

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 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

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 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**.

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
SREDNJE ŠOLE, 19. 11. 2022**

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

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

1	
---	--

- a) Morske ribe: mol, morski pes in sladkovodne ribe: klen, jegulja, krap.
- b) Morske ribe: tuna, bradač, palamida in sladkovodne ribe: ščuka.
- c) Mastne morske ribe: sardela, sardon, skuša, losos in sladkovodne ribe: postrv.
- d) Ribe v prehrani oseb s sladkorno boleznijo niso pomembne.

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

1	
---	--

- 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.

3. Katera so živila z največ maščobami?

1	
---	--

- a) Krompir, paradižnik, paprika.
- b) Smetanov sladoleđ, polnomastni sir, polnomastno mleko.
- c) Pusta šunka, piščančje bedro, puranji zrezek.
- d) Zelena, blitva, kumare.

4. Kdaj pričakuješ najvišji porast glukoze v krvi pri osebi s sladkorno boleznijo?

1	
---	--

- a) Po skledici zelene solate.
- b) Po pečenem piščančjem bedrcu.
- c) Po kosu belega kruha s salamo.
- d) Po krožniku kuhanih stročnic s popečenimi kockami puste šunke.

5. Kako zmanjšamo količino kalija v živilih, ki ga lahko vsebujejo veliko (nekaterе vrste zelenjave, krompir, stročnice in tudi določene vrste sadja)?

1	
---	--

- a) Živila pred zaužitjem pazljivo operemo.
- b) Zelenjavo kuhamo v večjih količinah vode, ki jo med kuhanjem večkrat zamenjamo.
- c) Živila skrbno olupimo.
- d) Kupujemo samo lokalno pridelana živila.

6. Za kaj se ketogena dieta uporablja danes?

1	
---	--

- a) Za pomoč pri zdravljenju različnih oblik rakavih bolezni.
- b) Kot prehranska intervencija za zdravljenje nepojasnjene epilepsije.
- c) Kot prehranska intervencija podaljševanja življenja otokom s sladkorno boleznijo tipa 2 pred odkritjem inzulina.
- d) Za pridobivanje telesne mase športnikov.

7. Zakaj mora biti oseba s sladkorno boleznijo pazljiva, če uživa tako imenovani LCHF kruh namesto običajnega polnozrnatega kruha?

1	
---	--

- a) Vir beljakovin v kruhu so oreščki in semena, ki vsebujejo tudi veliko maščob, kar lahko vpliva na hitrost presnove obroka.
- b) Ker smo takoj po zaužitju takega kruha lačni.
- c) Ker ima tak kruh preveč sladkorja.
- d) Ker kruh ne vsebuje glutena.

8. Koliko svetovnega prebivalstva bo imelo po ocenah sladkorno bolezen do leta 2045?

1	
---	--

- a) 6 %.
- b) 11 %.
- c) 17 %.
- d) 21 %.

9. Koliko ljudi ima v Sloveniji sladkorno bolezen, ne da bi za to sploh vedeli?

1	
---	--

- a) Manj kot 100.
- b) Med 300 in 700.
- c) Med 59.000 in 127.000.
- d) Med 400.000 in 600.000.

10. Za katere osebe s sladkorno boleznijo je posebej priporočljiva telesna aktivnost v vodi?

1	
---	--

- a) Za tiste, ki imajo občutno preveliko telesno maso in ne marajo vode.
- b) Za tiste, ki so zelo suhi in imajo radi vodo.
- c) Za tiste, ki imajo radi vodo in imajo občutno preveliko telesno maso.
- d) Za tiste, ki se radi vozijo s čolnom.

11. Poraba energije je večja pri ...

1	
---	--

- a) vadbi za gibljivost kot pri dolgotrajnem kolesarjenju.
- b) izvajanju razteznih vaj kot pri dolgotrajnem kolesarjenju.
- c) pri dolgotrajnem kolesarjenju kot pri vadbi za gibljivost.
- d) pri razteznih gimnastičnih vajah kot pri dolgotrajnem teku.

12. Koliko minut na dan mora biti zmerno do visoko intenzivno 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.

13. Kaj so znaki parodontalne bolezni?

1	
---	--

- a) Krvaveče in zatečene dlesni.
- b) Krvaveče in zatečene dlesni, občutljivi zobje, umik dlesni od zob – zobje so videti daljši, slab zadah in slab okus, nastanek špranj med zobmi in spremenjen ugriz.
- c) Izpadanje zob.
- d) Krvaveče dlesni, povečan jezik, bolečine v ustni votlini, majavost zob.

14. Oko premikajo ...

1	
---	--

- a) fotoreceptorji.
- b) veke.
- c) zunanje očesne mišice.
- d) živci.

15. Ciliarnik je pomemben za ...

1	
---	--

- a) nastajanje prekatne vodice.
- b) akomodacijo in nastajanje prekatne vodice.
- c) akomodacijo.
- d) razvoj diabetične retinopatije.

16. Kateri so simptomi pri krvavitvi v steklovino?

1	
---	--

- a) Slabše zaznavanje barv.
- b) Nič od naštetega.
- c) Plavajoče motnjave pred očesom.
- d) Popačena slika.

17. Kdo je natančno opisal zgradbo trebušne slinavke, ki jo sestavlja eksokrino tkivo z izvodili v prebavila in skupki celic brez stika z izvodili?

1	
---	--

- a) Paracelsus.
- b) Paul Langerhans.
- c) Gustave-Edouard Laguesse.
- d) Oskar Minkowski.

18. Kdo je prvi opisal povezavo med okvarami perifernega živčevja, žilnimi boleznimi in razjedami stopal?

1	
---	--

- a) Frederick Banting.
- b) Paul Langerhans.
- c) Claude Bernard.
- d) Davies Pryce.

19. Kdaj so uradno priznali razliko med sladkorno boleznijo tipa 1 in sladkorno boleznijo tipa 2?

1	
---	--

- a) Leta 1797.
- b) Leta 1923.
- c) Leta 1941.
- d) Leta 1979.

20. Ali poznaš kriterije za dobro vodeno sladkorno bolezen?

1	
---	--

- a) HbA1c pod 8,5 %, 70 % sladkorjev med 3,9 in 10 mmol/l, povprečni sladkor pod 7 mmol/l.
- b) 70 % meritev pod 3,9 mmol/l, HbA1c pod 7,5 %, povprečni sladkor pod 8,5 mmol/l.
- c) Sladkor naj bo nad 10 mmol/l, brez hipoglikemij, HbA1c pod 8 %.
- d) HbA1c pod 7 %, 70 % sladkorjev med 3,9 in 10 mmol/l, povprečni sladkor pod 8,5 mmol/l.

21. Kateri znaki hipoglikemije so avtonomni?

1	
---	--

- a) Lakota, tresenje, bledica, tahikardija.
- b) Nezbranost, upočasnjenost, zaspanost, zmedenost, motnje zavesti.
- c) Žeja, poliurija, utrujenost, potenje.
- d) Bledica, nizek srčni utrip, rdečica, suha usta.

22. Kateri od naštetih hormonov so katabolni hormoni?

1	
---	--

- a) Kortizol, inzulin, ščitnični hormoni.
- b) Kortizol, glukagon, inzulin.
- c) Kortizol, glukagon, adrenalin.
- d) Rasni hormon, adrenalin, inkretin.

23. Meritev glikiranega hemoglobina (HbA1c) je ocena urejenosti krvnega sladkorja za ...

1	
---	--

- a) pretekle 3 mesece.
- b) prihodnje 3 mesece.
- c) preteklo 1 leto.
- d) preteklih 6 tednov.

24. Kako imenujemo sladkorno bolezen, ki se pojavi zaradi vnetja trebušne slinavke?

1	
---	--

- a) Pankreatogeni diabetes.
- b) Gestacijski diabetes.
- c) Steroidni diabetes.
- d) Sladkorna bolezen tipa 2.

25. Katera je razlika med nevropatskim in neuroishemičnim diabetičnim stopalom?

1	
---	--

- a) Pri nevropatskem stopalu ni opaziti deformacije, kar je prisotno pri neuroishemičnem stopalu.
- b) Nevropatsko stopalo je deformirano, pulz je tipati. Pri neuroishemičnem je stopalo normalne oblike, pulza ne tipamo.
- c) Neuroishemično stopalo nima deformiranih nohtov, nevropatsko jih ima.
- d) Neuroishemično stopalo je normalne temperature, nevropatsko je hladno.

26. Kateri so nivoji ukrepov oskrbe diabetičnega stopala, ki jih mora upoštevati medicinska sestra?

1	
---	--

- a) Preventiva diabetičnega stopala, ustrezna obutev in nega nog ter vzgoja bolnikov.
- b) Preveza diabetičnega stopala, presejalni test, amputacija.
- c) Preventiva diabetičnega stopala, presejalni test, sodobna obloga na rano.
- d) Ustrezna in udobna obutev, mehke, bombažne nogavice in striženje nohtov.

27. Kateri dejavniki morajo biti prisotni, da lahko pride do diabetičnega stopala?

1	
---	--

- a) Mikroorganizmi, mikropatija, nefromialgija.
- b) Mikroangiopatija, makroangiopatija, nevropatija.
- c) Mikroangiopatija, makropatija, neuroangiomiialgija.
- d) Mikrourija, makrourija, nevrourija.

28. Diagnoza nosečnostne sladkorne bolezni je potrjena, če znaša koncentracija glukoze v krvi ...

1	
---	--

- a) 5,0 mmol/l na tešče.
- b) 8,5 mmol/l v 60. minuti 75g oralnega glukoznotolerančnega testa (OGTT).
- c) 8,3 mmol/l v 120. minuti 75g oralnega glukoznotolerančnega testa (OGTT).
- d) 10,0 mmol/l v 60. minuti 75g oralnega glukoznotolerančnega testa (OGTT).

29. Pri nosečnosti sladkorni bolezni se svetuje upoštevanje nefarmakoloških ukrepov. Če ti za primerno urejenost glikemije ne zadostujejo, je potrebna uvedba ...

1	
---	--

- a) različnih tablet za zniževanje krvnega sladkorja.
- b) insulina.
- c) Zdravljenje je potrebno le, če so prisotne okvare ploda.
- d) Zdravljenje je potrebno le, če je vrednost glikiranega hemoglobina (HbA1c) nad 8,0 %.

30. Sladkorno bolezen v času nosečnosti ima približno ...

1	
---	--

- a) vsaka 10. nosečnica.
- b) vsaka 2. nosečnica.
- c) četrtnina nosečnic.
- d) polovica nosečnic.

31. Koliko odstotkov informacij prejmemo iz okolja z vidom?

1	
---	--

- a) 50 %.
- b) 90 %.
- c) 10 %.
- d) 33 %.

32. Kakšni vpliv ima SARS-CoV-2 na inzulin?

1	
---	--

- a) Nima vpliva.
- b) Pospešuje njegovo delovanje.
- c) Zavira njegovo izločanje.
- d) Ga nadomešča.

33. Kaj so makrovaskularni zapleti?

1	
---	--

- a) Prizadetost vseh žil v telesu.
- b) Prizadetost majhnih žil v telesu.
- c) Prizadetost večjih žil v telesu.
- d) Ko srce osebe s sladkorno boleznijo prehitro bije.

34. Kaj je ateroskleroza?

1	
---	--

- a) Akutna bolezen žil odvodnic.
- b) Kronična vnetna bolezen žil odvodnic.
- c) Zamašitev arterij.
- d) Vnetje drobnih kapilar v pljučih.

35. Kaj pomeni proteinurija?

1	
---	--

- a) Povišan krvni tlak.
- b) Izgubljanje beljakovin s sečem.
- c) Hitro pridobivanje mišične mase.
- d) Nizek krvni tlak.

36. Kako v Sloveniji raste incidenca sladkorne bolezni tipa 1 pri 18-letnikih in mlajših po podatkih slovenskega registra sladkorne bolezni tipa 1?

1	
---	--

- a) Za okoli 0,7 % na leto.
- b) Za okoli 1,1 % na leto.
- c) Za okoli 3,5 % na leto.
- d) Za okoli 7 % na leto.

37. Zakaj pride do diabetične ketoacidoze?

1	
---	--

- a) Zaradi prevelike količine inzulina v krvi.
- b) Zaradi pomanjkanja inzulina v krvi.
- c) Zaradi premalo popite tekočine.
- d) Zaradi preveč telesne aktivnosti.

38. Koliko bolezni vključuje presejalni test pri novorojenčkih v Sloveniji?

1	
---	--

- a) Skoraj 100.
- b) Skoraj 70.
- c) Skoraj 50.
- d) Skoraj 25.

39. H katerim zapletom so najizraziteje nagnjeni ljudje z odvečnim maščevjem okrog pasu?

1	
---	--

- a) Srčno-žilnim zapletom.
- b) Hipoglikemiji.
- c) Dehidraciji.
- d) Nefropatiji.

40. Kaj pomenijo nove smernice za zmanjševanje odpadkov, ki v Evropi veljajo od maja 2021?

1	
---	--

- a) Da morajo proizvajalci medicinskih pripomočkov prilagoditi proizvodnjo, pošiljanje in prodajo na način, da čim bolj zmanjšajo vplive na okolje.
- b) Prepoved splošne uporabe plastičnih izdelkov pri pakiranju medicinskih pripomočkov.
- c) Da morajo biti vsi izdelki pripravljeni na reciklažo.
- d) Da morajo proizvajalci poskrbeti za odvoz medicinskih odpadkov.

40	
-----------	--