

NDSS
National Diabetes Services Scheme
An Australian Government Initiative

सक्रिय रहने: संक्षिप्त जानकारी पुस्तिका

नियमित रूपमा सक्रिय रहँदा तपाईंलाई आफ्नो मधुमेह व्यवस्थापन गर्न र स्वस्थ रहन मद्दत मिल्छ।
नियमित शारीरिक गतिविधिका फाइदाहरूमा समावेश छन्:

- मुटुरोग र स्ट्रोकको जोखिम कम गर्छ
- रगतमा ग्लुकोजको मात्रा स्वस्थ दायराभित्र राख्न मद्दत गर्छ
- मांसपेशी र हड्डीहरू बलियो बनाउँछ
- तौल व्यवस्थापन गर्न मद्दत गर्छ
- मनोभाव र ऊर्जाको मात्रा सुधार गर्छ

गर्नुपर्ने शारीरिक गतिविधिका प्रकारहरू

विभिन्न प्रकारका शारीरिक गतिविधि गर्नु शरीरका लागि उत्तम हुन्छ, जसमा निम्न गतिविधिहरू समावेश छन्:

कार्डियो गतिविधि (हृदय तथा श्वासप्रश्वास सम्बन्धी)

सास फेर्न बढी मेहनत गराउने र मुटुको धड्कन छिटो गराउने गतिविधिहरू, जस्तै:

- हिँड्ने
- पौडी खेल्ने
- साइकल चलाउने

हप्ताका अधिकांश दिन 30 मिनेट कार्डियो गतिविधि गर्ने

शक्ति बढाउने गतिविधि

मांसपेशी र हड्डी बलियो बनाउने गतिविधिहरू, जस्तै:

- आफ्नै शरीरको तौल प्रयोग गर्ने व्यायाम
- प्रतिरोधात्मक व्यायाम
- तौल उठाउने अभ्यास

हप्तामा कम्तीमा 2 पटक शक्ति बढाउने व्यायाम गर्नुहोस्।

दैनिक गतिविधि

दैनिक जीवनको सामान्य भागका रूपमा गरिने गतिविधिहरू, जस्तै:

- बगैँचाको काम
- घरायसी काम
- बस बिसौनीसम्म हिँडेर जाने

अहिले गरिरहनुभएकोभन्दा बढी सक्रिय हुने प्रयास गर्नुहोस्। जस्तै, लिफ्टको सट्टा भर्‍याङ प्रयोग गर्नुहोस्।

NDSS हेल्पलाइन 1800 637 700
ndss.com.au

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002538-NDSS_N
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.

diabetes australia
The NDSS is administered by Diabetes Australia

सक्रिय रहँदा सुरक्षित रहने उपायहरू



नयाँ व्यायाम शुरू गर्नु अघि आफ्नो डाक्टर वा स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श गर्नुहोस्।



राम्रोसँग मिल्ने जुत्ता लगाउनुहोस् र व्यायामपछि आफ्ना खुट्टाहरू जाँच गर्नुहोस्।



व्यायाम अघि, व्यायामको क्रममा र व्यायामपछि पानी पिउनुहोस्।



रिङ्गटा लागेमा, छाती दुखेमा वा अस्वस्थ महसुस भएमा व्यायाम रोक्नुहोस्।

यदि इन्सुलिन वा मधुमेहको औषधि प्रयोग गर्दै हुनुहुन्छ भने



शारीरिक गतिविधिका लागि इन्सुलिन, औषधि वा खानपानमा परिवर्तन आवश्यक छ कि छैन भनेर आफ्नो डाक्टरसँग सोध्नुहोस्।



शारीरिक गतिविधि अघि र पछि रगतमा ग्लुकोजको मात्रा जाँच गर्नुहोस्। आवश्यक परेमा ग्लुकोजको मात्रा बढाउन केही कार्बोहाइड्रेट सेवन गर्नुहोस्।



यदि रगतमा ग्लुकोजको मात्रा 15 mmol/L भन्दा माथि छ वा तपाईं अस्वस्थ महसुस गर्दै हुनुहुन्छ भने व्यायाम नगर्नुहोस्।



रगतमा ग्लुकोज कम हुने अवस्था (hypo) का लागि आवश्यक सामग्री सधैं आफूसँग राख्नुहोस्।

सक्रिय रहनुहोस्

- स्वस्थ रहन तपाईंलाई कुन प्रकारका गतिविधि आवश्यक छन् भन्ने विषयमा आफ्नो डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्।
- उफ्रिने, 'स्किपिंग' र 'ताई ची' जस्ता सन्तुलन तथा समन्वय बढाउने गतिविधिहरू पनि लाभदायक हुन्छन्।
- लामो समयसम्म नबस्नुहोस् – सकेसम्म बारम्बार उठेर हिँडडुल गर्नुहोस्।

अझ सक्रिय हुन शुरू गर्ने सुझावहरू



- बिस्तारै शुरू गर्नुहोस् र क्रमशः बढाउँदै जानुहोस्।
- अलि अलि गरेर शारीरिक गतिविधिहरू थप्दै जाँदा ठूलो लाभ हुन्छ – जस्तै, दिनमा ३ पटक 10–10 मिनेट हिँड्ने।
- व्यायाम गर्ने दिन र समय योजना बनाएर आफ्नो पात्रोमा लेख्नुहोस्।
- आफूलाई मनपर्ने गतिविधि गर्नुहोस् वा साथीसँग मिलेर व्यायाम गर्नुहोस्।

NDSS र तपाईं

थप संसाधन (तपाईंको भाषामा उपलब्ध सामग्रीसहित) प्राप्त गर्न QR कोड स्क्यान गर्नुहोस्, **ndss.com.au** मा जानुहोस् वा **NDSS Helpline 1800 637 700** मा फोन गर्नुहोस्।

नोट: यो जानकारी मार्गदर्शनका लागि मात्र प्रदान गरिएको हो। यसलाई व्यक्तिगत चिकित्सकीय सल्लाहको विकल्पका रूपमा लिनु हुँदैन। यदि तपाईंलाई आफ्नो स्वास्थ्यबारे कुनै चिन्ता छ वा थप प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्यकर्मीसँग सम्पर्क गर्नुहोस्।

Version 1.0.0, 1 May 2026. 002538-NDSS_N
Additional version and governance information for this material is maintained by the NDSS and is not shown in this document.