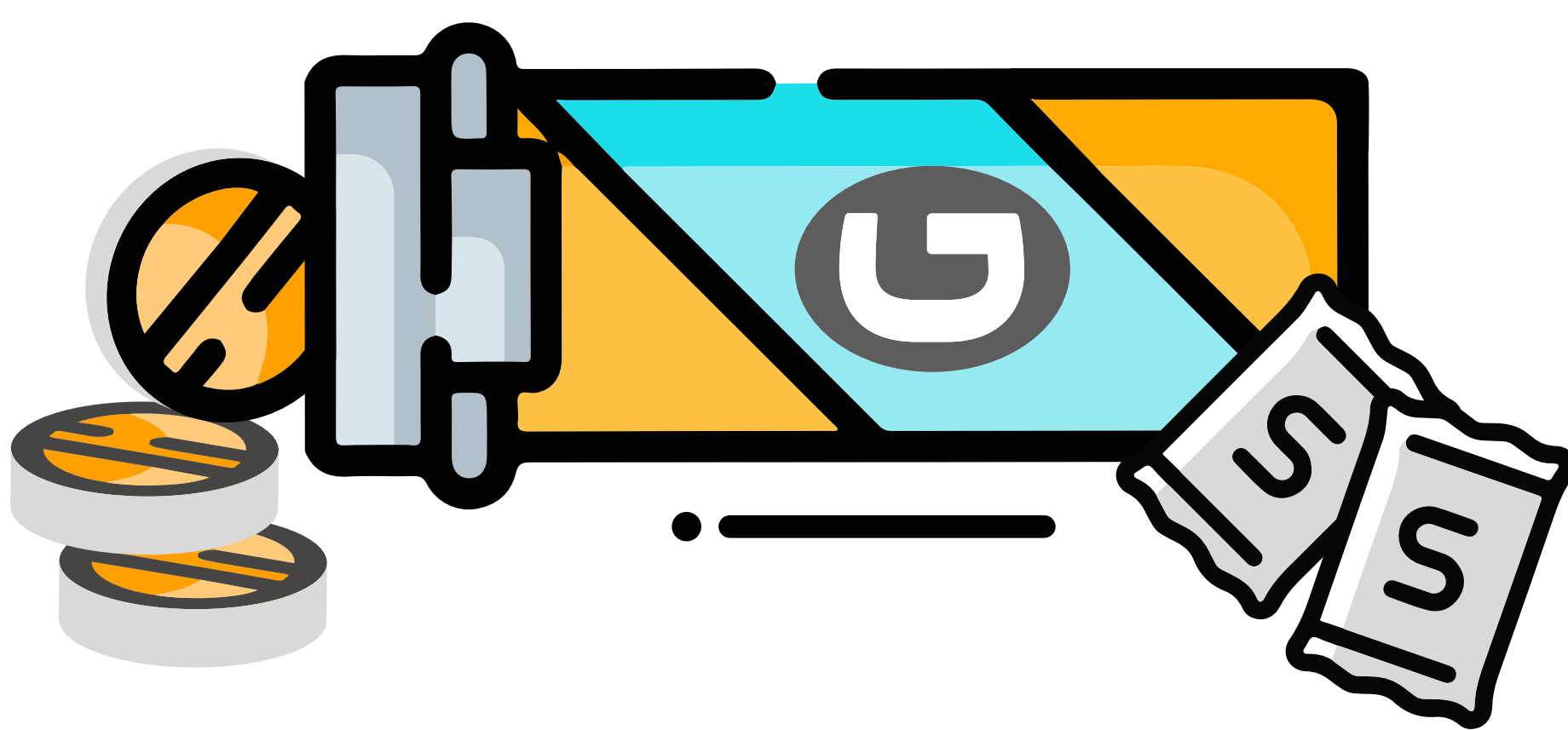



**व्यायाम के दौरान  
हाइपोग्लायसीमिया  
की रोकथाम**

यदि व्यायाम के पहले आपका ब्लड ग्लूकोज़ स्तर  $<100 \text{ mg/dL}$  है, तो थोड़ा कार्बोहायड्रेट से भरपूर नाश्ता कर लें। (15–20 ग्रा. कार्ब्स) जैसे 1 सर्विंग फ्रूट और सूखे मेवे, 1 पनीर का टुकड़ा / अंडे का रैप, 2 छोटे दाल चीला आदि।



व्यायाम के लिए जाते समय  
हमेशा अपने साथ हाइपो  
किट अवश्य रखें।

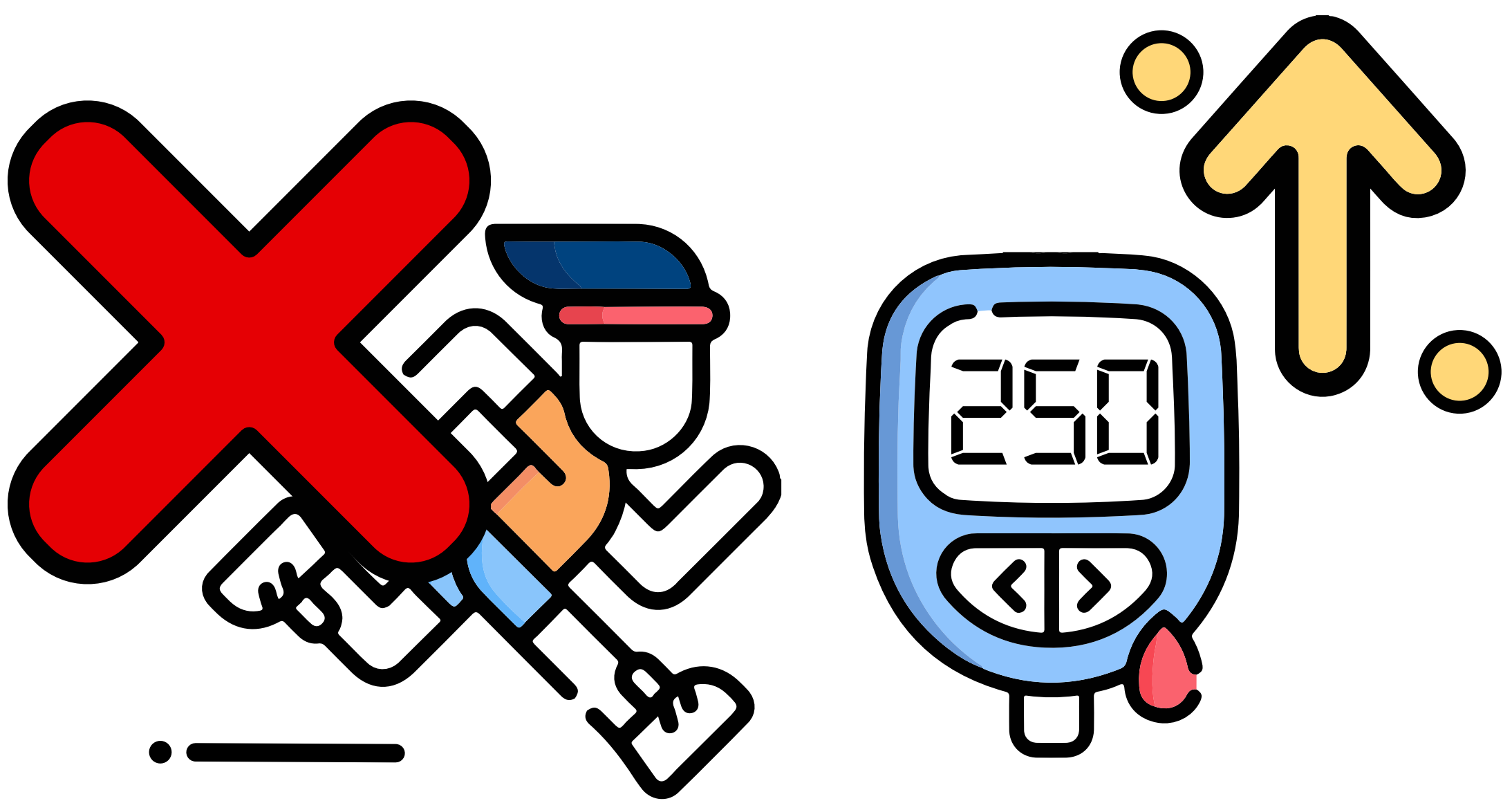




व्यायाम के दौरान  
हाइपोग्लायसीमिया  
की रोकथाम



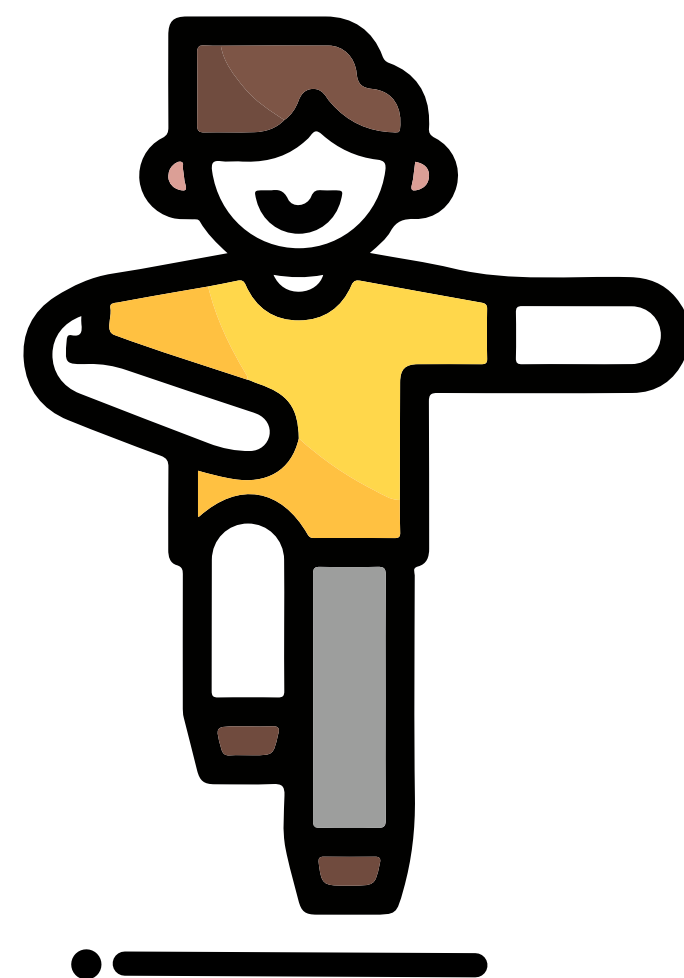
यदि आपका ब्लड शुगर स्तर 250 mg/dL है तो व्यायाम न करें। पहले अपने उच्च ब्लड शुगर को ठीक करें। इसके सामान्य सीमा में आने के बाद व्यायाम शुरू करें।





याद रखने  
योग्य बातें

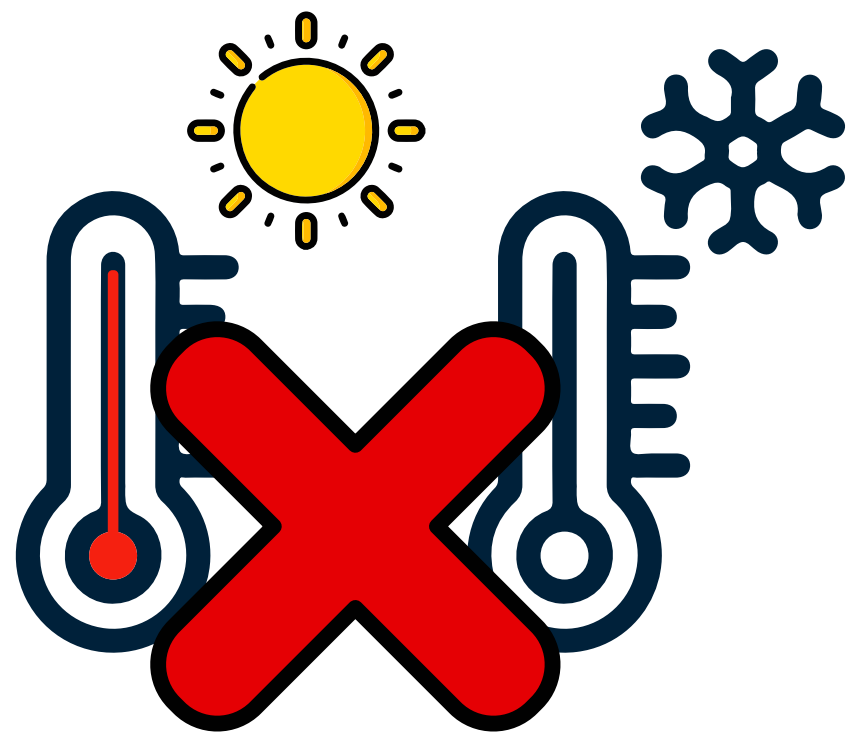
हमेशा लो-इंटेंसिटी वॉर्म-अप के साथ शुरू करें और खास तौर पर बहुत तेज़ व्यायाम के बाद कूल डाउन के साथ ख़त्म करें।



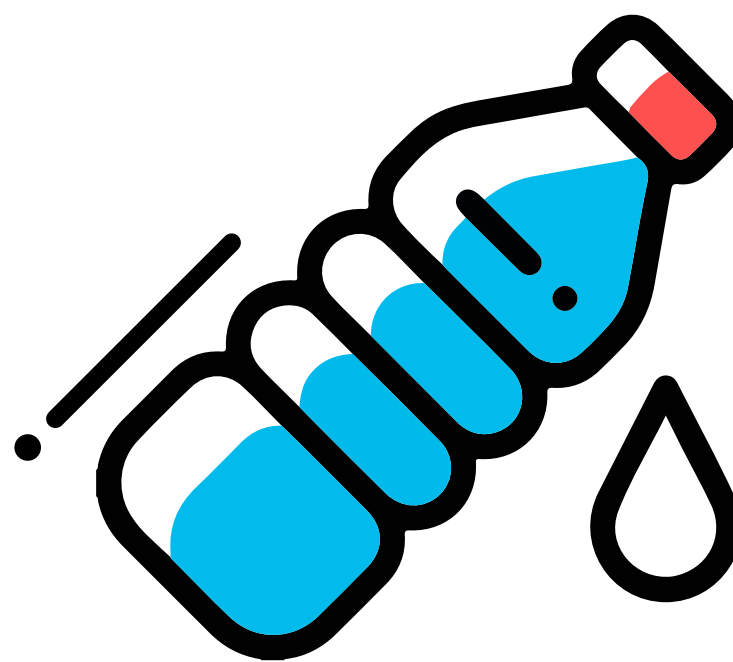
आरामदायक जूतें और कॉटन के मोज़े पहनकर व्यायाम करें। जूते बहुत टाइट न हों।



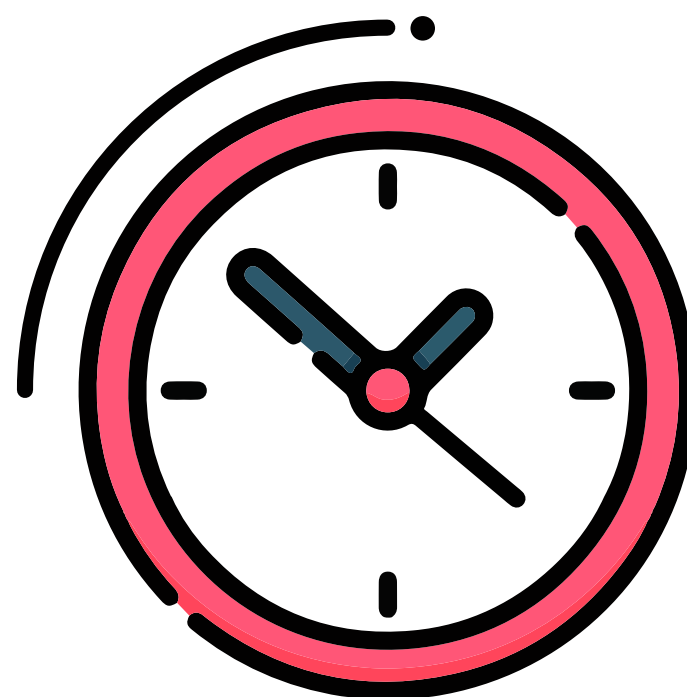
बहुत अधिक गर्म या ठंडी  
जगह पर व्यायाम न करें।



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



हर दिन एक ही समय पर  
व्यायाम करें



अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर  
या अपने **MyCARE** डायबिटीज़  
एज्युकएटर से सम्पर्क करें।



# MyCARE

With me, every step of the way

## Reference

- 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>
- Colberg SR, Sigal RJ, Yardley JE, et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2016;39(11):2065-2079. doi:10.2337/dc16-1728
- Get Active- Diabetes. Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Retrieved 21 July 2022. Available at <https://www.cdc.gov/Diabetes/managing/active.html#:~:text=If%20you%20have%20Diabetes%2C%20being,heart%20disease%20and%20nerve%20damage.>
- ADA. Blood Sugar and Exercise. Available at <https://www.Diabetes.org/healthy-living/fitness/getting-started-safely/blood-glucose-and-exercise>

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.

