

# 身体运动

## 为什么要进行运动？

身体运动有助于儿童增强体能，保持健康体重，自身感觉舒适。所有的儿童都应被鼓励参加身体运动和体育活动。此外，身体运动还有助于胰岛素更好地工作，因此对于1型糖尿病患者，身体运动可能促进他们的整体病情控制。

## 身体运动能影响血糖水平吗？

是的一身体运动能在以下方面影响血糖水平 (Bugles)：

身体运动通常会**降低**BGL，因为：

- 肌肉消耗更多的葡萄糖作为能量
- 身体对胰岛素更为敏感

有时身体运动会**提升**BGL，因为

- 体内其他激素的影响（通常由于紧张或兴奋造成暂时性影响）
- 孩子感到不适

身体运动对儿童的影响因人而异，然而您或您的子女很快就会了解他们对不同运动所产生的不同反应。

## 如何避免发生问题？

应该鼓励1型糖尿病患者进行运动，并提前制定计划：

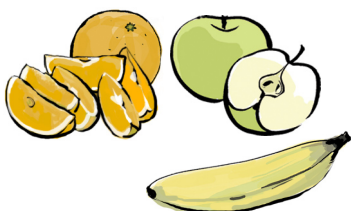
1. 检测BGL，确定在运动之前他们需要摄取多少碳水化合物
2. 预计运动的持续时间以及您孩子的运动量。延长运动时间将需要额外的碳水化合物及/或减少胰岛素剂量。与您的糖尿病治疗人员就此进行讨论。
3. 确保您的孩子在运动时带上低血糖应急包（如：果汁和饼干）
4. 确保有人监护您的孩子，以便孩子血糖偏低时能够给予帮助。

## 运动前所吃的食物

很多碳水化合物都适合在身体运动前进食，它们有助于保持BGL。

一些合适的选择包括：

水果、



低脂牛奶/加味牛奶、



牛奶什锦棒、干果、  
酸奶、饼干

## 低血糖 ( 血糖水平低 )

无论事先怎样仔细计划，运动过程中仍然可能出现低血糖，在这种情况下，孩子或陪伴他们的人应该知道如何应对。孩子应停止所有活动，直到低血糖得到治疗，BGL升至5 mmol/L或以上。

如果发生低血糖，必须**立即**治疗

## 低血糖的治疗

### 步骤1

给孩子吃一些容易吞咽的易吸收碳水化合物类食物，如以下任何一种：

- 1/3 -1/2杯果汁或一小包果汁，或
- 5-7粒软心豆粒糖
- 相当于10-15克的葡糖糖片或
- 1/3罐软饮料（含糖）或
- 2-3茶匙的蜂蜜或糖



### 步骤2

接着食用一些碳水化合物食物，如水果、一个三明治或几块饼干。如果低血糖正好发生在正餐或快餐之时，则以正餐或快餐取代上述碳水化合物食物。



如果您的孩子使用胰岛素泵、Lantus 或Levemir，则他们可能无需进行步骤2。

## 重度低血糖

如果孩子出现痉挛或昏迷，则需紧急救护！

- 不要尝试通过口腔喂任何东西
- 让孩子保持昏迷或恢复时的姿势侧卧，保持空气流通
- 拨打急救电话（000），用英语说（如果可能）发生“diabetes emergency/糖尿病紧急情况”（如果交流有困难，急救中心会使用传译员服务），或者如果有高血糖素，而您又经过注射训练，则进行高血糖素\*注射
- 救护人员到达之前，和孩子待在一起

*\*高血糖素是一种提升BGL的激素，注射在腿部上前侧的大束肌肉上。*

注意低血糖可能会在运动后16小时内发生。您可以通过增加血糖检测次数、给孩子多吃些碳水化合物及/或改变胰岛素剂量来降低晚些发生低血糖的风险。

## 关键点

- 进行运动对身体健康很重要
- 运动前您的孩子需要检测他们的BGL，而且可能需要额外吃些碳水化合物类食物
- 孩子运动时必须有人监护
- 运动后16小时内都有可能发生低血糖

欲获得更多信息，请致电1300 136 588 或登录网站：[www.diabeteskidsandteens.com.au](http://www.diabeteskidsandteens.com.au)

## 需要传译员？

有困难理解或讲英语的人可得到免费电话传译的服务。此服务由移民、多元文化及土著事务局（DIMIA）的笔译及口译服务（TIS）提供。

TIS可联系将近2000种语言及方言的传译员，对多数要求能立即作出回应。

## 联系传译员：



1. 只要拨打131 450要求电话传译服务。
2. 解释打电话的目的，如需要同澳洲糖尿病协会的教育人员/营养专家讲话。
3. 接线员会将您同所需语言的传译员及澳洲糖尿病协会的健康专业人士连线，以建立三方面的交谈。

此免费服务是由澳洲糖尿病协会设立的，澳洲政府健康及老龄局将会给予协助进行推广。