

Tờ Thông tin đến các bậc Cha mẹ
và Người chăm sóc



Hoạt động thể chất

Tại sao nên hoạt động?

Hoạt động thể chất giúp trẻ có thêm năng lượng, duy trì cân nặng khỏe mạnh và cảm thấy khỏe. Nên khuyến khích tất cả trẻ em tham gia thể thao và các hoạt động thể chất. Hoạt động thể chất cũng giúp insulin làm việc tốt hơn, vì vậy đối với trẻ bị tiểu đường loại 1, nó có thể giúp chế ngự bệnh này tốt hơn.

Hoạt động thể chất có thể có ảnh hưởng đến mức đường glucose trong máu không?

Có - hoạt động thể chất có thể ảnh hưởng mức đường glucose trong máu (Bugles) theo những cách sau:

Hoạt động thể chất thường **làm giảm** mức BGLs vì:

- Các cơ dùng nhiều đường glucose làm năng lượng
- Cơ thể trở nên nhạy cảm hơn với insulin

Hoạt động thể chất đôi khi **làm tăng** mức BGLs do:

- Ảnh hưởng của các hoóc-môn khác lên cơ thể (thường tạm thời do căng thẳng hay phấn khích)
- Trẻ không được khỏe

Hoạt động thể chất có ảnh hưởng khác nhau tùy mỗi trẻ. Tuy nhiên, quý vị và con quý vị sẽ sớm biết được phản ứng của riêng mình với các hoạt động khác nhau.

Làm sao để tránh những rắc rối này?

Trẻ bị tiểu đường loại 1 nên được khuyến khích năng hoạt động và lên kế hoạch trước:

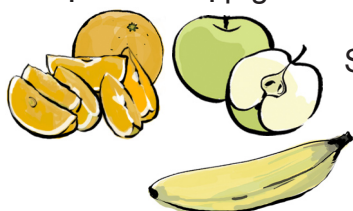
1. Xét nghiệm mức BGL để quyết định cần bao nhiêu carbohydrate trước khi bắt đầu hoạt động
2. Hãy nghĩ xem hoạt động sẽ kéo dài bao lâu và con quý vị sẽ vận động như thế nào. Thời gian hoạt động kéo dài có thể cần thêm carbohydrate và/hay giảm lượng insulin. Hãy thảo luận việc này với nhóm kiểm soát tiểu đường.
3. Bảo đảm con quý vị mang theo người 'bộ điều trị' hypo (như nước trái cây và bánh quy) khi tập luyện
4. Nhớ rằng con quý vị có người giám sát, người này có thể giúp trong trường hợp trẻ bị hypo

Thực phẩm cần ăn trước khi vận động

Nhiều carbohydrate thích hợp để ăn trước hoạt động thể chất nhằm giúp duy trì mức BGLs

Một số lựa chọn thích hợp gồm:

Trái cây,



Sữa ít béo / sữa có hương vị



Thanh muesli, trái cây khô, sữa chua, bánh quy

Hạ đường huyết (hypo hay mức đường glucose trong máu thấp)

Dù đã lên kế hoạch cẩn thận, hypo vẫn có thể xảy ra. Trong trường hợp này, trẻ em hay người ở cạnh trẻ nên biết phải làm gì. Trẻ nên ngưng mọi hoạt động cho đến khi đã trị được hypo, và mức BGL tăng đến 5mmol/L hay cao hơn.

Nếu hypo xảy ra, cần phải điều trị **NGAY LẬP TỨC**

Điều trị hypo (hạ đường huyết)

Bước 1

Cho trẻ ăn thực phẩm carbohydrate dễ hấp thụ và dễ nuốt, như một trong những thứ sau:

- 1/3 – ½ ly nước trái cây hay một hộp nhỏ nước trái cây hay
- 5 – 7 viên kẹo jellybean
- Một số viên đường glucose tương đương 10 – 15 gram hay
- 1/3 lon nước ngọt (không phải loại kiêng) hay
- 2 – 3 muỗng nhỏ mật ong hay đường



Bước 2

Sau đó cho trẻ thức ăn có carbohydrate như trái cây, 1 lát bánh sandwich hay bánh quy. Nếu hypo xảy ra ngay trước 1 bữa ăn hay bữa nhẹ theo lịch, hãy cho trẻ ăn bữa đó.



Nếu con quý vị dùng bơm insulin, Lantus hay Levermir, có thể không cần bước 2

Hypo trầm trọng

Nếu trẻ lên cơn hay bất tỉnh, hãy nhanh chóng gọi cấp cứu!

- Không cố đưa bất kỳ thứ gì qua đường miệng
- Để trẻ nằm nghiêng trong tư thế hồi phục hay bất tỉnh, giữ thông thoáng đường hô hấp
- Gọi cấp cứu (000) và nói tiếng Anh “diabetes emergency” (nếu có thể), đây là “cấp cứu tiểu đường” (họ sẽ dùng dịch vụ thông ngôn nếu có khó khăn), hay hãy tiêm 1 mũi Glucagon* nếu có sẵn và nếu quý vị đã được huấn luyện.
- Hãy ở lại bên trẻ đến khi có cấp cứu

** Glucagon là 1 hoóc-môn làm tăng mức BGL và được tiêm vào cơ bắp lớn ở phía trên mặt trước cẳng chân.*

Hãy nhớ là hypo có thể xảy ra chậm, đến 16 tiếng sau khi tập thể dục. Quý vị có thể làm giảm nguy cơ bị hypo chậm bằng cách kiểm tra thêm mức glucose trong máu, cho trẻ thêm carbohydrate và/hay điều chỉnh liều lượng insulin.

Các điểm chính

- Vận động quan trọng cho sức khỏe tốt
- Trước khi vận động, con quý vị cần xét nghiệm mức BGL và có thể cần ăn thêm thực phẩm carbohydrate
- Trong khi vận động, con quý vị cần được giám sát
- Sau khi vận động, hypo có thể xảy ra, chậm đến 16 giờ sau đó

**Để biết thêm chi tiết, hãy gọi số 1300 136 588, hay vào trang mạng:
www.diabeteskidsandteens.com.au**

Cần người thông dịch?

Một dịch vụ thông dịch qua điện thoại miễn phí cho những người gặp khó khăn hiểu hay nói tiếng Anh. Có dịch vụ này thông qua Tổ chức Phiên dịch và Dịch thuật (TIS) thuộc Bộ Di trú, Đa văn hóa và Bản địa Sự vụ (DIMIA).

TIS có các thông dịch viên chuyên nghiệp cho gần 2000 ngôn ngữ và tiếng địa phương, và có thể đáp ứng ngay hầu hết các yêu cầu.

Tiếp cận 1 thông dịch viên:



1. Chỉ cần quay số 131 450 cho Dịch vụ Phiên dịch qua điện thoại.

2. Giải thích mục đích cuộc gọi, như muốn nói chuyện với một nhà giáo dục/chuyên gia dinh dưỡng ở Diabetes Australia.

3. Người trực tổng đài sẽ nối máy quý vị đến một thông dịch viên nói ngôn ngữ được yêu cầu và đến chuyên gia sức khỏe Diabetes Australia trong một cuộc thoại ba chiều.

Dịch vụ miễn phí này được Diabetes Australia thiết lập, và sẽ được trợ giúp từ Bộ Y tế và Cao niên (Department of Health and Ageing) của chính phủ Úc.