

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ Ι ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Χαραλαμπία Καλογήρου, Αικατερίνη Λαμπρινού

Εισαγωγή: Ο Σακχαρώδης Διαβήτης Τύπου 1 (ΣΔ1), αποτελεί μάστιγα που επηρεάζει μεγάλο ποσοστό παιδιών, καθώς και εφήβων. Η άσκηση παίζει καθοριστικό ρόλο στη ρύθμιση του ΣΔ1 και στην πρόληψη των διάφορων επιπλοκών στη μεταγενέστερη πορεία ζωής των παιδιών.

Σκοπός: Η παρούσα μελέτη, έχει σκοπό να διερευνήσει τη σημαντικότητα της άσκησης στη ρύθμιση του ΣΔ1 **Υλικό και Μέθοδος:** Πρόκειται για μελέτη συστηματικής ανασκόπησης. Η αναζήτηση των δεδομένων έγινε στις ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων PUBMED και MEDLINE. Επιπλέον, τέθηκαν κριτήρια επιλογής των άρθρων για την καταλληλότητα τους, καθώς και χρονικά όρια αναζήτησης των τελευταίων οκτώ ετών. Η αναζήτηση έγινε το χρονικό διάστημα από το τέλος Μαρτίου έως το τέλος Ιουνίου 2014. Οι σχετικές μελέτες που επιλέγηκαν απαντούν στο σκοπό της μελέτης που αφορά στη ρύθμιση του ΣΔ1 μέσω της άσκησης. Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν είναι Diabetes type 1, exercise, children, adolescent, physical activity, nurses' role.

Αποτελέσματα: Ο ρόλος της άσκησης είναι καθοριστικός στο γλυκαιμικό έλεγχο σε παιδιά και εφήβους με ΣΔ1. Πρέπει να σημειωθεί ότι σε ορισμένες περιπτώσεις μετά από την έντονη δραστηριότητα, υπήρχαν άτομα που εμφάνιζαν συμπτώματα υπογλυκαιμίας, γι' αυτό και ο ρόλος του νοσηλευτή αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαίδευσης.

Συμπεράσματα: Παιδιά και έφηβοι με ΣΔ1 μέσω της σωματικής δραστηριότητας επιτυγχάνουν καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο, ρύθμιση του σακχάρου του αίματος ατόμων με ΣΔ1, καθώς και πρόληψη μεταγενέστερων επιπλοκών. Γι' αυτό το λόγο η άσκηση πρέπει να περιλαμβάνεται πάντα στο πρόγραμμα διαχείρισης παιδιών με ΣΔ1, καθώς και στην εκπαίδευση από τους νοσηλευτές.