

MyCARE

With me, every step of the way



**ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം ഉള്ളവർ വായാമം
ചെയ്യുമ്പോൾ മുൻകരുതലുകൾ
എടുക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.**



ഏതെങ്കിലും ആരോഗ്യ പാകപ്പിഴകൾ
ഉള്ള ചില ആളുകൾക്ക് പ്രമേഹം
മൂലം **ചില വ്യായാമങ്ങൾ**
സുരക്ഷിതമായിരിക്കില്ല.

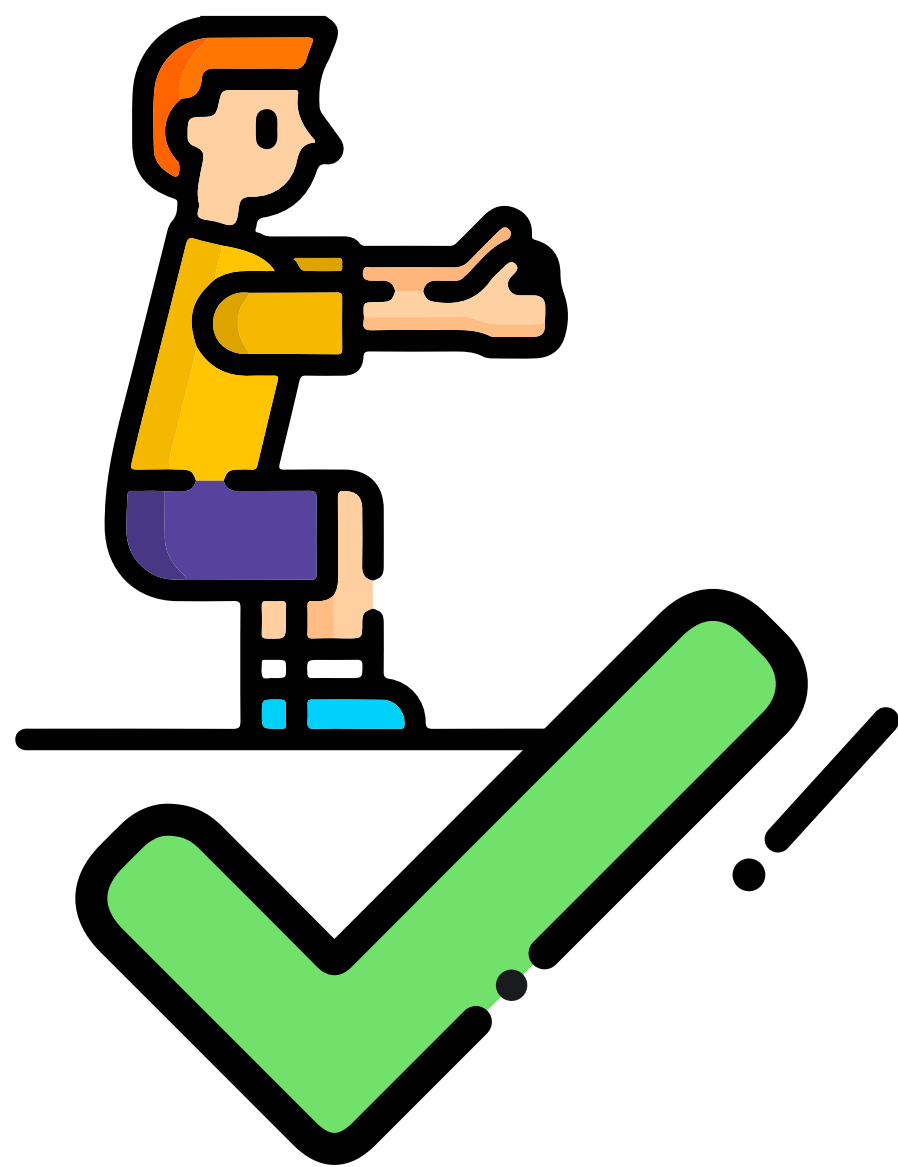


ഒരു പുതിയ വ്യായാമ പദ്ധതി
ആരംഭിക്കുന്നതിനു മുമ്പ്, നിങ്ങളുടെ
ഡോക്ടർ/**MyCARE** ഡയബറ്റിസ്
എജ്യൂക്കേറ്ററുമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നത്
ഉത്തമമായിരിക്കും.



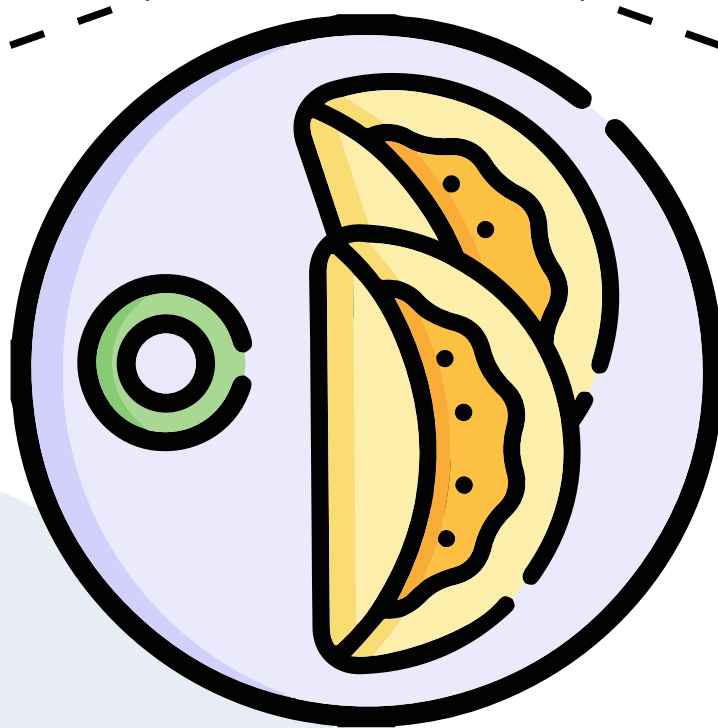
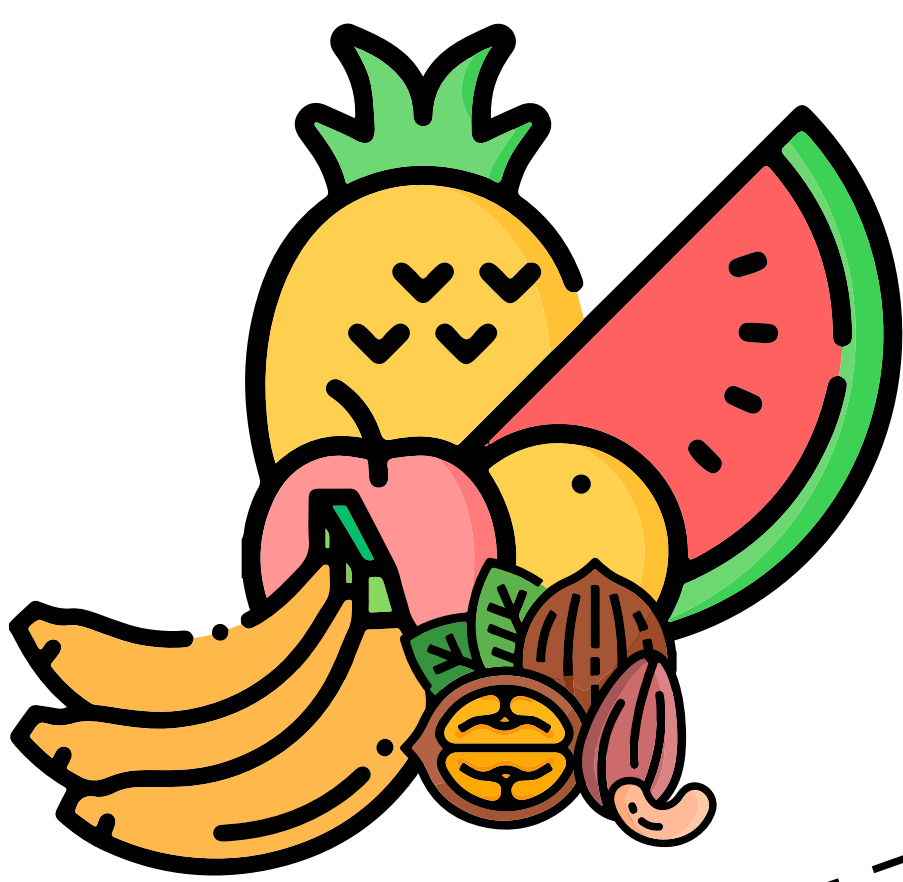
സുരക്ഷിത വായാമ രീതികളെ കുറിച്ച് നിങ്ങളെ ഉപദേശിക്കുവാനും

നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണം, ലഘുഭക്ഷണങ്ങൾ,
ഇൻസുലിൻ ഡോസേജ് എന്നിവ
ക്രമീകരിച്ച് ബ്ലഡ് ഷുഗർ ലെവൽസ്
സാമാന്യ പരിധിക്കകത്ത് നിർത്തുവാൻ
സഹായിക്കുവാനും **അവർക്കു**
കഴിയും.



**വ്യാധാമം
ചെയ്യുമ്പോൾ ഉള്ള
ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ
തടയുക**

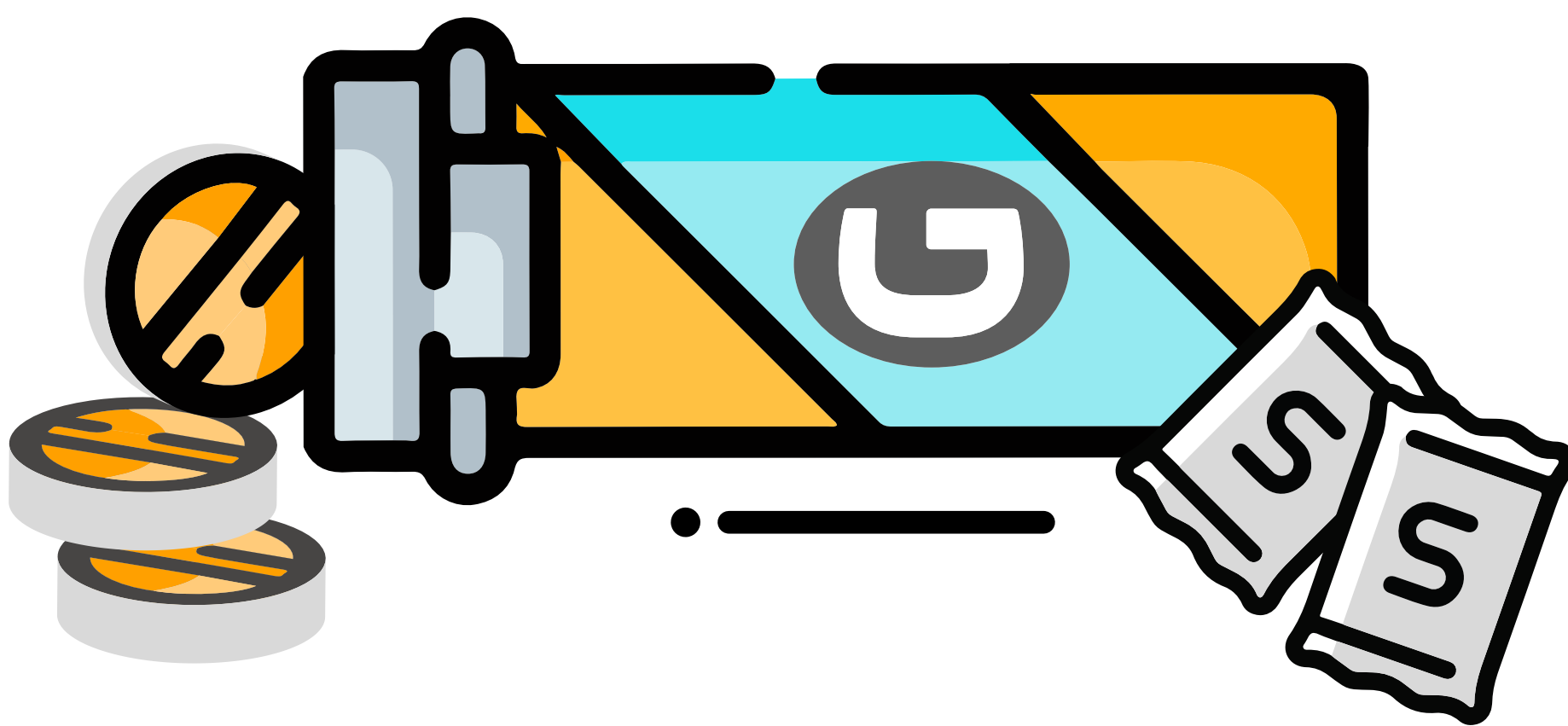
വ്യാധാമത്തിനു മുൻപ് നിങ്ങളുടെ ബ്ലഡ്
ഷുഗർ <100 mg/dL ആണെങ്കിൽ,
നട്ട്സിനൊപ്പം 1 ഭാഗം പഴം, 1 പനീർ/മുട്ട
റാപ്പ്, 2 ചെറിയ ഭാൽ ചില്ലാ, എന്നിവ
പോലുള്ള ഒരു ചെറിയ
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് സമൃദ്ധ
ലഘുഭക്ഷണം (15 - 20ഗ്രാം കാർബ്ബ്സ്)
കഴിക്കുക.



വ്യാധാമം ചെയ്യാൻ

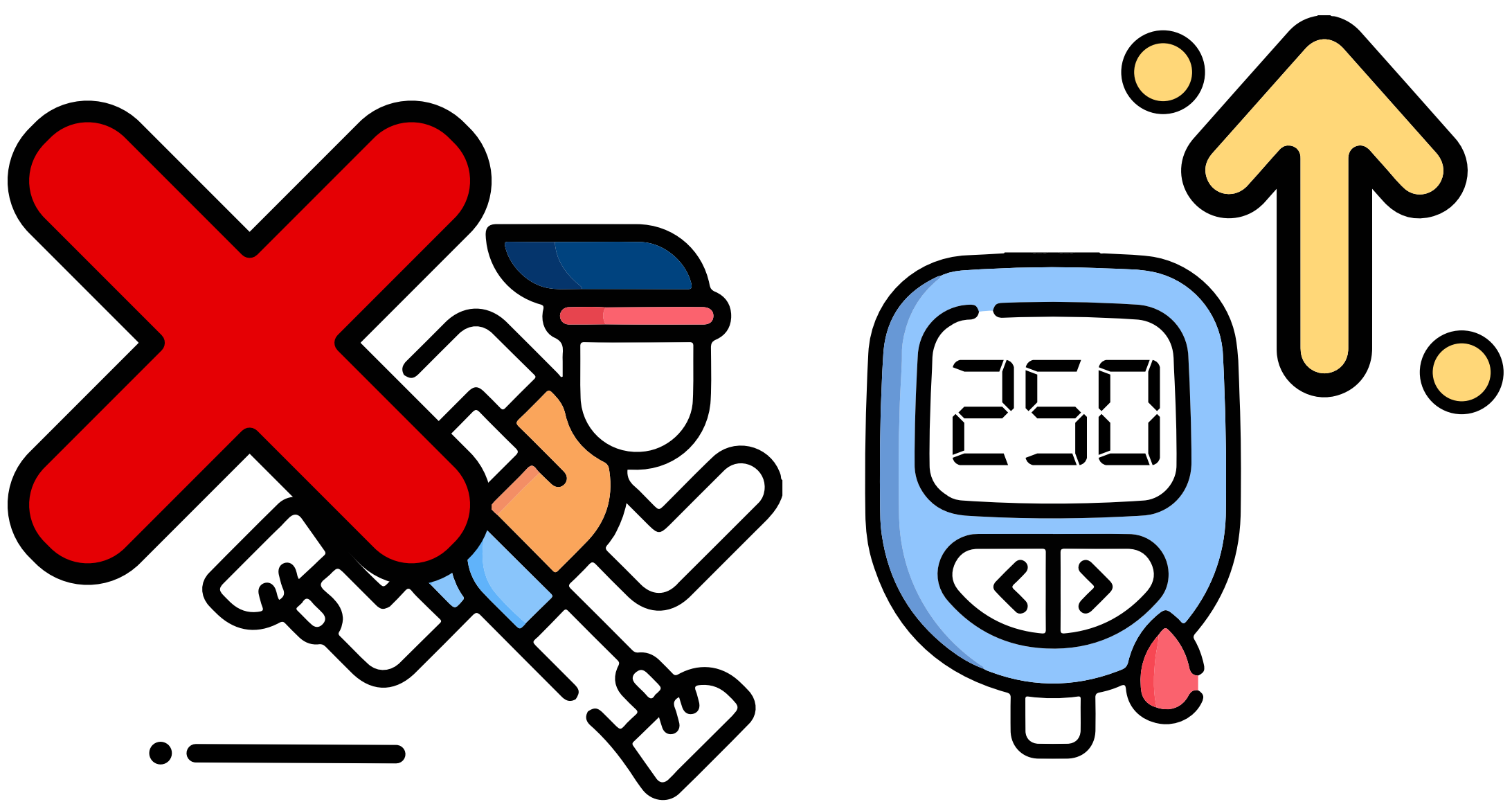
പോകുമ്പോൾ

**എല്ലായ്പ്പോഴും നിങ്ങളുടെ
ഹൈപ്പോ കിറ്റ് തയ്യാറാക്കി
വെക്കുക.**



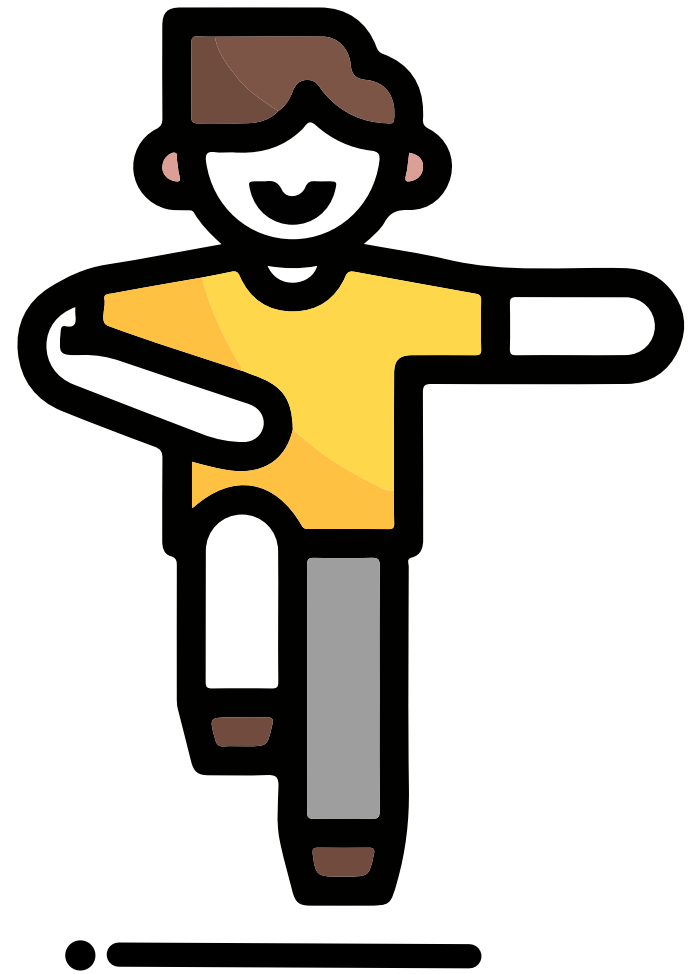
**വ്യാധാമം
ചെയ്യുമ്പോൾ ഉള്ള
ഹൈപ്പോഗ്ലൈസീമിയ
തടയുക**

**ബ്ലഡ് ഷുഗർ ലെവൽസ് >250 mg/dL
ആണെങ്കിൽ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത്
ഒഴിവാക്കുക.** ആദ്യം, ഉയർന്ന ഷുഗർ
കുറയ്ക്കുക, സാമാന്യ പരിധിയിൽ
എത്തിയ ശേഷം മാത്രം വ്യായാമം
ചെയ്യുക.



**ഓർമിക്കേണ്ട
പ്രധാന
കാര്യങ്ങൾ**

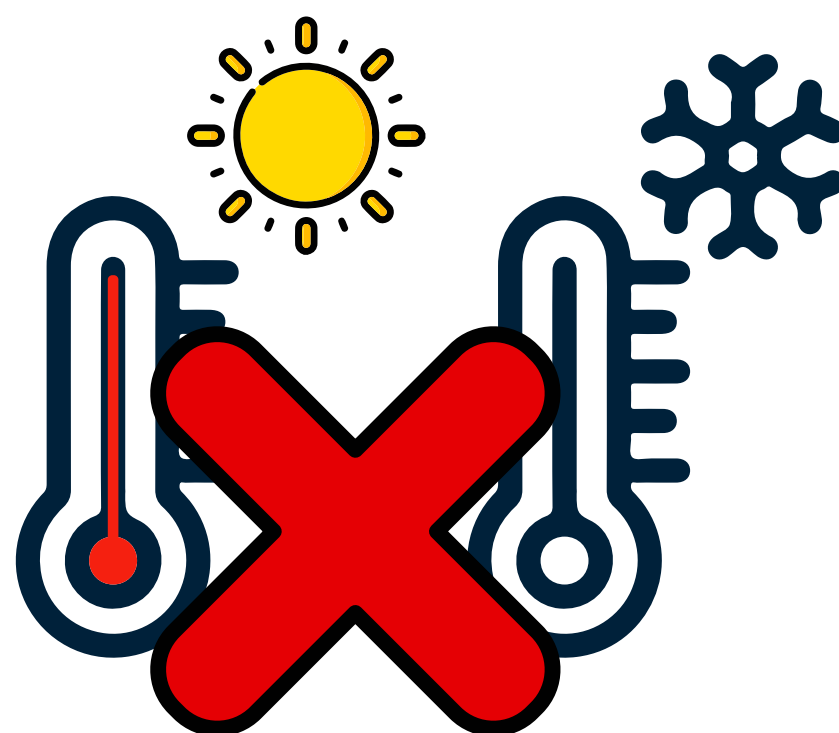
എപ്പോഴും തീവ്രത കുറഞ്ഞ ലഘു
വ്യായാമം കൊണ്ട് **തുടങ്ങുകയും**
കുൾ ഡൗൺ കൊണ്ട്
അവസാനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക,
പ്രത്യേകിച്ച് അദ്ധ്വാനമുള്ള
വ്യായാമങ്ങളിൽ.



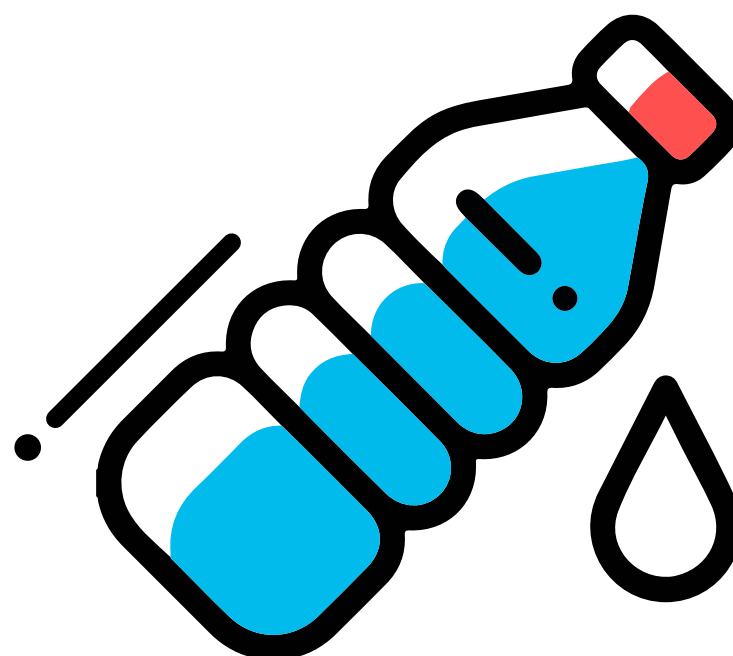
അനുയോജ്യമായ
പാദരക്ഷകൾ
ഉപയോഗിക്കുക,
സുഖപ്രദവും അധികം
ഇറുക്കമില്ലാത്ത കോട്ടൺ
സോക്സ് ധരിക്കുക.



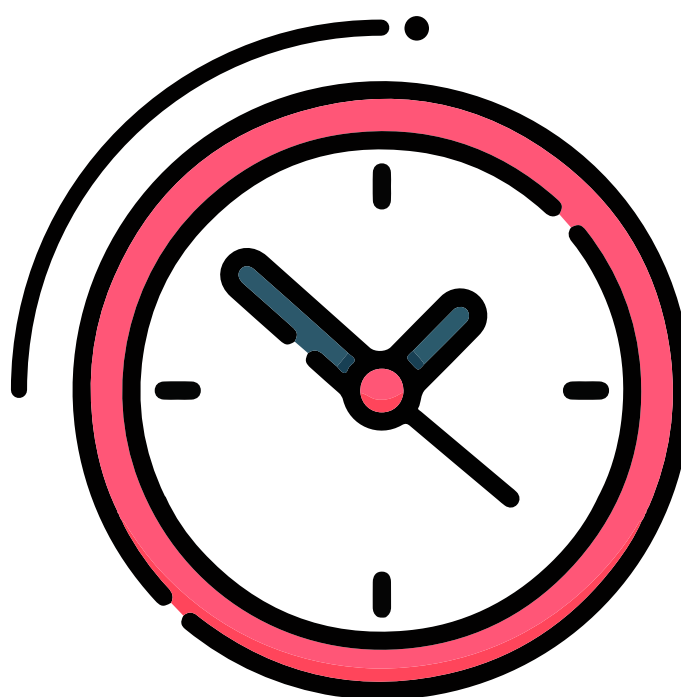
കടുത്ത ഉഷ്ണം അല്ലെങ്കിൽ
ശൈത്യ അവസ്ഥകളിൽ
വ്യായാമം ചെയ്യുന്നത്
ഒഴിവാക്കുക.



വ്യായാമത്തിനു മുൻപും തൽ
സമയത്തും അതിനു ശേഷവും
വെള്ളം ധാരാളം കുടിക്കുക.



ദിവസേന വ്യായാമം ചെയ്യുവാൻ
ഒരു നിശ്ചിത സമയം നിശ്ചയിച്ച്
നിലനിർത്തുക



കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്, നിങ്ങളുടെ
ഡോക്ടറെ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ
MyCARE ഡയബറ്റിസ്
എജ്യൂക്കേറ്ററെ ബന്ധപ്പെടുക



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.

