

MyCARE

With me, every step of the way



நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் உடற்பயிற்சி
செய்யும்போது முன்னெச்சரிக்கைகள்
எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியது
முக்கியமானதாகும்.



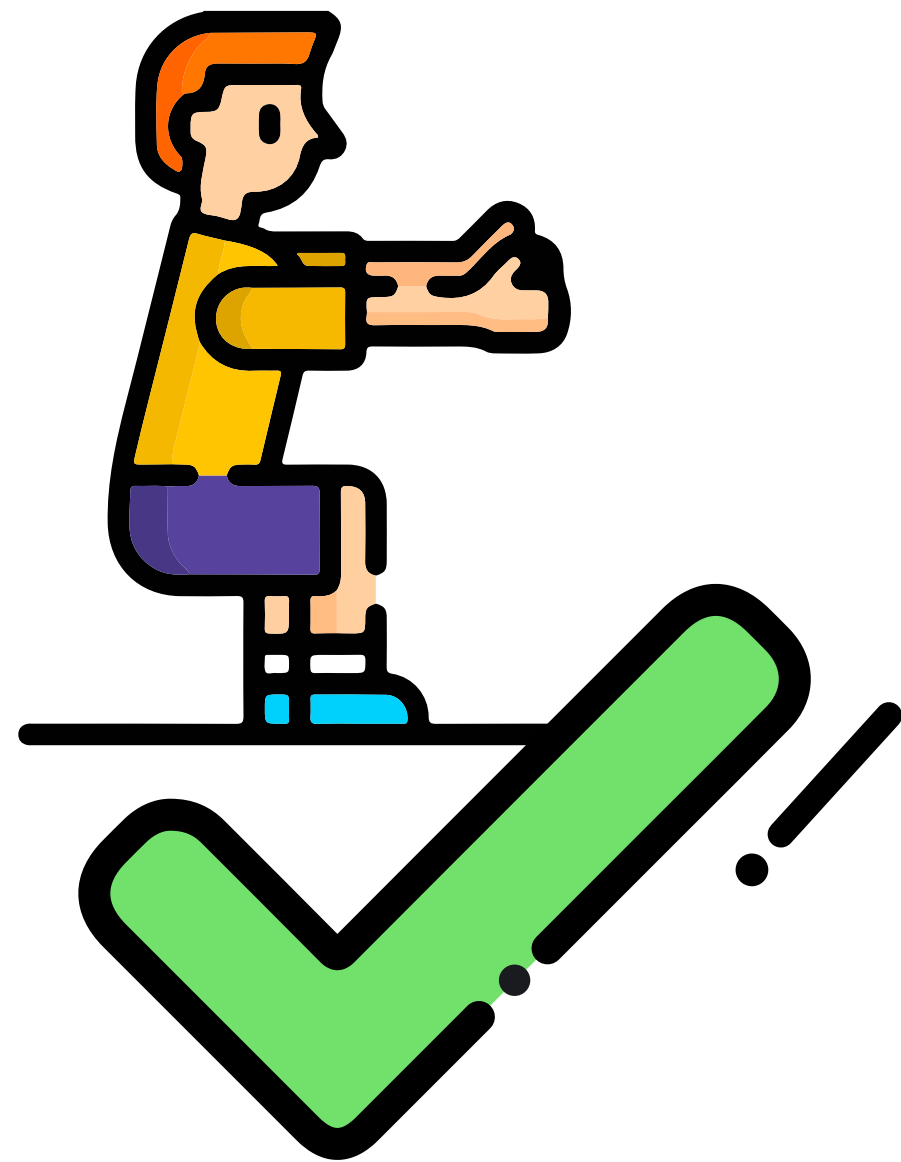
நீரிழிவு நோய் காரணமாக வேறு
ஏதேனும் உடல்நலக் கோளாறு
உள்ள சிலருக்கு **குறிப்பிட்ட**
உடற்பயிற்சிகள் பாதுகாப்பானதாக
இருக்காது.



ஒரு புதிய உடற்பயிற்சி
தொடங்கும் முன்பாக, **உங்கள்**
மருத்துவர் / MyCARE
நீரிழிவு நிபுணரிடம்
கலந்தாலோசிப்பது நன்று.

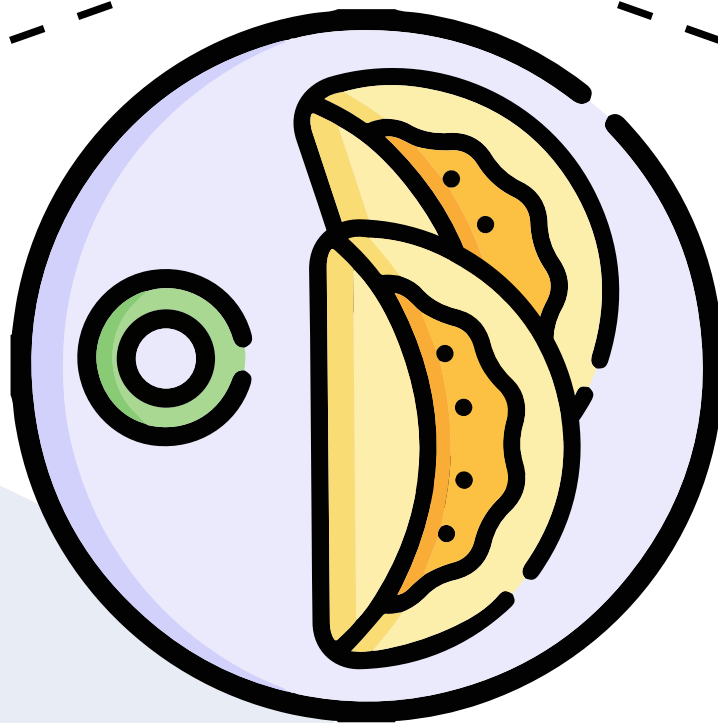
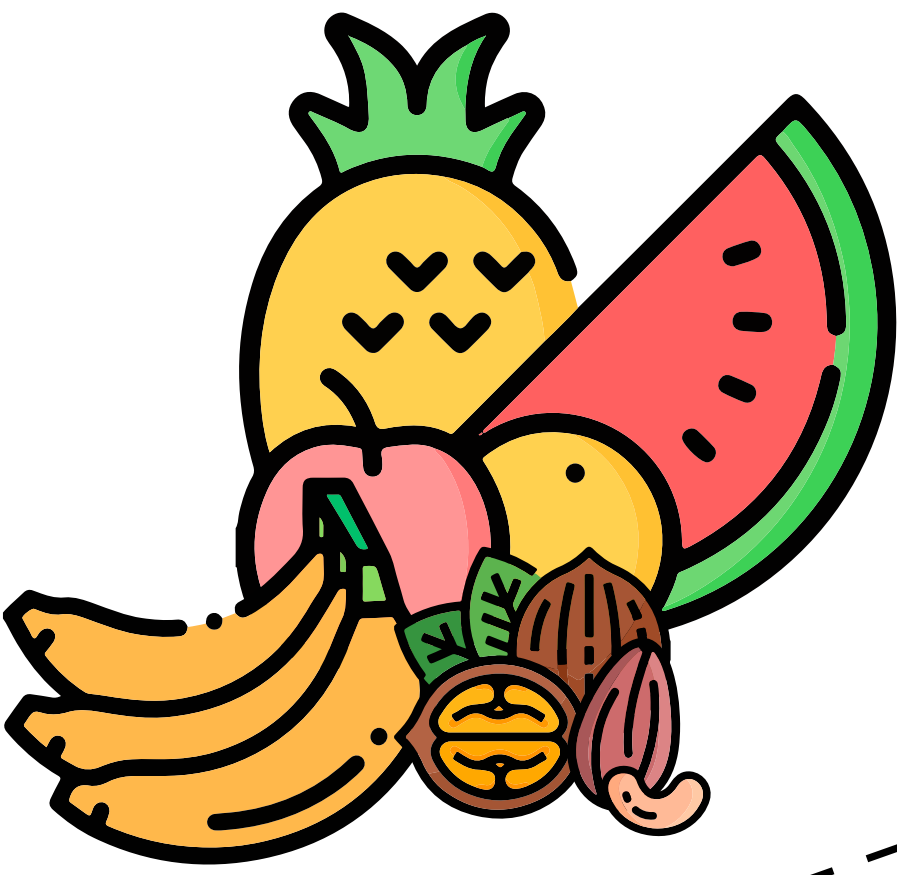


**அவர்கள் உங்களுக்கு பாதுகாப்பான
உடற்பயிற்சி குறித்து ஆலோசனை
வழங்குவார்கள்.** மேலும் உங்கள்
இரத்த சர்க்கரை அளவை இயல்பான
வரம்புக்குள் வைத்திருக்க உங்கள்
உணவு, சிற்றுண்டிகள் மற்றும்
இன்சலின் அளவை
சரிசெய்துகொள்ள உங்களுக்கு
உதவுவார்கள்.

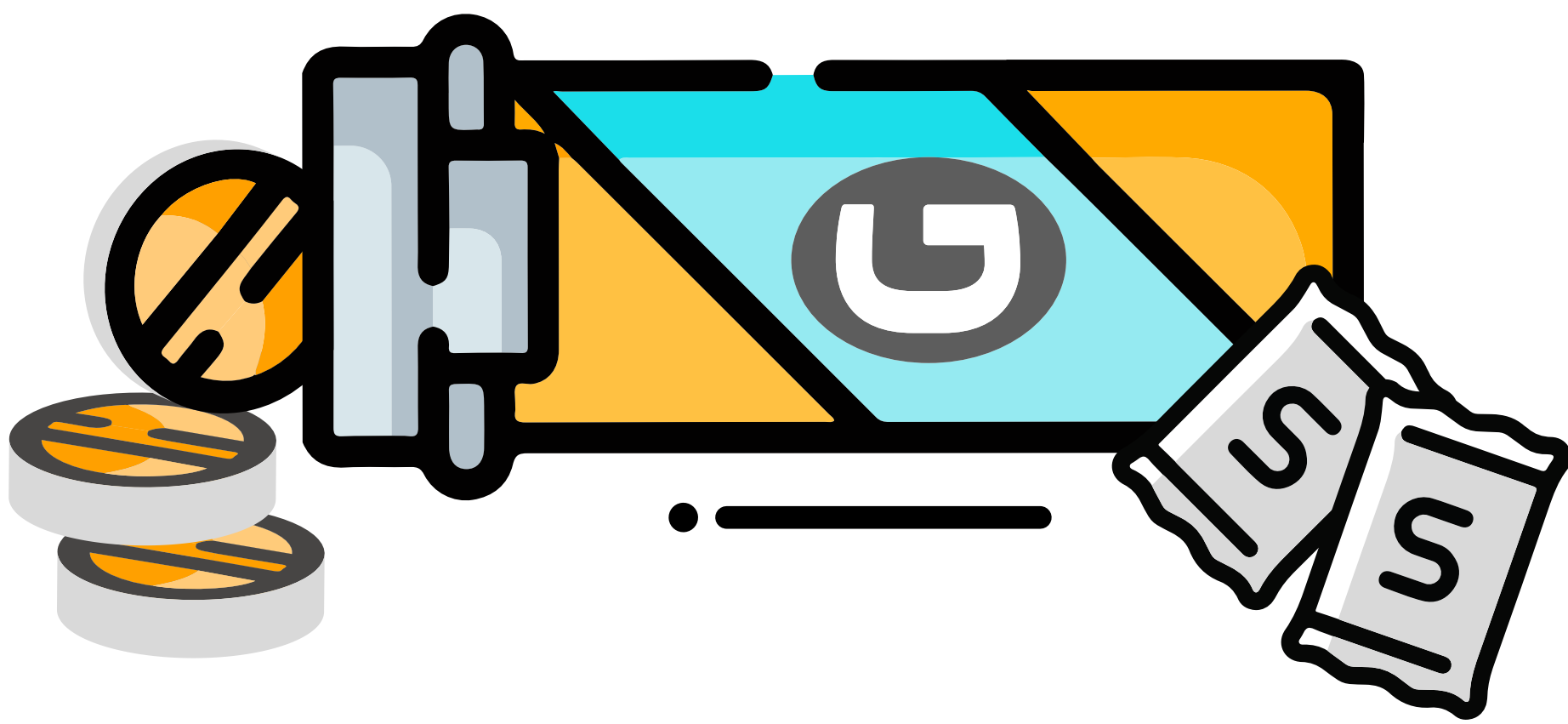


உடற்பயிற்சி
செய்யும்போது
ஹைபோகிளைசிமியாவை
(LOW SUGAR)
தவிர்த்தல்.

உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன் உங்கள்
இரத்த சர்க்கரை <100 mg/dL ஆக
இருந்தால், ஒரு சிறிது
கார்போஹைட்ரேட் செறிந்த சிற்றுண்டி
(15-20 கிராம் கார்போஹைட்ரேட்)
எடுத்துக்கொள்ளவும், அதாவது 1
பகுதி கொட்டைகள் கூடிய பழம், 1
பனீர்/முட்டை ராப்

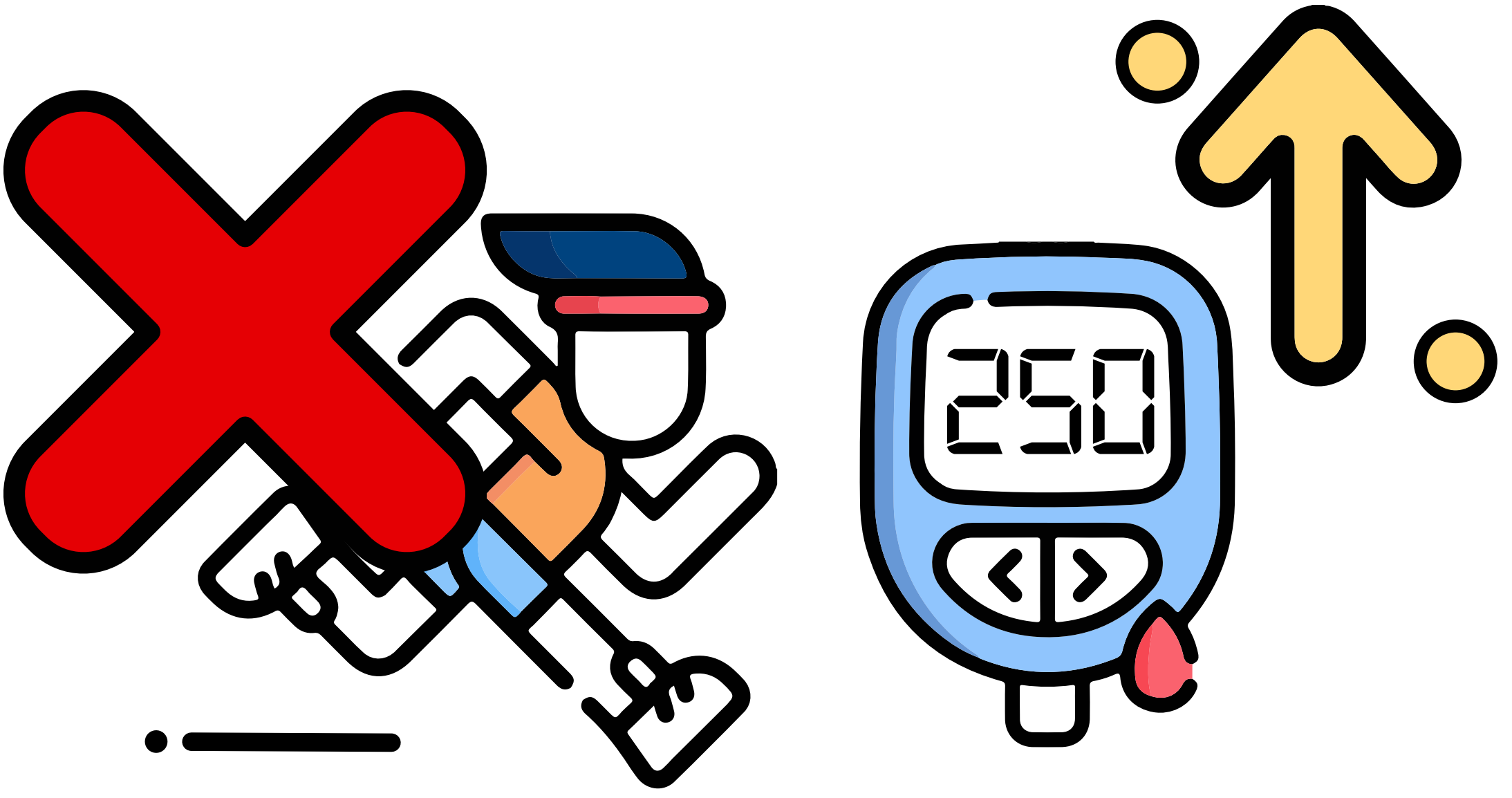


உடற்பயிற்சி
செய்யும்போது
ஹைபோகிளைசிமியாவை
தவிர்த்தல்.



உடற்பயிற்சி
செய்யும்போது
ஹைபோகிளைசிமியாவை
தவிர்த்தல்.

**இரத்த சர்க்கரை அளவு >250 mg/dL
ஆக இருந்தால் உடற்பயிற்சி செய்வதை
தவிர்க்கவும்.** முதலில் இரத்த
சர்க்கரையை சரி செய்யவும், இயல்பு
நிலைக்கு வந்த பின்னர்
உடற்பயிற்சியை தொடரவும்.



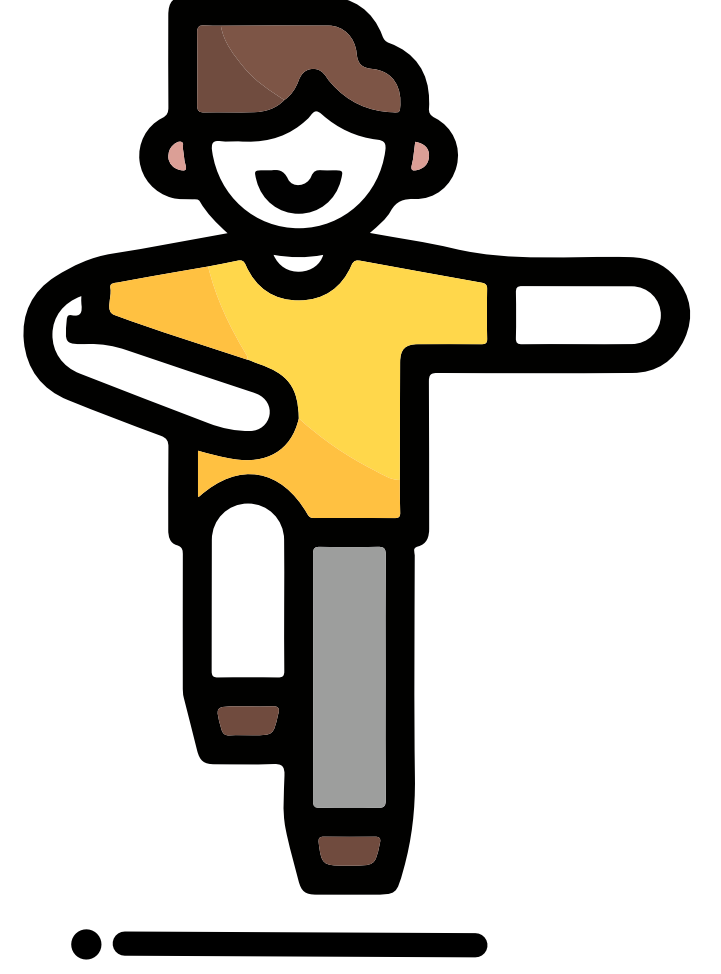
**நினைவில்
கொள்ள வேண்டிய
முக்கிய குறிப்புகள்**

குறைவான தீவிரம் கொண்ட

வார்ட்-அப் உடன்

எப்போதும் தொடங்கவும்,

குளிர்ச்சியுடன் முடிக்கவும், குறிப்பாக
தீவிர உடற்பயிற்சியின்போது.



சரியான காலணிகளை

பயன்படுத்தவும், மேலும்

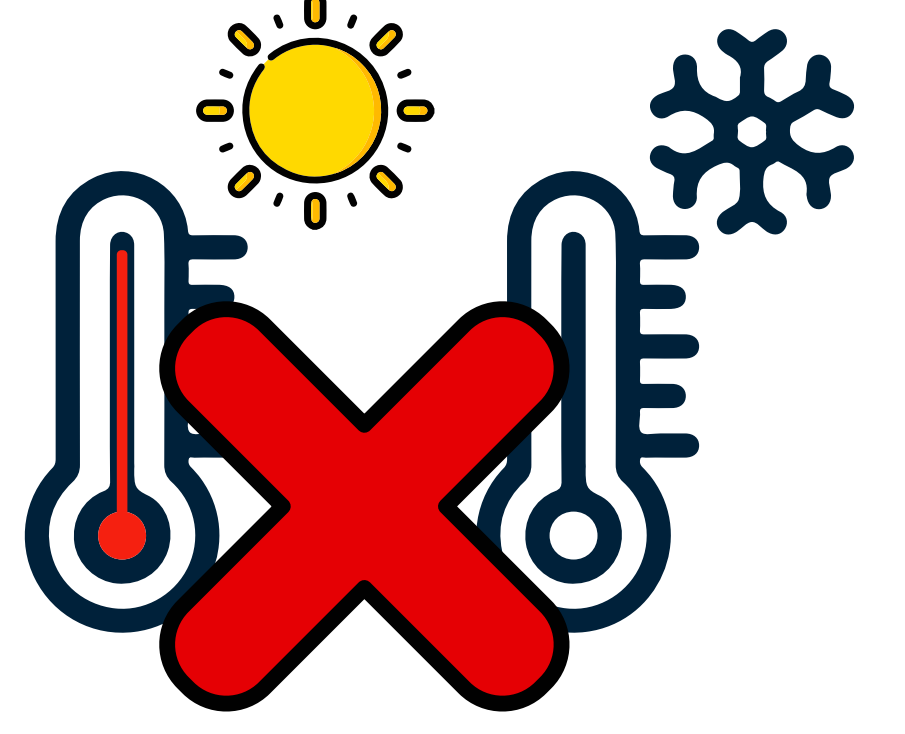
வசதியான அதிக இறுக்கம்

இல்லாத காலுறைகளை

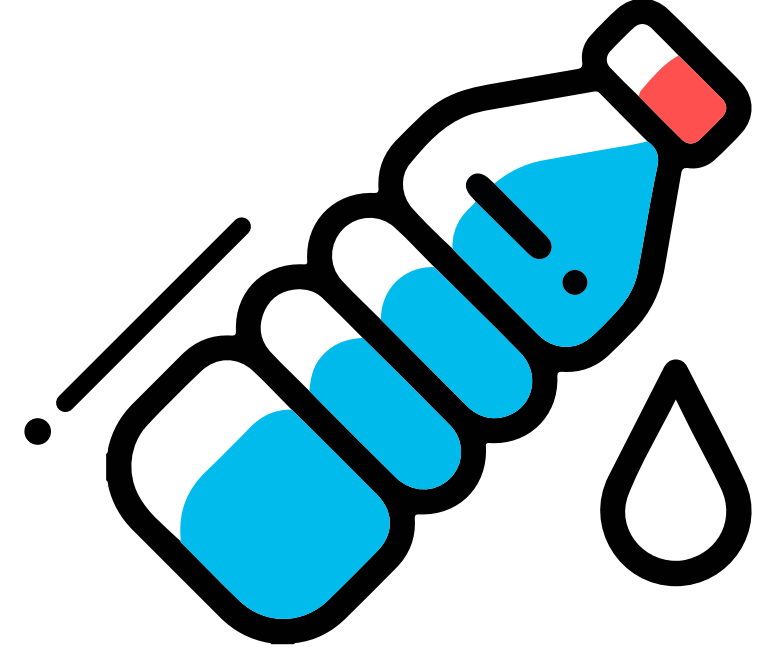
அணியவும்.



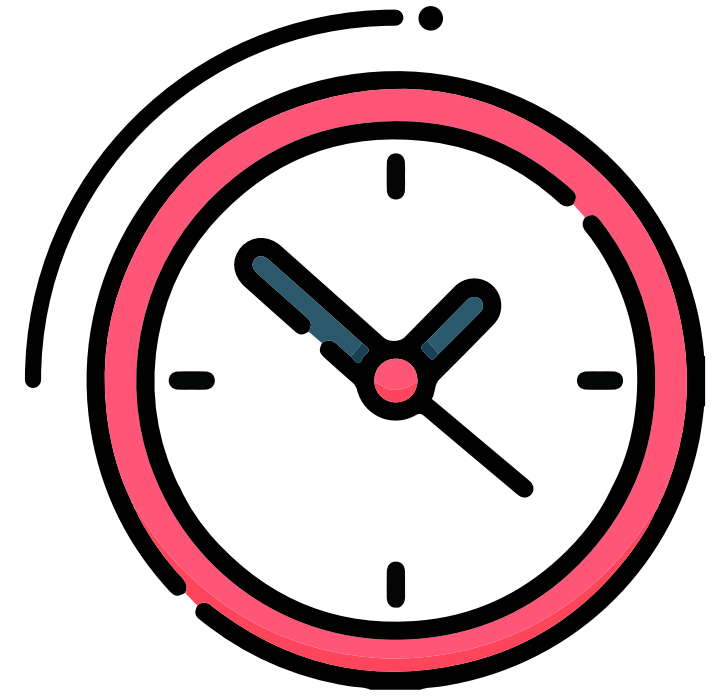
அதிக வெப்பம் அல்லது
குளிர்ச்சியான நிலையில்
உடற்பயிற்சியை தவிர்க்கவும்.



உடற்பயிற்சிக்கு முன்னும்,
போதும் மற்றும் பின்பும்
உங்களை நீரேற்றத்துடன்
வைத்திருக்கவும்.



தினசரி உடற்பயிற்சி செய்ய ஒரு
நிலையான நேரத்தை வைத்து
க்கொள்ள முயற்சிக்கவும்.



மேலும் தகவல்களுக்கு, உங்கள்
மருத்துவரை அல்லது
MyCARE டயாபெடிஸ்
எனுகேட்டரை உடன்
தொடர்பு கொள்ளவும்.



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.

