

النشاط البدني

لماذا يجب أن تكون نشيطاً؟

النشاط البدني يساعد الأطفال في الحصول على مزيد من الطاقة، والحفاظ على وزن صحي، والشعور بالرضا عن أنفسهم. ينبغي أن يتم تشجيع جميع الأطفال على المشاركة في النشاط البدني والرياضة. يساعد النشاط البدني أيضاً الإنسولين على العمل بشكل أفضل، ولذا فإن الأطفال الذين يعانون من مرض السكري من النوع 1 فإن النشاط البدني يساعدهم على تحسين السيطرة بشكل عام.

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

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

في العادة يقلل النشاط البدني من مستويات الجلوكوز في الدم للأسباب التالية:

- العضلات تستخدم جلوكوز أكثر كطاقة
- يصبح الجسم أكثر حساسية للإنسولين

في بعض الأحيان يزيد النشاط البدني من مستويات الجلوكوز في الدم:

- تأثير الهرمونات الأخرى على الجسم (عادة ما تكون مؤقتة بسبب الإجهاد أو الإثارة)
- عندما يكون الطفل مريضاً

النشاط البدني يؤثر على الأطفال بشكل مختلف. ومع ذلك، أنتم وطفلكم ستعرفون قريباً إستجابتهم الفردية للأنشطة المختلفة.

كيف يمكن تجنب المشاكل؟

الأطفال الذين يعانون من مرض السكري من النوع 1 ينبغي تشجيعهم على أن يكونوا نشطين والتخطيط للمستقبل:

1. إحص مستوى الجلوكوز في الدم (BGL) لتقرير مقدار كمية الكربوهيدرات المطلوبة قبل بدء النشاط
2. فكر بمدة إستمرار النشاط وماذا سيكون مدى نشاط طفلك. فترات النشاط الطويلة قد تتطلب كربوهيدرات إضافية و/ أو تخفيض جرعة الإنسولين. قوموا بمناقشة هذا مع فريق السكري الخاص بكم
3. تأكدوا من أن طفلكم يحمل معه رزمة نقص سكر الدم (hypo kit) (مثل العصير والبسكويت) عندما يمارس التمارين الرياضية
4. تأكدوا من أن طفلكم يتم الإشراف عليه من قبل شخص يمكن أن يساعد في حالة حدوث نقص سكر الدم.

الأطعمة التي يجب أكلها قبل النشاط

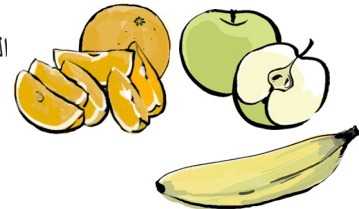
الكثير من الأطعمة الكربوهيدراتية مناسبة لتناولها قبل ممارسة النشاط البدني للمساعدة في الحفاظ على مستويات الجلوكوز في الدم

بعض الخيارات المناسبة تشمل ما يلي:

لوح ميوزلي، الفواكه المجففة،
اللبن، البسكويت



الحليب القليل الدسم / الحليب مع النكهة



الفاكهة،

هايپو غليسيما (هايپو أو نقص مستوى الجلوكوز في الدم)

على الرغم من التخطيط الدقيق، فقد يحدث نقص في سكر الدم، وفي هذه الحالة، فإن الطفل أو شخص معه ينبغي أن يعرفوا ماذا يفعلون. يجب أن يتوقف الطفل عن كل نشاط حتى معالجة نقص سكر الدم وحتى إرتفاع مستوى الجلوكوز في دمه إلى 5 مليمول / لتر أو أكثر

إذا حدث نقص في سكر الدم يجب أن يعالج فوراً

علاج نقص سكر الدم

الخطوة الأولى

قوموا بإعطاء الطفل الأغذية الكربوهيدراتية سهلة الإمتصاص والتي يسهل بلعها مثل واحد من ما يلي:



- ثلث الى نصف كوب من عصير الفواكه أو علبة عصير صغيرة أو 5 - 7 حبات من الجيلي بينز
- أقراص جلوكوز بما يعادل 10 - 15 غراماً أو
- ثلث علبة من المشروبات الغازية (ليست دايت)، أو
- 2 - 3 ملاعق صغيرة من العسل أو السكر



الخطوة الثانية

تابعوا بإعطاء الطفل بعض الأطعمة الكربوهيدراتية مثل الفواكه، ساندويش أو بسكويت. إذا حدث نقص في سكر الدم قبل وجبة الطعام أو الوجبة الخفيفة المقررة، إلحوقها بوجبة الطعام أو الوجبة الخفيفة بدلاً من ذلك.

إذا كان طفلكم يستخدم مضخة الإنسولين، Lantus أو Levemir ، فقد لا يحتاج للخطوة الثانية

نقص سكر الدم الشديد

إذا أصيب الطفل بنوبة أو فقد الوعي، أطلبوا مساعدة الطوارئ بسرعة!

- لا تحاولوا إعطاء أي شيء عن طريق الفم
- ضعوا الطفل على جانبه في وضع الغيبوبة أو وضع التعافي، مع إبقاء مجرى الهواء صافياً (خالياً من العوائق)
- إتصلوا بسيارة الإسعاف (000) وقلوا باللغة الإنجليزية (إذا كان بإمكانكم) انها "حالة طوارئ لمرض السكري" "diabetes emergency" (فإنهم سيستخدمون خدمة مترجم إذا كان هناك أي صعوبة) أو إذا كانت متاحة، وانت مدرب على إعطاءها، قم بإعطاء حقنة * Glucagon
- إبقوا مع الطفل حتى تصل المساعدة

Glucagon * هو هورمون يرفع مستوى الجلوكوز في الدم ويحقن في العضلة الكبيرة في الجهة الأمامية لأعلى الساق.

تذكروا بأن نقص سكر الدم يمكن أن يحدث حتى 16 ساعة بعد التمرين. يمكنكم الحد من خطر تأخير نقص سكر الدم بفحص إضافي لنسبة الجلوكوز في الدم، مع إعطاء الطفل كربوهيدرات اضافي و / أو تعديل جرعة الإنسولين.

النقاط الرئيسية

- أن تكون نشيطاً مهم للصحة الجيدة
- قبل ممارسة النشاط البدني يحتاج طفلكم إلى فحص مستوى الجلوكوز في الدم وقد يحتاج الى الأغذية الكربوهيدراتية الإضافية
- بينما يمارس النشاط البدني يجب أن يخضع طفلكم الى الإشراف
- بعد ممارسة النشاط قد يحدث نقص سكر الدم في وقت لاحق حتى 16 ساعة

للمزيد من المعلومات إتصلوا على هاتف رقم 1300 136 588 أو زوروا موقع الإنترنت على:

www.diabeteskidsandteens.com.au

بحاجة الى مترجم؟

تتوفر خدمة الترجمة الهاتفية المجانية للأشخاص الذين قد يجدون صعوبة في فهم أو تحدث الانكليزية. هذه الخدمة متاحة من خلال خدمة الترجمة الكتابية والشفهية (TIS) لوزارة الهجرة والتعددية الحضارية وشؤون السكان الأصليين (DIMIA). لدى TIS إمكانية الوصول الى المترجمين المحترفين في ما يقرب من 2000 لغة ولهجة، ويمكن الإستجابة فورا على معظم الطلبات.

الوصول الى مترجم:

1. ببساطة إتصل بالرقم 131 450 لخدمة الترجمة الهاتفية
2. إشرح الغرض من المكالمة على سبيل المثال الرغبة في التحدث الى مثقف/ إختصاصي تغذية في مؤسسة السكري أستراليا.
3. سوف يوصلك المشغل بمترجم في اللغة المطلوبة وبإختصاصي صحة في مؤسسة السكري أستراليا لمحادثة هاتفية مع ثلاثة اشخاص.



تشكلت هذه الخدمة المجانية من قبل السكري استراليا. وسيتم الترويج لها بمساعدة من وزارة الصحة والشيوخوخة التابعة للحكومة الأسترالية.