

Zveza društev diabetikov Slovenije
Kamniška ulica 25, 1000 Ljubljana, Slovenija
E-pošta: sloda@siol.net
www.diabetes-zveza.si
Datum: 19. 11. 2022
Šolsko leto 2022/23



Člen 26 pravilnika o tekmovanju

2. Srebrno priznanje dobi tekmovalec, ki na državnem tekmovanju doseže najmanj 32 in do vključno 36 točk.
3. Zlato priznanje dobi tekmovalec, ki na državnem tekmovanju doseže najmanj 37 ali več točk.

TESTNA POLA ZA OSNOVNO ŠOLO

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

Dragi mladi tekmovalci, lepo pozdravljeni.

Veseli smo tako velikega zanimanja in znanja vas, mladih, za pridobivanje znanja o zdravem načinu življenja in 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 in srečno pot domov.

Robert Gratton, predsednik
Zveze društev diabetikov Slovenije

Ime in priimek tekmovalca, tiskano:

Osnovna šola: _____

Skupno število doseženih točk: _____

Vseh točk je 40.

Pregledal: _____

(Čitljivo napiši ime in priimek ter se podpiši.)

Opomba: Izrazi tekmovalec, 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**.

Pri vsakem odgovoru, za katerega meniš, da je pravilen, obkroži črko pred njim.

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/171b22bd&preview=on&testdata=on>



Zala



Državno tekmovanje v znanju o sladkorni bolezni za OSNOVNE ŠOLE, 19. 11. 2022

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

1. Ali je za osebo s sladkorno boleznijo pusta šunka bolj primerna kot hrenovka?

1	
---	--

- a) Da, ker vsebuje manj maščob.
- b) Ne, ker je iz svinjskega mesa.
- c) Ne, ker obe vsebujeta preveč skritih in vidnih maščob.
- d) Nisem povsem prepričan.

2. Katero sadje in v kolikšni količini je priporočljivo v prehrani oseb s sladkorno boleznijo?

1	
---	--

- a) Uživajo lahko vse vrste sadja v neomejeni količini.
- b) Uživajo lahko primerno zrelo sadje v zmernih količinah, razen banan in grozdja.
- c) Odsvetujemo jim uživanje vseh vrst sadja.
- d) Odsvetujemo jim uživanje prezrelega sadja.

3. Katero živilo, ki vsebuje maščobe, je v prehrani oseb s sladkorno boleznijo primernejše?

1	
---	--

- a) Maslo.
- b) Kisla smetana.
- c) Nemastna skuta.
- d) Sladka smetana.

4. Mediteranski način prehranjevanja pomeni ...

1	
---	--

- a) shujševalno dieto za osebe s sladkorno boleznijo.
- b) način prehranjevanja, ki temelji na visokem vnosu maščob in nizkem vnosu ogljikovih hidratov.
- c) način prehranjevanja, ki je primeren samo za osebe s sladkorno boleznijo.
- d) način prehranjevanja, ki vključuje pretežno svežo zelenjavo, sadje, ribe, oreščke, semena in škrobna živila, bogata s prehranskimi vlakninami.

5. Pektini, celuloza, hemi celuloza in lignini so ...

1	
---	--

- a) enostavni sladkorji.
- b) sestavljeni sladkorji.
- c) prehranske vlaknine.
- d) beljakovine z visoko biološko vrednostjo.

6. Kaj je ketogena dieta?

1	
---	--

- a) Je dieta, ki vključuje zmerno količino beljakovin in veliko ogljikovih hidratov ter maščob.
- b) Je dieta, ki vključuje veliko maščob, zmerno količino beljakovin in malo ogljikovih hidratov.
- c) Je dieta, ki vključuje same maščobe.
- d) Je dieta, ki vključuje same beljakovine.

- 7. Poliurija pomeni ...**

1	
---	--
- a) povečano žejo.
b) povečano izločanje urina.
c) lakoto.
d) izgubo telesne teže.
- 8. Prve vidne spremembe na očesnem ozadju pri diabetični retinopatiji so ...**

1	
---	--
- a) fibrovaskularne membrane.
b) krvavitev v steklovino.
c) mikroanevrizme.
d) odstop mrežnice.
- 9. Steklovinski prostor izpolnjuje ...**

1	
---	--
- a) prekatna vodica.
b) steklovina.
c) želatina.
d) voda.
- 10. Zenica je v mraku ...**

1	
---	--
- a) ozka.
b) široka.
c) črna.
d) enaka kot na svetlobi.
- 11. Kdo ni sodeloval pri prvi uspešni izolaciji in uporabi inzulina za zdravljenje?**

1	
---	--
- a) Paul Langerhans.
b) Charles Best.
c) Frederick Banting.
d) Leonard Thompson.
- 12. Kaj je v srednjem veku mislil Paracelsus, ko je opazil, da po segrevanju in izhlapevanju urina sladkornih bolnikov ostane nenavadno velika količina usedline?**

1	
---	--
- a) Da izločeno glukozo naredijo ledvice.
b) Da je diabetes bolezen krvi, ki v ledvice prinese preveč soli.
c) Da je usedlina sladkor, ni pa vedel, kateri.
d) Da je usedlina sol, ki jo izločijo ledvice.
- 13. Kdaj so uradno priznali razliko med sladkorno boleznijo tipa 1 in sladkorno boleznijo tipa 2?**

1	
---	--
- a) Leta 1923.
b) Leta 1941.
c) Leta 1979.
d) Leta 1981.

14. Če je v telesu prisotno pomanjkanje inzulina, ...

1	
---	--
- a) bo prisoten visok krvni sladkor.
b) bo prisoten nizek krvni sladkor.
c) se izloča sladkor z blatom in urinom.
d) se pojavita žeja in lakota.
15. Ali poznaš kriterije za dobro vodeno sladkorno bolezen?

1	
---	--
- a) 70 % meritev pod 3,9 mmol/l, HbA1c pod 7,5 %, povprečni sladkor pod 8,5 mmol/l.
b) Sladkor naj bo nad 10 mmol/l, brez hipoglikemij, HbA1c pod 8 %.
c) HbA1c pod 7 %, 70 % sladkorjev med 3,9 in 10 mmol/l, povprečni sladkor pod 8,5 mmol/l.
d) Brez težkih hipoglikemij, brez ketoacidoz, HbA1c vedno nad 7 %.
16. Kako ukrepamo, kadar vidimo na ulici otroka, ki je nezavesten in ima na verižici okoli vratu zapisano, da ima sladkorno bolezen?

1	
---	--
- a) Gremo naprej, saj mu bo kdo drug pomagal.
b) Damo otroka v stabilni bočni položaj in pokličemo zdravnika.
c) V usta mu damo požirek soka, ki ga imamo pri roki.
d) Takoj mu vbrizgamo apaurin.
17. Kaj od naštetega ni kronični zaplet sladkorne bolezni?

1	
---	--
- a) Diabetična nefropatija.
b) Diabetična ketoacidoza.
c) Diabetična noga.
d) Diabetična retinopatija.
18. Koliko mora biti krvni sladkor 2 uri po OGTT (oralni glukozno tolerančni test), da oseba nima sladkorne bolezni?

1	
---	--
- a) 11,0 mmol/l.
b) < 8,7 mmol/l.
c) 7,8 mmol/l.
d) < 7,8 mmol/l.
19. Največ koliko časa je lahko koncentracija glukoze pod ciljnim območjem pri osebah s sladkorno boleznijo, da se čim bolj zmanjša možnost razvoja zapletov sladkorne bolezni?

1	
---	--
- a) 4 %.
b) 70 %.
c) 5 %.
d) 10 %.
20. Kaj je to inzulinska rezistenca?

1	
---	--
- a) Odpornost celic na delovanje inzulina.
b) Odpornost celic na delovanje glukoze.
c) Manjše izločanje inzulina iz trebušne slinavke.
d) Okvara inzulina.

- 21. kateri je prvi postopek ob pojavu diabetičnega stopala?**

1	
---	--
- a) Obisk pedikerja.
b) Amputacija prizadetega dela stopala.
c) Razbremenitev prizadetega dela.
d) Namakanje prizadetega dela v topli kopeli z dodatkom nevtralnega mila.
- 22. kateri so dejavniki tveganja za nastanek diabetičnega stopala?**

1	
---	--
- a) Slaba kakovost življenja, spol, nižja izobrazba.
b) Dobra kakovost življenja, prehranjevanje s presno hrano, kajenje.
c) Dobro urejen krvni sladkor, periferna nevropatija, fizična aktivnost.
d) Slaba kakovost življenja, poučenost, spolnomočenost.
- 23. Katera so osnovna načela samooskrbe nog?**

1	
---	--
- a) Samopregledovanje nog, dnevno umivanje, primerno obuvalo in nogavice.
b) Hoja brez obuvala, tedensko umivanje nog, uporaba razkužil na nogah.
c) Samooskrba nog, preverjanje temperature podlage, po kateri hodi bolnik.
d) Dnevno umivanje nog, nošenje tesnih nogavic in tesno prilagajajočih se čevljev.
- 24. Diagnoza sladkorne bolezni v nosečnosti je potrjena, če je koncentracija glukoze v krvi na tešče ...**

1	
---	--
- a) 4,1 mmol/l ali več.
b) 5,1 mmol/l ali več.
c) 5,3 mmol/l ali več.
d) 6,6 mmol/l ali več.
- 25. Oralni glukoznotolerančni test (OGTT) v času nosečnosti izvajamo ...**

1	
---	--
- a) kadar koli v času nosečnosti.
b) v prvem trimesečju nosečnosti.
c) med 24. in 28. tednom nosečnosti.
d) ko na testiranje nosečnico napoti izbrani ginekolog.
- 26. Najpogostejša vrsta/tip sladkorne bolezni v nosečnosti je ...**

1	
---	--
- a) sladkorna bolezen tipa 1.
b) sladkorna bolezen tipa 2.
c) predobstoječa sladkorna bolezen.
d) nosečnostna sladkorna bolezen.
- 27. Pot vidne informacije preko živčnih vlaken od očesa do možganske skorje imenujemo ...**

1	
---	--
- a) živčna pot.
b) optični sistem.
c) vidna pot.
d) očesna pot.

28. Daljnovidnost popravimo ...

1	
---	--

- a) z debelimi lečami.
- b) z minus lečami.
- c) s plus lečami.
- d) daljnovidnosti ne popravljamo.

29. Kaj je diabetična nefropatija?

1	
---	--

- a) Okvara oči pri sladkorni bolezni.
- b) Okvara ledvic pri sladkorni bolezni.
- c) To so zapleti z nogami osebe s sladkorno boleznijo.
- d) Okvara živčnega sistema pri sladkorni bolezni.

30. V katerem stoletju se pojavi epidemija sladkorne bolezni?

1	
---	--

- a) V 18. stoletju.
- b) V 19. stoletju.
- c) V 20. stoletju.
- d) V 21. stoletju.

31. Kaj je dobra urejenost glikemije za osebo s sladkorno boleznijo?

1	
---	--

- a) HbA1c pod 6 %.
- b) HbA1c 7 % ali manj.
- c) HbA1c med 7,5 in 7,7 %.
- d) HbA1c točno 8 %.

32. Kje so varovalne bakterije, ki tvorijo našo naravno mikrobioto?

1	
---	--

- a) V pljučih.
- b) V koži.
- c) V črevesju.
- d) V možganih.

33. Kako lahko nadomestimo delovanje ledvic, ko kronična ledvična bolezen močno napreduje?

1	
---	--

- a) Z več aktivnosti.
- b) S hemodializo, peritonealno dializo ali presaditvijo ledvice.
- c) S spremembo prehranjevanja.
- d) Z vsakodnevnimi obiski pri zdravniku.

34. Ali redna telesna aktivnost zmanjša potrebo po inzulinu ali drugih zdravilih za sladkorno bolezen?

1	
---	--

- a) Da.
- b) Ne.

- 35. V kateri trditvi so naštetni samo objektivni pokazatelji napora?**

1	
---	--
- a) Zadihanost, frekvenca srca, rdečica na obrazu.
 b) Znojenje, volumen predihanega zraka, frekvenca srca.
 c) Frekvenca srca, volumen predihanega zraka, poraba kisika.
 d) Poraba kisika, frekvenca srca, zadihanost.
- 36. Vadba za povečanje mišične mase je za osebe s sladkorno boleznijo ...**

1	
---	--
- a) pomembna, saj večina oseb s sladkorno boleznijo ne bo sodelovala v tekmovalnem športu.
 b) pomembna, saj so skeletne mišice pomemben porabnik energije.
 c) nepomembna, saj skeletne mišice ne prispevajo pomembno k porabi energije.
 d) pomembna, saj si tako zapolnimo prosti čas in se nam ni treba toliko časa ukvarjati s šolo.
- 37. Če ima oseba s sladkorno boleznijo pred začetkom športne vadbe nivo krvnega sladkorja 13,9 mmol/l ali več, ...**

1	
---	--
- a) je športna vadba priporočljiva, vendar naj bo 5 % manj intenzivna kot normalno.
 b) nivo krvnega sladkorja pred športno vadbo ni pomemben, pomemben je samo na koncu vadbe.
 c) športna vadba je vedno priporočljiva.
 d) športne vadbe ne sme izvajati.
- 38. S katerimi obremenitvami lahko pri vadbi ohranimo oziroma povečamo gibljivost?**

1	
---	--
- a) Z utežmi.
 b) Število ponovitev in serij.
 c) S čustvenimi obremenitvami.
 d) S pripomočki za raztegovanje.
- 39. Kaj je gibljivost?**

1	
---	--
- a) Zmožnost hitrega premikanja.
 b) Sposobnost, ki omogoča izvajanje gibov v sklepah z ustrežno amplitudo.
 c) Sposobnost premikanja različnih okončin, da dosežemo več moči.
 d) Kako hitro pretečemo 1 meter.
- 40. Po napovedih bo do leta 2045 koliko milijonov oseb s sladkorno boleznijo?**

1	
---	--
- a) 17 milijonov.
 b) 400 milijonov.
 c) 783 milijonov.
 d) 990 milijonov.
- | | |
|-----------|--|
| 40 | |
|-----------|--|