

病人父母及看护人员信息册

体育活动

为什么要运动？

体育活动有助于让孩子更有活力、保持健康体重，并让他们保持良好的自我感觉。我们应当鼓励所有的孩子参与体育锻炼和运动；我们应当鼓励所有的孩子参与某种形式的体育活动，无论是参加有组织的体育运动还是跑跑闹闹的游戏均可。体育活动有助于胰岛素在患有 1 型糖尿病的孩子身上发挥更好的作用，这有助于改善他们的糖尿病病情的整体控制。

体育活动会影响血糖浓度吗？

会，体育活动会以以下几种方式对血糖浓度产生影响：

体育活动通常会降低血糖浓度，因为：

- 肌肉会使用更多的葡萄糖作为能量
- 人体会变得对胰岛素更为敏感

体育活动有的时候也会提高血糖浓度，因为：

- 其他激素对人体的影响（由于紧张和兴奋，这通常是暂时的）
- 当孩子身体欠佳的时候

体育活动会对孩子产生不同的影响。但是，您和您的孩子很快就会认识到个人对不同运动的个体反应。找出您的孩子对不同运动的反应如何的最好方法在于，在进行体育运动前、运动时和运动后对其血糖浓度进行监测。

怎样才能避免出问题？

鼓励 1 型糖尿病的儿童多做运动，且鼓励他们主动提前做好计划：

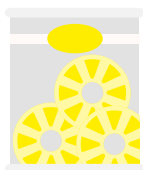
1. 在开始锻炼前（例如开始锻炼前两个小时，以每 30 分钟一次的频率）对血糖浓度进行数次检查，这样您就能得知血糖浓度是上升还是下降，因此，是否需要考虑碳水化合物。
2. 考虑一下运动时长。运动时间过长，则可能需要更多的碳水化合物及 / 或减少胰岛素剂量（一般在运动 30 分钟后，血糖浓度即开始下降）。请与您的糖尿病专家小组对此进行讨论。
3. 考虑一下您的孩子有多爱运动，因为这将会决定肌群利用的葡萄糖量。请与您的糖尿病专家小组对此进行讨论。
4. 确保您的孩子持续补充水份（比如每 30 分钟补充 250 毫升水）
5. 确保您的孩子在运动时携带低糖应急包（比如果汁和甜饼干）。
6. 确保您孩子有人监护，监护人员知道孩子患有 1 型糖尿病，且能在出现低糖症的时候提供救助。
7. 在运动后检测血糖浓度，以避免发生低血糖症（特别若您的孩子在下午时段做过运动），检测血糖浓度，即可判定下次运动前需要摄取多少碳水化合物。

运动之前该吃的食物

许多碳水化合物都适合运动前吃，有助于保持血糖浓度。一些恰当的健康选择包括：



鲜果



天然果汁
水果罐头



果脯



低脂鲜奶*



低脂酸奶*

*2岁及2岁以上的孩子，推荐选用低脂产品

低糖症（低糖或低血糖浓度）

无论准备的多么仔细，还是有可能会发生低糖症，在这种情况下，孩子以及监护人都应该知道要怎么做。孩子应立即停止一切活动，直到低糖症得到治疗，且血糖浓度回升到5mmol/L或以上。

如果孩子血糖浓度在5-7mmol/L之间，则在回去运动之前要补充一次碳水化合物，所以这可能包括一片面包或者半个三明治、一小罐酸奶或一片水果。根据不同的运动时长和强度，孩子可能需要摄取额外的碳水化合物。

若发生低糖症，**则须立即医治！**

处理

轻度到中度低糖

如果孩子意识清醒，但是血糖浓度在4mmol/L或4mmol/L以下，则应采取以下措施：

第一步

下面任选一项。您可能需要哄孩子吃或喝：



半杯果汁



半听软饮
(非减肥类软饮)



一个葡萄糖果冻



2-3 茶匙的糖
或蜂蜜



5-7 颗软糖

第二步

接着吃一些吸收缓慢的碳水化合物食物，比如水果、三明治或圆形甜饼干。这将有助于稳定血糖浓度。若低糖症正好发生在计划好的饭点或者零食时间之前，则用低糖症处理方案代替那顿正餐或点心。

如果您的孩子使用胰岛素泵，无论是Lantus胰岛素泵还是Levemir胰岛素泵，均无需采取第二步骤。

通常在10至15分钟之后，症状即会消失。但若血糖浓度仍然较低，且症状仍然持续存在，则重复第一步骤，并陪在孩子身边。

严重低糖

若孩子出现痉挛或失去意识，则立即叫急救！

- 不要试图口服喂送任何东西
- 让孩子侧躺（昏迷的复苏体位），保持呼吸道畅通
- 拨打电话叫救急车（000），用英语（如果可以的话）说“糖尿病急诊”（如果沟通有困难，他们将会使用口译人员服务），如果有 *Glucagon 针剂，而且您受过相关训练，您就给孩子打一针。
- 陪着孩子等救援到来

需要口译服务吗？

针对用英语沟通有困难的人士，可使用免费的电话口译服务。电话口译服务（TIS）由政府提供，设有近 2000 种语言和方言的口译译员，且对大多数请求均可即刻响应。

*Glucagon 是一种可提高血糖浓度的激素，可打在大腿前面最上端的大肌肉群上。

请记住，运动后 16 个小时之内都有可能会发生低糖症。您可以通过额外的血糖测试、让孩子摄取额外的碳水化合物及 / 或相应调整胰岛素剂量，减少滞后型低糖症发生的可能性。

如需更多信息，请致电 1300 342 238 联系新州及澳大利亚首都特区糖尿病协会 (Diabetes NSW & ACT)，或登录 as1diabetes.com.au

接通口译员：

1. 第一步：只需拨打 131 450，接通电话口译服务。
2. 第二步：解释一下打电话的目的，比如：想要拨打国家糖尿病服务计划（NDSS）的服务热线
3. 第三步：接线员会根据您所要求的语种，为您接通口译员并连线国家糖尿病服务计划（NDSS）热线，进行三方通话。

这项免费服务由澳大利亚糖尿病协会（Diabetes Australia）设立，由澳大利亚卫生与老龄部提供援助。