

माता-पिता और देखरेखकर्ताओं के लिए तथ्य-पत्र

शारीरिक गतिविधि

सक्रिय क्यों बनें?

शारीरिक गतिविधि से बच्चों को और अधिक ऊर्जा बनाने, स्वस्थ वजन बनाए रखने और अपने बारे में अच्छा महसूस करने में मदद मिलती है। सभी बच्चों को शारीरिक गतिविधि और खेलकूद में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। सभी बच्चों को किसी प्रकार की शारीरिक गतिविधि में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए, चाहे यह आयोजित खेलकूद या सक्रिय खेल हो। शारीरिक गतिविधि से इंसुलिन को बेहतर काम करने में भी मदद मिलती है, इसलिए टाइप 1 डायबिटीज से पीड़ित बच्चों के लिए शारीरिक गतिविधि से उनके संपूर्ण डायबिटीज प्रबंधन को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है।

क्या शारीरिक गतिविधि ब्लड ग्लूकोज के स्तरों को प्रभावित कर सकती है?

हाँ - शारीरिक गतिविधि निम्नलिखित तरीकों से ब्लड ग्लूकोज के स्तरों (BGLs) को प्रभावित कर सकती है:

शारीरिक गतिविधि आम-तौर पर निम्न कारणों के फलस्वरूप BGLS को कम करती है:

- मांसपेशियाँ ऊर्जा के तौर पर अधिक ग्लूकोज का प्रयोग कर रही हैं
- शरीर इंसुलिन के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाता है

शारीरिक गतिविधि कभी-कभी निम्न कारणों के फलस्वरूप BGLS को बढ़ाती है:

- शरीर पर अन्य हॉर्मोनों का प्रभाव हो (यह तनाव या उत्तेजना के कारण आम-तौर पर अस्थायी होता है)
- बच्चा अस्वस्थ है

शारीरिक गतिविधि बच्चों को विभिन्न प्रकार से प्रभावित करती है। परन्तु, आप और आपकी संतान को जल्द ही विभिन्न गतिविधियों के प्रति अपनी निजी प्रतिक्रिया के बारे में पता चलेगा। आपकी संतान विभिन्न गतिविधियों के प्रति किस प्रकार प्रतिक्रिया करती है, यह पता लगाने का सबसे बढ़िया तरीका शारीरिक गतिविधि से पहले, इसके दौरान या इसके पश्चात उनके ब्लड ग्लूकोज के स्तरों का निरीक्षण करना है।

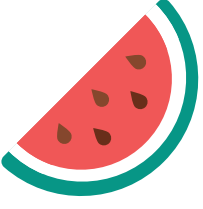
समस्याओं से कैसे बचा जा सकता है?

टाइप 1 डायबिटीज से पीड़ित बच्चों को सक्रिय बने रहने और आगे की योजना बनाने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है:

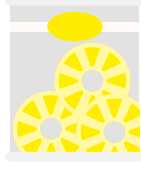
1. कसरत करने से पहले कुछ बार ब्लड ग्लूकोज के स्तरों की जांच करने (उदाहरणतः 2 घंटे पहले हर 30 मिनट में) से आपको यह पता चलता है कि क्या BGLs बढ़ या कम हो रहे हैं और लिहाजा यह कि क्या आपको अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट्स के बारे में सोचने की ज़रूरत है या नहीं।
2. यह सोचें कि गतिविधि कितनी देर चलेगी। गतिविधि करने की लंबी अवधियों में अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट्स और/या इंसुलिन खुराक में कमी की ज़रूरत पड़ सकती है (आम-तौर पर BGLs कसरत करने के 30 मिनट बाद कम होने शुरू हो जाते हैं)। इसकी चर्चा अपनी डायबिटीज टीम से करें।
3. यह सोचें कि आपकी संतान कितनी सक्रिय होगी, क्योंकि इससे यह निर्धारित होगा कि मांसपेशियाँ कितने ग्लूकोज का प्रयोग करती हैं। इसकी चर्चा अपनी डायबिटीज टीम से करें।
4. सुनिश्चित करें कि आपकी संतान पानी आदि पीती रहती है (उदाहरणतः हर 30 मिनट में 250ml)
5. सुनिश्चित करें कि आपकी संतान के पास कसरत करते समय हाइपो किट (उदाहरणतः जूस और बिस्कुट) हो।
6. सुनिश्चित करें कि कोई ऐसा व्यक्ति आपके बच्चे की निगरानी करता है जिसे यह पता है कि आपकी संतान को टाइप 1 डायबिटीज है और हाइपो की स्थिति में वह मदद कर सकता हो।
7. हाइपोग्लाइसीमिया से बचने के लिए सक्रियता की गतिविधि के बाद BGLs की जांच करें (विशेषकर यदि आपकी संतान दोपहर में सक्रिय गतिविधि कर रही हो)। गतिविधि शुरू होने से पहले यह फैसला लेने के लिए BGL की जांच करें कि कितने कार्बोहाइड्रेट की ज़रूरत हो सकती है

सक्रिय होने से पहले खाए जाने वाले खाद्य-पदार्थ

BGLs बनाए रखने में मदद के लिए शारीरिक गतिविधि से पहले कई कार्बोहाइड्रेट खाने के लिए उचित होते हैं। कुछ उचित स्वस्थ विकल्पों में शामिल हैं:



ताजे फल



नैचुरल जूस
में डिब्बाबंद फ्रूट



सुखे हुए फल



कम वसा वाला दूध*



कम वसा वाला दही*

*2 साल और इससे अधिक आयु वाले बच्चों के लिए कम वसा की किस्मों का सुझाव दिया जाता है

हाइपोग्लाइसीमिया (हाइपो या ब्लड ग्लूकोज के निम्न स्तर)

सर्क योजना के बावजूद, हाइपो फिर भी हो सकता है, और ऐसी स्थिति में बच्चे या उसके साथ मौजूद व्यक्ति को यह पता होना चाहिए कि उसे क्या करना चाहिए। बच्चे को हाइपो का इलाज हो जाने और उनका BGL 5 mmol/L या इससे अधिक हो जाने तक हर तरह की गतिविधि को रोक देना चाहिए।

यदि किसी बच्चे का ब्लड ग्लूकोज का स्तर 5-7mmol/L है तो उसे कसरत दोबारा शुरू करने से पहले कार्बोहाइड्रेट की एक सर्व की ज़रूरत होगी, इसलिए यह ब्रेड की एक स्लाइस या सैंडविच की आधी स्लाइस, दही का छोटा टब या फल का टुकड़ा हो सकता है। तीव्रता और अवधि पर निर्भर करते हुए, बच्चे को अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट की ज़रूरत हो सकती है।

यदि हाइपो होता है तो इसका इलाज **तुरंत** ही किया जाना चाहिए।

इलाज

हल्के से औसतन हाइपो

यदि बच्चा होश में है और उसका BGL 4mmol/L या इससे कम है तो निम्नलिखित कदम उठाएँ:

पहला कदम

निम्नलिखित कोई खाद्य या पेय पदार्थ दें। हो सकता है कि आपको बच्चे को खाने या पीने के लिए प्रोत्साहित करना पड़े



1/2 ग्लास फ्रूट जूस



1/2 कैन सॉफ्ट ड्रिंक
(डाइट वाली नहीं)



1 ग्लूकोज जैल



2-3 चम्मच चीनी
या शहद



5-7 जेली बीन्स

दूसरा कदम

उसके बाद कुछ धीरे-धीरे रिलीज होने वाले कार्बोहाइड्रेट खाद्य-पदार्थ दें जैसे कि फल, सैंडविच या बिस्कुट। इससे ब्लड ग्लूकोज के स्तरों को स्थिर करने में मदद मिलेगी। यदि हाइपो निर्धारित आहार या स्नैक खाने के समय से पहले होता है, तो उस आहार या स्नैक के स्थान पर हाइपो उपचार करें।

यदि आपकी संतान इंसुलिन पंप, लैन्स या लेवमीर का प्रयोग करती है, तो हो सकता है कि उसे दूसरे कदम की ज़रूरत न हो।

लक्षण आम-तौर पर 10-15 मिनट के बाद दूर हो जाते हैं। परन्तु, यदि BGL निम्न रहता है और फिर भी लक्षण मौजूद हैं, तो पहला कदम दोहराएँ और बच्चे के पास रहें।

गंभीर हाइपो

यदि आपकी संतान को दौरा पड़ता है या वह बेहोश हो जाती है, तो शीघ्र ही एमर्जेंसी सहायता लें!

- मुंह से कुछ खिलाने की कोशिश न करें
- बच्चे को एक ओर कोमा या रिक्की स्थिति में लेटे रहने दें, उनका एयरवे (वायु-मार्ग) खुला रखें
- एम्बुलेंस (000) को फोन करें और अंग्रेज़ी में कहें (यदि कह सकें तो) कि "diabetes emergency" (यदि कोई परेशानी हो तो वे दुभाषिया सेवा का प्रयोग करेंगे) या यदि उपलब्ध हो तो और यदि आपको इसे देने की ट्रेनिंग मिली हो तो ग्लूकागन (Glucagon)* इंजेक्शन दें
- सहायता आने तक अपने बच्चे के पास रहें

क्या आपको किसी दुभाषिए की ज़रूरत है?

जिन लोगों को अंग्रेज़ी समझने या बोलने में कठिनाई आती है उनके लिए निःशुल्क टेलीफोन दुभाषिया सेवा उपलब्ध है। टेलीफोन दुभाषिया सेवा (Telephone Interpreting Service - TIS) सरकार द्वारा प्रदान की जाती है और इसे लगभग 2000 भाषाओं में व्यवसायिक दुभाषियों तक पहुँच प्राप्त है और यह सेवा अधिकांश निवेदनों पर तुरंत ही जवाब दे सकती है।

*ग्लूकागन (Glucagon) एक हॉर्मोन है जो BGL को बढ़ाता है और इसे टांग के सामने वाले ऊपरी भाग की बड़ी मांसपेशी में इंजेक्ट (लगाया) किया जाता है।

याद रखें कि हाइपो कसरत करने के 16 घंटे बाद तक हो सकता है। आप बच्चे को अतिरिक्त कार्बोहाइड्रेट्स देकर और/या इंसुलिन खुराक का समायोजन करके अतिरिक्त ब्लड ग्लूकोज जांच के द्वारा विलंबित हाइपो के खतरे को कम कर सकते हैं।

और अधिक जानकारी के लिए

Dia-betes NSW & ACT को 1300 342 238 पर संपर्क करें या as1diabetes.com.au देखें

दुभाषिए तक पहुँच

1. टेलीफोन दुभाषिया सेवा के लिए बस 131 450 पर फोन करें।
2. फोन का प्रयोजन बताएँ उदाहरणतः यह कि आप नेशनल डायबिटीज सर्विसिज स्कीम हेल्पलाइन से बात करना चाहते हैं
3. ऑपरेटर आपका संपर्क उस भाषा में दुभाषिए से स्थापित करेगा जिसे त्रि-तरफ़ी वार्तालाप के लिए NDSS हेल्पलाइन प्रतिनिधि से जोड़ा जाएगा।

यह निःशुल्क सेवा Diabetes Australia द्वारा निर्धारित की गई है और इसका प्रसार ऑस्ट्रेलियाई सरकार के स्वास्थ्य एवं वयोवृद्ध विभाग (Australian Government De-partment of Health and Ageing) की सहायता से किया जाएगा।