

صحيفة وقائع للوالدين ومقدمي الرعاية

النشاط البدني

لماذا عليك أن تكون نشطاً؟

يساعد النشاط البدني الأطفال بالحصول على مزيد من الطاقة والحفاظ على وزن صحي والشعور بالرضا عن أنفسهم. يجب تشجيع جميع الأطفال على المشاركة بالنشاط البدني والرياضة. يجب تشجيع جميع الأطفال على المشاركة في شكل ما من أشكال النشاط البدني، سواء كانت رياضة منظمة أو لعبة نشطة. كما يساعد النشاط البدني الإنسولين على العمل بشكل أفضل لذلك بالنسبة للأطفال المصابين بمرض السكري من النوع 1، قد يساعد ذلك في تحسين إدارة مرض السكري بشكل عام.

هل يمكن أن يؤثر النشاط البدني على مستويات الجلوكوز في الدم؟

نعم - يمكن أن يؤثر النشاط البدني على مستويات الجلوكوز في الدم (BGLs) بالطرق التالية:

النشاط البدني عادةً يخفّض BGLs بسبب:

- استخدام العضلات للمزيد من الجلوكوز كطاقة
- أن الجسم يصبح أكثر حساسية تجاه الإنسولين

النشاط الطبيعي في بعض الأحيان يزيد BGLs بسبب:

- تأثير الهرمونات الأخرى على الجسم (عادة ما يكون مؤقتاً بسبب الإجهاد أو الإثارة)
- الطفل يشعر بتوعك

يؤثر النشاط البدني على الأطفال بشكل مختلف. ومع ذلك، ستتعرف أنت وطفلك قريباً على استجابتهما الفردية للأنشطة المختلفة. أفضل طريقة لمعرفة كيفية استجابة طفلك للأنشطة المختلفة هي مراقبة مستويات الجلوكوز في الدم قبل وأثناء وبعد النشاط البدني.

كيف يمكن تجنب المشاكل؟

يتم تشجيع الأطفال المصابين بمرض السكري من النوع 1 على أن يكونوا نشيطين وأن يتم التخطيط للمستقبل ليصبحوا نشيطين ويخططون للأمام:

1. فحص مستويات الجلوكوز في الدم عدة مرات (على سبيل المثال كل 30 دقيقة قبل ساعتين) قبل البدء بممارسة التمارين الرياضية يخبرك ما إذا كانت BGLs ترتفع أو تنخفض، وبالتالي ما إذا كنت بحاجة إلى التفكير في كربوهيدرات إضافية.
2. فكر في المدة التي سيستمر فيها النشاط. قد تتطلب فترات طويلة من النشاط كميات إضافية من الكربوهيدرات و / أو تقليل جرعة الإنسولين (عادة ما تبدأ BGL بالانخفاض بعد 30 دقيقة من التمرين). ناقش ذلك مع فريقك لإدارة مرض السكري.
3. فكر في مدى نشاط طفلك، لأن ذلك سيحدد مقدار الجلوكوز الذي تستخدمه العضلات. ناقش ذلك مع فريقك لإدارة مرض السكري.
4. تأكد من متابعة طفلك لشرب الماء (على سبيل المثال، 250 مل كل 30 دقيقة)
5. تأكد من أن طفلك يحمل حقيبة نقص السكر (مثل العصير والبسكويت) عند ممارسة الرياضة.
6. تأكد من أن شخص ما يشرف على طفلك ويعرف أن لديه مرض السكري من النوع 1 ويمكنه أن يساعد في حالة نقص السكر.
7. مراقبة BGL بعد النشاط لتجنب نقص السكر في الدم (خاصة إذا كان طفلك ينشط خلال فترة ما بعد الظهر) فحص BGL لتحديد كمية الكربوهيدرات التي قد تكون مطلوبة قبل بدء النشاط

الأطعمة التي يجب تناولها قبل القيام بنشاط

العديد من الكربوهيدرات هي مناسبة للأكل قبل القيام بنشاط بدني للمساعدة في الحفاظ على BGLs. بعض الخيارات الصحية المناسبة تشمل:



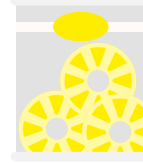
اللبن قليل الدسم *



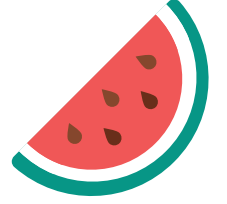
حليب قليل الدسم *



الفاكهة المجففة



الفواكه المعلّبة في عصير طبيعي



الفاكهة الطازجة

* ينصح بأصناف منخفضة الدهون لأولئك من 2 سنة من العمر وما فوق

نقص السكر في الدم (نقص السكر أو انخفاض مستوى الجلوكوز في الدم)

على الرغم من التخطيط الدقيق، قد لا يزال هناك نقص بالسكر، وفي هذه الحالة، يجب أن يعرف الطفل أو الشخص الذي معه ما يجب فعله. يجب على الطفل إيقاف كل النشاط حتى يتم علاج نقص السكر في الدم وارتفاع BGL إلى 5 ملمول / لتر أو أكثر. الطفل الذي مستوى الجلوكوز في دمه من 5-7 ملمول/لتر بحاجة إلى حصة واحدة من الكربوهيدرات قبل العودة إلى ممارسة الرياضة، لذلك قد يشمل ذلك شريحة من الخبز أو نصف شطيرة أو وعاء صغير من اللبن الرائب أو قطعة من الفاكهة. واعتماداً على الشدة والمدة، قد يحتاج الطفل إلى كربوهيدرات إضافية. في حالة حدوث نقص في السكر، يجب معالجته فوراً

العلاج

نقص طفيف أو متوسط في السكر

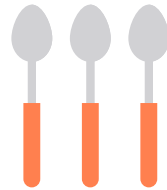
إذا كان الطفل واعياً ونتيجة BGL 4 ملمول/ لتر أو أقل اتبع الخطوات التالية:

الخطوة 1

أعط أي واحد مما يلي. قد تحتاج إلى تشجيع الطفل على تناول الطعام أو الشراب



5-7 جيلي بينز



2-3 ملعقة شاي من السكر أو العسل



1 جل جلوكوز



1/2 علبة مشروب غازي (وليس فيها حمية)



1/2 كوب من عصير الفاكهة

الخطوة 2

أضف بعض الأطعمة الكربوهيدرات البطيئة الانطلاق مثل الفاكهة، السندويشة أو البسكويت. سيساعد هذا على استقرار مستويات الجلوكوز في الدم. في حالة حدوث نقص بالسكر قبل موعد تناول الوجبة المجدولة أو الوجبة الخفيفة، إتبع علاج نقص السكر مع تلك الوجبة أو الوجبة الخفيفة بدلاً من ذلك.

إذا كان طفلك يستخدم مضخة الإنسولين، لانتوس أو ليفيمير، فقد لا يحتاج إلى الخطوة 2. عادة ما تختفي الأعراض بعد 10-15 دقيقة. ومع ذلك، إذا بقي BGL منخفضاً وظلت الأعراض موجودة، كرر الخطوة 1 وابقى مع الطفل.

نقص شديد بالسكر

إذا كان الطفل يعاني من نوبة أو فقد وعيه، احصل على مساعدة عاجلة بسرعة!

- لا تحاول إعطاء أي شيء عن طريق الفم
- مدد الطفل على جنبه في وضعية التعافي أو الإغماء، حافظ على مجرى الهواء خالياً
- اتصل بسيارة الإسعاف (000) وقل باللغة الإنجليزية (إذا كنت قادراً) أنها "حالة طوارئ لمرض السكري" "diabetes emergency" (سيستخدمون خدمة مترجم شفهي إذا كانت هناك أي صعوبة) أو في حالة توفرها وكنت مدرّباً لإعطائها، أعط حقنة الجلوكاجون * Glucagon
- ابقى مع الطفل حتى وصول المساعدة

هل أنت بحاجة الى مترجم؟

تتوفر خدمة مترجم شفهي على الهاتف للأشخاص الذين قد يجدون صعوبة في الفهم أو بالتحدث باللغة الإنجليزية. ويتم توفير خدمة الترجمة الشفهية عبر الهاتف (TIS) من قبل الحكومة والتي لديها إمكانية الحصول على مترجمين محترفين لما يقارب من 200 لغة ولهجة ويمكنهم الاستجابة على الفور لمعظم الطلبات.

* الجلوكاجون هو هرمون يرفع الـ BGL ويتم حقنه في العضلة الكبيرة في الجزء العلوي الأمامي من الساق.

تذكر أن نقص سكر الدم يمكن أن يحدث حتى 16 ساعة بعد التمرين. يمكنك تقليل خطر تأخير نقص سكر الدم عن طريق إجراء فحص إضافي لسكر الدم، مما يمنح الطفل المزيد من الكربوهيدرات و / أو تعديل جرعة الإنسولين.

**لمزيد من المعلومات، اتصل بـ Diabetes NSW & ACT على الرقم
1300 342 238 أو تفضل بزيارة الموقع as1diabetes.com.au**

للحصول على مترجم:

1. ببساطة اتصل بالرقم 131450 للحصول على خدمة الترجمة الشفهية عبر الهاتف.
 2. اشرح الغرض من المكالمات على سبيل المثال. الرغبة في التحدث إلى خط المساعدة الوطني لخدمات مرض السكري (National Diabetes Services Scheme)
 3. سيقوم الموظف على الهاتف بإيصالك بمترجم شفهي باللغة المطلوبة مع مندوب تابع لخط مساعدة NDSS لإجراء محادثة ثلاثية.
- تم إعداد هذه الخدمة المجانية من قبل منظمة Diabetes Australia وسيتم تطويرها بمساعدة مديرية الحكومة الأسترالية للصحة والشيخوخة (Australian Government Department of Health and Ageing).