

Tờ Thông Tin cho Cha Mẹ và Người Chăm Sóc

Vận động Thể chất

Tại sao nên vận động?

Vận động thể chất giúp trẻ có thêm năng lượng, duy trì cân lượng lý tưởng và cảm thấy tự mãn về bản thân. Nên khuyến khích trẻ em tham gia các hoạt động thể dục, thể thao. Nên khuyến khích trẻ em tham gia các hình thức vận động thể chất, cho dù là các đội thể thao hay trò chơi có tính năng động. Hoạt động thể chất cũng giúp tăng hiệu quả của insulin, do đó có thể giúp trẻ bị tiểu đường loại 1 kiểm chế bệnh tốt hơn.

Vận động thể chất có ảnh hưởng đến mức đường huyết glucose không?

Có – vận động thể chất ảnh hưởng đến mức đường huyết glucose (BGL) như sau:

VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT THƯỜNG LÀM GIẢM BGL VÌ:

- Cơ bắp tiêu thụ nhiều glucose làm năng lượng
- Cơ thể trở nên nhạy cảm với insulin

VẬN ĐỘNG THỂ CHẤT ĐÔI KHI LÀM TĂNG BGL VÌ:

- Ảnh hưởng của các kích thích tố khác (hormone) với cơ thể (thường chỉ tạm thời do căng thẳng hoặc phấn khích)
- Trẻ không được khỏe

Ảnh hưởng của vận động thể chất khác nhau tùy theo mỗi trẻ. Tuy nhiên, quý vị và con sẽ sớm nhận biết ảnh hưởng khác biệt đối với cá nhân con qua những sinh hoạt khác nhau. Phương pháp hay nhất để biết con ảnh hưởng ra sao với các sinh hoạt khác nhau là theo dõi mức đường huyết glucose trước khi, trong lúc và sau khi vận động thể chất.

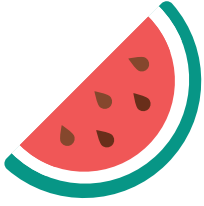
Làm sao tránh được những vấn đề này?

Khuyến khích trẻ bị bệnh tiểu đường loại 1 năng vận động và có kế hoạch trước:

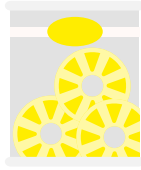
1. Kiểm tra mức BGL vài lần (ví dụ như mỗi 30 phút một lần trước 2 tiếng) trước khi quý vị bắt đầu tập thể dục sẽ cho quý vị biết BGL tăng hay hạ, từ đó quý vị nghĩ xem có cần thêm tinh bột hay không.
2. Hãy nghĩ xem vận động sẽ kéo dài bao lâu. Thời gian vận động kéo dài có thể cần thêm tinh bột và/hoặc giảm liều lượng insulin (thông thường BGL bắt đầu hạ sau khi tập thể dục được 30 phút). Hãy thảo luận việc này với toán chuyên viên bệnh tiểu đường.
3. Hãy nghĩ xem con quý vị sẽ năng động như thế nào, vì điều này sẽ giúp xác định được cơ bắp sử dụng bao nhiêu glucose. Hãy thảo luận việc này với toán chuyên viên bệnh tiểu đường.
4. Bảo đảm con quý vị không bị mất nước (nghĩa là mỗi 30 phút cần uống 250ml)
5. Bảo đảm con quý vị mang theo đồ điều trị hypo (như nước trái cây và bánh bích-quy) khi vận động thể dục thể thao.
6. Bảo đảm có người theo giám sát, và người này phải biết con quý vị bị bệnh tiểu đường loại 1, và có thể giúp được trong trường hợp con bị hypo.
7. Theo dõi BGL sau khi vận động để tránh bị hypoglycaemia (nhất là nếu con quý vị có vận động vào buổi chiều). Kiểm tra BGL để quyết định xem cần bao nhiêu tinh bột trước khi bắt đầu vận động.

Thực phẩm cần ăn trước khi vận động

Có nhiều loại tinh bột thích hợp để ăn trước khi vận động nhằm giúp duy trì BGL. Một số chọn lựa lành mạnh, thích hợp bao gồm:



Fresh fruit



Trái cây đóng hộp không thêm gia vị



Dried fruit



Sữa ít chất béo*



Sữa chua (yogurt) ít chất béo*

*các loại thực phẩm ít chất béo nên cho trẻ từ 2 tuổi trở lên dùng

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

Cho dù đã cẩn thận, hypo vẫn có thể xảy ra, trong trường hợp này, trẻ và người trông chừng trẻ nên biết phải phải làm gì. Trẻ nên ngưng mọi hoạt động cho đến khi đã điều trị xong hypo và mức BGL tăng đến 5mmol/L hoặc cao hơn.

Trẻ em có mức đường huyết glucose từ 5-7mmol/L cần ăn một phần tinh bột trước khi hoạt động thể dục, thể thao trở lại, phần ăn này có thể là một lát bánh mì hoặc nửa miếng sandwich, một hũ sữa chua hay một miếng trái cây. Tùy vào mức đường huyết bị hạ và kéo dài bao lâu, có thể trẻ cần ăn thêm tinh bột.

Nếu bị hypo cần phải điều trị **NGAY LẬP TỨC**

Điều trị

ĐƯỜNG HUYẾT THẤP Ở MỨC NHẸ ĐẾN VỪA PHẢI

Nếu BGL ở mức 4mmol/L hoặc thấp hơn mà trẻ còn tỉnh táo hãy thực hiện những bước sau:

BƯỚC 1

Cho trẻ bất cứ một trong những thứ sau. Có thể quý vị cần đỡ trẻ ăn hay uống



½ ly nước trái cây



½ lon nước ngọt (không phải loại diet)



1 viên đường glucose (gel)



2-3 muỗng cà phê đường hay mật ong



5-7 viên kẹo dẻo Jelly Beans

BƯỚC 2

Sau đó cho trẻ ăn thức ăn có tinh bột, loại hấp thụ chậm như là trái cây, sandwich hay bánh bích-quy. Loại thực phẩm này giúp mức đường huyết ổn định. Nếu hypo xảy ra ngay trước bữa ăn hay bữa ăn nhẹ theo giờ giấc thường ngày, thì thay vì cho trẻ ăn bữa ăn đó hãy cho ăn theo hướng dẫn điều trị hypo.

Nếu con quý vị đang dùng bơm insulin, Lantus hoặc Levenir, có thể trẻ không cần tới bước 2.

Các triệu chứng thường chấm dứt sau 10 – 15 phút. Tuy vậy, nếu mức BGL vẫn còn thấp và triệu chứng vẫn còn, hãy lập lại bước 1 và ở lại bên trẻ.

Bị hạ đường huyết trầm trọng

Nếu trẻ lên cơn động kinh và bất tỉnh, hãy nhanh chóng gọi cấp cứu!

- Đừng cố đưa bất cứ thứ gì qua đường miệng
- Để trẻ nằm nghiêng theo tư thế cấp cứu cho người hôn mê hay hồi phục, giữ cho đường hô hấp thông thoáng
- Gọi dịch vụ cứu thương (000) và nói tiếng Anh (nếu nói được) “it is a diabetes emergency” nghĩa là “đây là trường hợp cấp cứu bệnh tiểu đường”; nếu quý vị có trở ngại về ngôn ngữ họ sẽ sử dụng dịch vụ thông ngôn; hoặc nếu có sẵn và quý vị đã được huấn luyện, hãy tiêm (chích) cho trẻ một mũi Glucagon
- Hãy ở bên trẻ cho đến khi dịch vụ cứu thương đến

Quý vị cần thông ngôn viên?

Dịch vụ thông ngôn miễn phí qua điện thoại luôn có sẵn cho những ai không hiểu hoặc không nói được tiếng Anh. Dịch vụ Thông ngôn qua Điện thoại (TIS) của chính phủ, dịch vụ có thông ngôn viên chuyên nghiệp, nói gần 2000 ngôn ngữ và phương ngữ, có thể đáp ứng ngay lập tức hầu hết các yêu cầu.

*Glucagon là loại kích thích tố (hormone) làm tăng mức BGL và được tiêm vào cơ bắp lớn ở phần trên mặt trước đùi.

Hãy nhớ là có thể sau khi tập thể dục 16 tiếng hypo (hạ đường huyết) mới xảy ra. Quý vị có thể làm giảm nguy cơ bị hypo xảy ra chậm bằng cách kiểm tra thêm mức glucose trong máu, cho trẻ thêm tinh bột và/hoặc điều chỉnh liều lượng insulin.

Muốn biết thêm thông tin xin hãy liên lạc với Diabetes NSW & ACT qua số điện thoại 1300 342 238 hoặc vào trang mạng as1diabetes.com.au

Muốn có thông ngôn viên

1. Chỉ cần gọi số 131 450 cho Dịch vụ Thông ngôn qua Điện thoại.
2. Cho biết mục đích của cuộc gọi, như là muốn liên lạc với đường dây giúp đỡ của Chương Trình Dịch Vụ Bệnh Tiểu Đường Toàn Quốc
3. Nhân viên trực tổng đài sẽ kết nối để có cuộc điện đàm ba chiều giữa quý vị, một thông ngôn viên nói ngôn ngữ của quý vị và nhân viên đại diện của đường dây giúp đỡ NDSS.

Dịch vụ miễn phí này do Diabetes Australia thiết lập và được Bộ Y tế và Người Cao Niên hỗ trợ hoạt động.