

Zveza društev diabetikov Slovenije
Kamniška ulica 25, 1000 Ljubljana, Slovenija
E-pošta: sloda@siol.net
www.diabetes-zveza.si
Datum: 21. 11. 2020
Šolsko leto 2020/2021



Člen 26 pravilnika o tekmovanju

2. Srebrno priznanje dobi tekmovalac, ki na državnem tekmovanju doseže najmanj 32 in do vključno 36 točk.

3. Zlato priznanje dobi tekmovalac, ki na državnem tekmovanju doseže najmanj 37 ali več točk.

TESTNA POLA ZA SREDNJO ŠOLO

22. državno tekmovanje **v znanju o sladkorni bolezni**

Dragi mladi tekmovalci, lepo pozdravljeni.

Veseli smo tako velikega zanimanja vas, mladih, za pridobivanje znanja o zdravem načinu življenja in o sladkorni bolezni.

Na vaši življenjski poti in ob skrbi za zdravje naj vam bo poznavanje vzrokov, poteka in posledic te bolezni napotilo za čim bolj zdrav način življenja.

Veliko uspeha na državnem tekmovanju.

Robert Gratton, predsednik
Zveze društev diabetikov Slovenije

Ime in priimek tekmovalca, tiskano:

Osnovna šola: _____

Skupno število doseženih točk: _____

Vseh točk je 40.

Pregledal: _____

(pregledovalec naj čitljivo napišite ime in priimek in se podpišite.)

Opomba: Izrazi tekmovalac, učenec, prijatelj ... veljajo za oba spola.

NAVODILA ZA REŠEVANJE

Vseh vprašanj je 40 in vsako ima štiri ponujene odgovore. Pravilen je samo en odgovor. Vsa vprašanja so zaporedno oštevilčena.

Za reševanje imaš na voljo 45 minut časa.

Pri reševanju bodi pozoren in **natančno preberi vprašanje**.

Obkroži črko pred tistim odgovorom, za katerega meniš, da je pravilen.

Če si obkrožil več odgovorov, se tvoj odgovor točkuje z 0 T (nič točkami).

Če si obkrožil samo en, pravilni odgovor, se tvoj odgovor točkuje z 1 T (eno točko).

Če se zmotiš, jasno označi pravilni odgovor. Napačen odgovor označi z X pred črko, pri pravilno obkroženem pa se pred črko odgovora podpiši.

Želimo ti veliko uspeha!

Prosimo te, da po tekmovanju izpolniš anketo na tej povezavi:

<https://www.1ka.si/a/305834>

AstraZeneca
Young Health Programme
A global community investment initiative

Zala


novo nordisk®


FUNDACIJA ZA
FINANCIRANJE
INVALIDSKIH IN
HUMANITARNIH
ORGANIZACIJ
V REPUBLIKI
SLOVENIJI

Državno tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni za SREDNJE ŠOLE, 21. 11. 2020

Vseh točk	Osvojene točke
-----------	----------------

1. Katere ribe so za osebo s sladkorno boleznijo najbolj primerne?

- a) Mol, morski pes, jegulja, klen, krap.
- b) Sardela, tuna, orada, morski list.
- c) Morske ribe: sardela, losos in občasno tudi sladkovodna postrv.
- d) Ribe v prehrani oseb s sladkorno boleznijo niso pomembne.

1	
---	--

2. Ali je kuhan krompir v oblicah bolj zdrav kot pečen v olju?

- a) Da, ker ima kuhan krompir nižji glikemični indeks (GI).
- b) Da, kadar je kuhan krompir pripravljen z zeliščnim maslom.
- c) Ne, ker je krompir pečen v repičnem olju.
- d) Ne, ker ima kuhan krompir višji GI.

1	
---	--

3. Prehranske vlaknine so del zdrave prehrane, ker ...

- a) so živila s prehranskimi vlakninami poceni.
- b) imajo ugoden učinek na presnovo.
- c) iz našega telesa sproščajo maščobo.
- d) znižajo krvni sladkor, saj povzročajo izločanje glukoze skozi ledvice.

1	
---	--

4. Katera je značilnost prehranske vlaknine?

- a) Povzroča porast glukoze v krvi v kratkem času po zaužitju.
- b) Je enostaven ogljikov hidrat.
- c) Uravnava hitrost prebave.
- d) Ne vsebuje zaščitnih snovi.

1	
---	--

5. Kaj povzroči sol v telesu?

- a) Upočasni hitrost utripanja srca.
- b) Znižuje krvni tlak.
- c) Uravnava delovanje ledvic.
- d) Povečuje krvni tlak.

1	
---	--

6. Katere hranilne snovi vsebujejo ribe?

- a) So bogate z vlakninami, vitamini in maščobami.
- b) So bogate z minerali in vitamini ter beljakovinami in vlakninami.
- c) So bogate z beljakovinami, vitamini in omega-3 maščobnimi kislinami.
- d) So bogate z beljakovinami, maščobami in ogljikovimi hidrati.

1	
---	--

7. Kaj so znaki parodontalne bolezni?

- a) Krvaveče in zatečene dlesni, občutljivi zobje, dlesni se odmikajo od zob – zobje so videti daljši, slab zadah in slab okus, nastanek špranj med zobmi, spremenjen ugriz.
- b) Izpadanje zob, ki se začne počasi z odstopanjem dlesni, potem pa se zobje začnejo majati in se premikati, dokler ne pride do izpada zoba.
- c) Pojav rumenkasto belih madežev na zobeh.
- d) Pekoča bolečina ob umivanju zob, ki edina naznanja, da je nekaj narobe.

1	
---	--

8. Koliko minut na dan mora biti zmerno do visoko intenzivno telesno dejaven otrok ali mladostnik z urejeno sladkorno boleznijo?

1	
---	--

- a) Telesna dejavnost za otroke s sladkorno boleznijo ni priporočljiva.
- b) Vsaj 60 minut na dan.
- c) Največ 40 minut na dan, več mu lahko škodi.
- d) Največ 20 minut na dan, več nima vpliva na zdravje posameznika.

9. Da izboljšamo aerobne sposobnosti, mora biti intenzivnost vadbe ...

1	
---	--

- a) 50 do 85 % VO_2max .
- b) 60 do 90 % VO_2max .
- c) 70 do 95 % VO_2max .
- d) Pomembno je samo, da o gibanju razmišljamo.

10. Ali je pri uporabi Karvonenove metode bolje uporabiti FSUmax, ki je izračunan, ali je bolje uporabiti FSUmax, ki je izmerjen?

1	
---	--

- a) Bolje je uporabiti FSUmax, ki je izračunan.
- b) Bolje je uporabiti FSUmax, ki je izmerjen.
- c) Ni pomembno, katero vrednost FSUmax uporabimo.
- d) Bolje je uporabiti povprečno vrednost med izračunano in izmerjeno FSUmax, če ti dve vrednosti nista enaki.

11. Koliko teže nosi vadeči, ki je v vodi potopljen do vratu?

1	
---	--

- a) 30 % svoje teže.
- b) 10 % svoje teže.
- c) 45 % svoje teže.
- d) 110 % svoje teže.

12. Ali obstaja več metod vadbe za povečanje ali ohranjanje gibljivosti?

1	
---	--

- a) Ne.
- b) Ne, ker vedno razvijamo gibljivost.
- c) Obstajata samo dve metodi, ki sta si zelo podobni.
- d) Da.

13. Poraba energije je večja pri ...

1	
---	--

- a) jogi kot pri krožnem treningu.
- b) hoji kot pri vrtnarjenju.
- c) krožnem treningu kot pri jogi.
- d) vrtnarjenju kot pri hoji.

14. Kaj je DAHS?

1	
---	--

- a) Diabetična adrenalinsko-humoristična sekcija.
- b) Diabetična adrenalinsko-hipoglikemična spojina.
- c) Diabetični acidozni hiperbarični sindrom.
- d) Diabetični aketotični hiperosmolarni sindrom.

15. Pri čem pomaga redna vzdržljivostna vadba?

1	
---	--

- a) Pri hujšanju, kar je glavna stvar, h kateri s takšno vadbo stremimo.
- b) Zniža se raven glukoze v krvi, izboljša se delovanje srčno-žilnega, dihalnega in kostno-mišičnega sistema, vpliva pa tudi na telesno težo, izboljša naše počutje.
- c) Zviša se raven glukoze v krvi, izboljša se delovanje srčno-žilnega sistema, poveča se obseg mišic in ima vpliv na telesno težo ter na splošno izboljša počutje.
- d) Pri usklajenem gibanju telesa v prostoru in času.

16. Kako si sami izmerimo srčno frekvenco?

1	
---	--

- a) Na arterijo ob komolcu (kjer lahko čutimo utrip) postavimo dva prsta (kazalec in sredinec), nato štejemo udarce (na primer 30 sekund, nato rezultat pomnožimo z 2, da dobimo končni rezultat, ki je število utripov na minuto).
- b) Na katero koli žilo postavimo tri prste (kazalec, sredinec in palec), začutimo utrip in štejemo udarce (na primer 20 sekund, rezultat pomnožimo s 3, da dobimo končni rezultat, ki je število utripov na minuto).
- c) Na zapestno arterijo (notranja stran zapestja) postavimo tri prste (kazalec, sredinec in prstanec), začutimo utrip in štejemo udarce (na primer 30 sekund, nato rezultat pomnožimo z 2, da dobimo končni rezultat, ki je število utripov na minuto).
- d) Na zapestno arterijo (notranja stran zapestja) postavimo prst (najbolje kazalec), začutimo utrip in štejemo udarce (vedno točno 60 sekund, da dobimo rezultat, ki je število utripov na minuto).

17. Kaj zmanjša občutljivost tkiv na inzulin?

1	
---	--

- a) Telesna dejavnost.
- b) Zmanjšanje telesne teže.
- c) Telesna dejavnost in zmanjšanje telesne teže.
- d) Debelost.

18. Poliurija pomeni ...

1	
---	--

- a) povečano žejo.
- b) povečano izločanje urina.
- c) lakoto.
- d) izgubo telesne teže.

19. Kako se imenuje hormon, ki znižuje krvni sladkor?

1	
---	--

- a) Adrenalin.
- b) Glukagon.
- c) Inzulin.
- d) Rastni hormon.

20. Spreminjajoča se kratkovidnost je posledica ...

1	
---	--

- a) povišanega krvnega tlaka.
- b) nihanja vrednosti krvnega sladkorja.
- c) debelosti.
- d) nošenja neustreznih očal.

- 21. Zakaj so pomembni redni očesni pregledi oseb s sladkorno boleznijo?**

1	
---	--
- a) Redni očesni pregledi niso potrebni; oseba naj gre na pregled, ko ima težave.
b) Zato, da pravočasno odkrijemo in zdravimo diabetično retinopatijo in s tem preprečimo hudo okvaro vida.
c) Zato, da pravočasno odkrijemo osebe, ki potrebujejo nova očala.
d) Zato, da preverimo, ali je stanje oči enako kot ob prejšnjem pregledu.
- 22. Ena izmed temeljnih značilnosti metaboličnega sindroma je ...**

1	
---	--
- a) huda žeja.
b) potenje.
c) utrujenost.
d) povečan obseg pasu.
- 23. Diabetična retinopatija je najpogostejši vzrok slepote pri ljudeh v starostnem obdobju:**

1	
---	--
- a) od 20 do 75 let.
b) od 75 in več let.
c) od 10 do 20 let.
d) od 15 do 20 let.
- 24. Spremembe, ki jih lahko vidimo na mrežnici pri neproliferativni diabetični retinopatiji, so:**

1	
---	--
- a) mikroanevrizme, krvavitve, trdi eksudati.
b) mikroanevrizme, krvavitve, edem, trdi eksudati.
c) mikroanevrizme, krvavitve, edem, trdi eksudati, neovaskularizacije.
d) mikroanevrizme, neovaskularizacije.
- 25. Cilj vsake dobre medicinske sestre edukatorke je ...**

1	
---	--
- a) zagotavljati udobno spopadanje s sladkorno boleznijo.
b) zagotavljati varno in kakovostno življenje s sladkorno boleznijo.
c) zagotoviti redno in nemoteno preskrbo z inzulinom.
d) biti vezni člen med osebo s sladkorno boleznijo in zdravnikom.
- 26. Koliko je spodnja meja krvnega sladkorja, ko lahko govorimo o življenje ogrožajočem stanju?**

1	
---	--
- a) 3,8 mmol/l.
b) 6,9 mmol/l.
c) 16,1 mmol/l.
d) 2,5 mmol/l.
- 27. Katera je bila prva šolana slovenska medicinska sestra?**

1	
---	--
- a) Alenka Bahun.
b) Florence Nightingale.
c) Angela Boškin.
d) Marjeta Vadnu.

- 28. Kaj velja za izvedbo oralnega glukoznotolerančnega testa?**

1	
---	--
- a) Izvajamo ga zjutraj, na tešče, po 10 do 16 urah posta.
 b) Izvajamo ga zjutraj, na tešče, po 8 do 10 urah posta.
 c) Izvajamo ga kadar koli v dnevu, na tešče, po 8 do 10 urah posta.
 d) Izvajamo ga kadar koli v dnevu, na tešče, po 10 do 16 urah posta.
- 29. Diagnozo motene tolerance na glukozo postavimo, če ...**

1	
---	--
- a) izmerimo vrednosti glukoze v krvi na tešče od 6,1 do 6,9 mmol/l.
 b) izmerimo vrednosti glukoze v krvi po OGTT od 6,1 do 6,9 mmol/l.
 c) izmerimo vrednosti glukoze v krvi po OGTT od 7,8 do 11 mmol/l.
 d) izmerimo vrednosti glukoze v krvi po OGTT od 6,0 do 7,8 mmol/l.
- 30. Kako lahko poteka prenos novega koronavirusa (SARS-CoV-2)?**

1	
---	--
- a) Le ob stiku s krvjo okuženega.
 b) Kapljično, ob osebnem stiku ali ob stiku z okuženimi površinami.
 c) Ob stiku z izločki okužene osebe.
 d) Ob osebnem stiku.
- 31. Osebam s sladkorno boleznijo tipa 1 se v primeru okužbe z novim koronavirusom (SARS-CoV-2) svetuje:**

1	
---	--
- a) redne in izredne meritve krvnega sladkorja.
 b) meritve ketonov v krvi.
 c) redne in izredne meritve krvnega sladkorja in ketonov v urinu ali krvi.
 d) meritve ketonov v urinu.
- 32. Pri osebah s sladkorno boleznijo v primeru hude okužbe z novim koronavirusom (SARS-CoV-2), ki zahteva zdravljenje v bolnišnici, ...**

1	
---	--
- a) nadaljujemo s tabletami za uravnavanje krvnega sladkorja.
 b) osebi pustimo, da si zdravljenje prilagaja sama.
 c) opravljamo redne kontrole krvnega sladkorja, zdravljenja ne prilagajamo.
 d) opravljamo redne kontrole krvnega sladkorja, uvedemo zdravljenje z inzulinom v obliki podkožnih injekcij ali infuzije inzulina.
- 33. Pri osebah s sladkorno boleznijo je med epidemijo covid-19 pomembno, ...**

1	
---	--
- a) da se držijo pravil samozaščite in socialne izolacije in poskušajo vzdrževati čim boljše urejenost sladkorne bolezni z rednim prejetjem zdravil za zdravljenje sladkorne bolezni.
 b) da večkrat tedensko kupujejo sveže prehranske izdelke.
 c) da redno prejemajo antidiabetično zdravljenje, urejenost sladkorne bolezni pa ni pomembna.
 d) da povišajo odmerke zdravil za zdravljenje sladkorne bolezni tako, da so vrednosti krvnega sladkorja v območju hipoglikemije.
- 34. Katere bolezni, ki so posledica okvare velikih žil, so pogostejše pri osebah s sladkorno boleznijo?**

1	
---	--
- a) Srčni infarkt, periferna žilna bolezen z amputacijo uda, možganska kap.
 b) Hiperglikemija, odpoved ledvic in slepota.
 c) Retinopatija s slepoto in zamaščenost jeter.
 d) Odpoved delovanja ledvic, hipoglikemija in angina.

- 35. Kolikšen delež oseb s sladkorno boleznijo tipa 2 ima srčno-žilne zaplete velikih žil?**

1	
---	--
- a) 9 %.
b) 54 %.
c) 27 %.
d) 25 %.
- 36. Kaj je diabetično stopalo?**

1	
---	--
- a) Stopalo osebe s sladkorno boleznijo.
b) Posledica zapletov sladkorne bolezni na živcih (periferna nevropatija) in žilah (mikroangiopatija).
c) Najpogostejši vzrok smrti pri osebah s sladkorno boleznijo.
d) Posledica zapletov sladkorne bolezni na nohtih in prstih na nogah.
- 37. Pri kolikšnem deležu nosečnic se pojavi sladkorna bolezen?**

1	
---	--
- a) Približno 7 %.
b) Približno 45 %.
c) Približno 1 %.
d) Približno 13 %.
- 38. Kaj je ključna sprememba v prenovljenih evropskih kardioloških smernicah za obravnavo sladkorne bolezni tipa 2?**

1	
---	--
- a) Poudarek na bistveno bolj celoviti obravnavi posameznika in ne več poudarek na bolezni sami.
b) Skrb za ustrezno vodenje sladkorne bolezni pri izbranem diabetologu.
c) Sama omemba sladkorne bolezni v smernicah, ki so jo prej izključevale.
d) Evropske kardiološke smernice so namenjene srcu in ožilju, ne sladkorni bolezni.
- 39. Katere osebe s sladkorno boleznijo so po stopnji ogroženosti v skupini zmerne srčno-žilnega tveganja?**

1	
---	--
- a) Mladi (mlajši od 35 let s sladkorno boleznijo tipa 1 oziroma mlajši od 50 let s sladkorno boleznijo tipa 2), brez drugih dejavnikov tveganja oziroma s trajanjem sladkorne bolezni manj kot 10 let.
b) Starejši, ki imajo prisoten en dejavnik tveganja in so jim sladkorno bolezen tipa 2 odkrili pred najmanj 10 leti.
c) Osebe s sladkorno boleznijo niso v skupini zmerno srčno-žilnega tveganja.
d) Osebe, ki imajo okvaro tarčnih organov in neurejeno sladkorno bolezen.
- 40. Katero leto sta Svetovna zdravstvena organizacija in Svetovna zveza diabetikov razglasili za mednarodno leto medicinskih sester in babic?**

1	
---	--
- a) 2000.
b) 2020.
c) 2021.
d) 2019.
- | | |
|-----------|--|
| 40 | |
|-----------|--|