

नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि/व्यायाम करना: संक्षिप्त मार्गदर्शिका

नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि/व्यायाम करने से आपको अपने मधुमेह (डायाबीटीज) की देखभाल करने और स्वस्थ रहने में मदद मिलती है।

नियमित शारीरिक गतिविधि के लाभों में शामिल हैं:



दिल की बीमारी और स्ट्रोक का जोखिम कम होता है



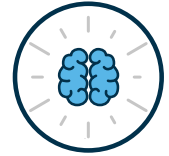
रक्त ग्लूकोज़ के स्तर को स्वस्थ बनाए रखने में मदद मिलती है



मांसपेशियाँ और हड्डियाँ और भी मजबूत होती हैं



वजन को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है



मूड और ऊर्जा स्तर में सुधार होता है

करने के लिए शारीरिक गतिविधियों के प्रकार

विभिन्न प्रकार की शारीरिक गतिविधियाँ करना आपके शरीर के लिए सबसे अच्छा होता है, इनमें शामिल हैं:

कार्डियो गतिविधि

ऐसी गतिविधि जिससे आपकी सांस फूलने लगती है और आपका हृदय तेज़ गति से धड़कने लगता है, जैसे कि:



पैदल चलना



तैराकी करना



साइकिल चलाना

सप्ताह के अधिकांश दिनों में 30 मिनट की कार्डियो गतिविधि करें।

शक्ति बढ़ाने वाली गतिविधि

ऐसी गतिविधि जो आपकी मांसपेशियों और हड्डियों को और भी मजबूत बनाती है, जैसे कि:



शरीर के वजन वाले व्यायाम



प्रतिरोध (रज़िस्टेंस) व्यायाम



भार उठाने वाला व्यायाम

सप्ताह में कम से कम 2 बार शक्ति बढ़ाने वाला व्यायाम करें।

दैनिक गतिविधि

अपनी दिनचर्या में आप जो गतिविधियाँ करते हैं जैसे कि:



बागवानी



घर का काम



बस स्टॉप तक पैदल जाना

अभी जो करते हैं उससे ज़्यादा करने की कोशिश करें। उदाहरण के लिए, लिफ्ट के बजाय सीढ़ियों से जाना।

नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि/व्यायाम करते समय सुरक्षित रहना



नया व्यायाम शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर या स्वास्थ्य पेशेवर से पूछ लें।



अच्छी तरह से फिट होने वाले जूते पहनें और व्यायाम के बाद अपने पैरों की जांच करें।



व्यायाम से पहले, दौरान और बाद में पानी पिएं।



यदि आपको चक्कर आए, छाती में दर्द हो या आपको अस्वस्थ महसूस करते हैं तो रुक जाएं।

यदि आप इंसुलिन या मधुमेह (डायबिटीज) की दवा का उपयोग करते हैं



अपने डॉक्टर से पूछें कि क्या शारीरिक गतिविधि/व्यायाम करने के लिए आपको अपने इंसुलिन, दवाओं या भोजन को समायोजित (एडजस्ट) करने की आवश्यकता है।



शारीरिक गतिविधि/व्यायाम से पहले और बाद में अपने रक्त ग्लूकोज स्तर की जांच करें। यदि आपको अपने रक्त ग्लूकोज स्तर को बढ़ाने की आवश्यकता है तो थोड़ी कार्बोहाइड्रेट्स का सेवन करें।



यदि आपके रक्त ग्लूकोज स्तर 15 mmol/L से ऊपर है या आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, तो व्यायाम न करें।



निम्न रक्त ग्लूकोज स्तर (हाइपो) की स्थिति में मददगार चीजें हमेशा अपने साथ रखें।

शारीरिक गतिविधि/व्यायाम करते रहें।

- खुद को स्वस्थ रखने के लिए आपको किस प्रकार की गतिविधियाँ करने की ज़रूरत है इस बारे में अपने डॉक्टर से पूछें।
- संतुलन और समन्वय गतिविधियाँ, जैसे कूदना, रस्सी कूदना और ताई ची, भी आपके लिए अच्छी हैं।
- लंबे समय तक न बैठें - जितना संभव हो, उठें और आस-पास ही चक्कर लगाएँ।

नियमित रूप से ज़्यादा शारीरिक गतिविधि/व्यायाम करने के लिए सुझाव



- धीमी शुरुआत करें और फिर बढ़ाएँ।
- थोड़ी-थोड़ी गतिविधियाँ अंततः मात्रा बढ़ा देती हैं - उदाहरण के लिए, दिन में 3 बार 10 मिनट पैदल चलना।
- अपने व्यायाम का समय और दिन निर्धारित करें और उन्हें अपने कैलेंडर में डालें।
- कुछ ऐसा करें जो आपको पसंद हो या किसी मित्र के साथ व्यायाम करें।



एनडीएसएस और आप

और अधिक संसाधनों (आपकी भाषा में भी) तक पहुंच के लिए, QR कोड स्कैन करें, ndss.com.au पर जाएं या एनडीएसएस हेल्पलाइन, 1800 637 700 पर फ़ोन करें।

ध्यान दें: यह जानकारी केवल एक दिशानिर्देशिका के रूप में तैयार की गई है। इसे व्यक्तिगत चिकित्सा सलाह का स्थान नहीं लेना चाहिए। यदि आपको अपने स्वास्थ्य के बारे में कोई चिंता है, या कोई और प्रश्न है, तो आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से संपर्क करना चाहिए।