

**Federazione delle associazioni di pazienti
diabetici in Slovenia**

Kamniška ulica 25, 1000 Lubiana, Slovenia

Email: sloda@siol.net

www.diabetes-zveza.si

Data: 19/11/2022

Anno scolastico 2022/23



**Articolo 26 del regolamento del
concorso**

2. La medaglia d'argento viene assegnata al concorrente che nel concorso nazionale ottiene da 32 a 36 punti.

3. La medaglia d'oro viene assegnata al concorrente che nel concorso nazionale ottiene 37 o più punti.

**MODULO D'ESAME
PER LA SCUOLA SECONDARIA
DI SECONDO GRADO**

**24° concorso nazionale
nella conoscenza del diabete**

**Cari giovani concorrenti, un cordiale saluto da parte
nostra.**

Siamo lieti del livello di interesse mostrato da voi giovani e dal vostro desiderio di saperne di più su uno stile di vita sano e sul diabete.

Nel corso della vostra vita, e mentre vi prendete cura della vostra salute, lasciatevi guidare dalle nozioni su cause, decorso, conseguenze di questa malattia, per raggiungere uno stile di vita sempre più sano.

Vi auguriamo tanto successo in questo concorso nazionale e un buon ritorno a casa.

Robert Gratton, presidente
Federazione delle associazioni di pazienti diabetici in Slovenia

Nome e cognome del concorrente, in stampatello:

Scuola primaria: _____

Totale dei punti ottenuti: _____

Il totale dei punti è 40.

Esaminato da: _____
(Scrivere nome e cognome in modo leggibile e firmare.)

Nota: Le espressioni concorrente, alunno, amico... valgono per entrambi i sessi.

ISTRUZIONI PER LO SVOLGIMENTO

Le domande sono 40, con quattro possibilità di risposta. La risposta corretta è una sola. Tutte le domande sono numerate consecutivamente.

Tempo a disposizione: 45 minuti.

Fai attenzione a come rispondi e **leggi bene la domanda.**

Fai un cerchio sulla lettera corrispondente alla risposta che ritieni corretta.

Se hai cerchiato più risposte, la tua risposta viene valutata con 0 P (zero punti).

Se hai cerchiato una sola risposta, ed è quella esatta, ti viene assegnato 1 P (un punto).

Se hai commesso un errore, contrassegna in maniera chiara la risposta corretta. Contrassegna con una X la lettera della risposta sbagliata e apponi la tua firma davanti alla lettera della risposta corretta cerchiata.

Buona fortuna!

Al termine del concorso ti preghiamo di partecipare al sondaggio, disponibile a questo link:

<https://www.1ka.si/a/171b22bd&preview=on&testdata=on>



Zala



**Concorso nazionale di conoscenza del diabete per le
SCUOLE SECONDARIE DI SECONDO GRADO, 19/11/2022**

Totale punti	Punti ottenuti
-----------------	-------------------

1. Quali pesci sono più adatti a chi è affetto da diabete?

1	
---	--

- a) Pesce di mare (molo, pescecane) e pesci d'acqua dolce (cavedani, anguille, carpe).
- b) Pesce di mare (tonno, triglia, palamita) e pesce d'acqua dolce (luccio).
- c) Pesce di mare grasso (sardina, acciuga, sgombro) e pesce d'acqua dolce (trota, salmone).
- d) Il pesce non è determinante nella dieta delle persone con il diabete.

2. Le fibre alimentari fanno parte di una dieta sana perché...

1	
---	--

- a) gli alimenti con fibre sono economici.
- b) hanno un effetto benefico sul metabolismo.
- c) rilasciano grasso dal nostro corpo.
- d) abbassano la glicemia, poiché causano l'escrezione di glucosio attraverso i reni.

3. Quali sono gli alimenti con più grassi?

1	
---	--

- a) Patate, pomodori, peperoni.
- b) Gelato cremoso, formaggio intero, latte intero.
- c) Prosciutto magro, coscia di pollo, bistecca di tacchino.
- d) Sedano, bietola, cetrioli.

4. Quando ci si può attendere il picco più alto di glicemia in un paziente con diabete?

1	
---	--

- a) Dopo una ciotola di insalata.
- b) Dopo una coscia di pollo arrosto.
- c) Dopo un pezzo di pane bianco con salame.
- d) Dopo un piatto di legumi lessati con cubetti di prosciutto magro tostati.

5. Come riduciamo la quantità di potassio negli alimenti che ne possono contenerne molto (alcuni tipi di ortaggi, patate, legumi e anche certi tipi di frutta)?

1	
---	--

- a) Lavando accuratamente gli alimenti prima di mangiarli.
- b) Cucinando le verdure in grandi quantità di acqua, che viene cambiata più volte durante la cottura.
- c) Sbucciando con cura gli alimenti.
- d) Acquistando solo alimenti coltivati localmente.

6. A cosa serve oggi la dieta chetogenica?

1	
---	--

- a) Ad aiutare nel trattamento di varie forme di cancro.
- b) Come intervento nutrizionale per il trattamento di epilessie inspiegabili.
- c) Come intervento nutrizionale per prolungare la vita dei bambini con diabete di tipo 2 prima della scoperta dell'insulina.
- d) Ad aumentare la massa corporea degli atleti.

7. Perché una persona con diabete dovrebbe fare attenzione se mangia il cosiddetto pane LCHF invece del normale pane integrale?

1	
---	--

- a) La fonte di proteine nel pane sono noci e semi, che contengono anche molti grassi, il che può influenzare il tasso di metabolismo del pasto.
- b) Perché subito dopo aver mangiato questo tipo di pane, abbiamo fame.
- c) Perché questo tipo di pane contiene troppo zucchero.
- d) Perché il pane non contiene glutine.

8. Quanta parte della popolazione mondiale si stima avrà il diabete entro il 2045?

1	
---	--

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

9. Quante persone in Slovenia hanno il diabete senza nemmeno saperlo?

1	
---	--

- a) Meno di 100.
- b) Tra 300 e 700.
- c) Tra 59.000 e 127.000.
- d) Tra 400.000 e 600.000.

10. Per quali persone con diabete è particolarmente consigliata l'attività fisica in acqua?

1	
---	--

- a) Per coloro che sono notevolmente in sovrappeso e non amano l'acqua.
- b) Per coloro che sono molto magri e amano l'acqua.
- c) Per coloro che amano l'acqua e sono notevolmente in sovrappeso.
- d) Per coloro che amano andare in barca.

11. Il consumo di energia è maggiore...

1	
---	--

- a) nell'esercizio di mobilità rispetto al ciclismo di lunga durata.
- b) nell'esecuzione di esercizi di stretching rispetto al ciclismo di lunga durata.
- c) nel ciclismo di lunga durata rispetto all'esercizio di mobilità.
- d) negli esercizi di ginnastica di stretching rispetto alla corsa di lunga durata.

- 12. Quanti minuti al giorno un bambino o un adolescente con diabete controllato dovrebbe essere da moderatamente a molto attivo?**

1	
---	--
- a) L'attività fisica per i bambini diabetici non è consigliata.
 b) Almeno 60 minuti al giorno.
 c) Al massimo 40 minuti al giorno, oltre potrebbe risultare nocivo.
 d) Al massimo 20 minuti al giorno, oltre non ha effetti positivi sulla salute dell'individuo.
- 13. Quali sono i sintomi della malattia parodontale?**

1	
---	--
- a) Gengive sanguinanti e gonfie.
 b) Gengive sanguinanti e gonfie, denti sensibili, ritiro delle gengive - i denti sembrano più lunghi, alito cattivo e cattivo gusto, formazione di spazi interdentali e alterazione del morso.
 c) Perdita dei denti.
 d) Gengive sanguinanti, lingua ingrossata, dolore alla cavità orale, denti traballanti.
- 14. L'occhio viene mosso...**

1	
---	--
- a) dai fotorecettori.
 b) dalle palpebre.
 c) dai muscoli oculari esterni.
 d) dai nervi.
- 15. Il corpo ciliare è importante per...**

1	
---	--
- a) la formazione dell'umor acqueo.
 b) l'accomodamento e la formazione dell'umore acqueo.
 c) l'accomodamento.
 d) lo sviluppo della retinopatia diabetica.
- 16. Quali sono i sintomi del sanguinamento nel corpo vitreo?**

1	
---	--
- a) Scarsa distinzione dei colori.
 b) Nessuno dei tre.
 c) Opacità fluttuanti davanti all'occhio.
 d) Immagine distorta.
- 17. Chi ha descritto accuratamente la struttura del pancreas, che consiste di tessuto esocrino con condotti nel tratto gastrointestinale e ammassi di cellule senza contatto con i condotti?**

1	
---	--
- a) Paracelsus.
 b) Paul Langerhans.
 c) Gustave-Edouard Laguesse.
 d) Oskar Minkowski.

18. Chi è stato il primo a descrivere la connessione tra i difetti del sistema nervoso periferico, delle malattie vascolari e delle ulcere del piede?

1	
---	--

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

19. Quando è stata riconosciuta ufficialmente la differenza tra diabete di tipo 1 e diabete di tipo 2?

1	
---	--

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

20. Conosci i parametri di un diabete ben gestito?

1	
---	--

- a) HbA1c inferiore a 8,5 %, 70 % di zuccheri tra 3,9 e 10 mmol/l, zucchero medio inferiore a 7 mmol/l.
- b) 70 % delle misurazioni inferiori a 3,9 mmol/l, HbA1c inferiore a 7,5 %, zucchero medio inferiore a 8,5 mmol/l.
- c) Lo zucchero deve essere superiore a 10 mmol/l, senza ipoglicemia, HbA1c inferiore all'8 %.
- d) HbA1c inferiore al 7 %, 70 % di zuccheri tra 3,9 e 10 mmol/l, zucchero medio inferiore a 8,5 mmol/l.

21. Quali segni di ipoglicemia sono autonomici?

1	
---	--

- a) Fame, tremori, pallore, tachicardia.
- b) Mancanza di concentrazione, lentezza, sonnolenza, confusione, disturbi della coscienza.
- c) Sete, poliuria, affaticamento, sudorazione.
- d) Pallore, battito cardiaco basso, arrossamento, secchezza della bocca.

22. Quale dei seguenti ormoni sono catabolici?

1	
---	--

- a) Cortisolo, insulina, ormoni tiroidei.
- b) Cortisolo, glucagone, insulina.
- c) Cortisolo, glucagone, adrenalina.
- d) Ormone della crescita, adrenalina, incretina.

23. La misurazione dell'emoglobina glicata (HbA1c) è la stima di controllo della glicemia per...

1	
---	--

- a) gli ultimi 3 mesi.
- b) i successivi 3 mesi.
- c) l'anno scorso.
- d) le ultime 6 settimane.

- 24. Come chiamiamo il diabete che si verifica a causa dell'infiammazione del pancreas?**

1	
---	--
- a) Diabete pancreatogenico.
b) Diabete gestazionale.
c) Diabete steroideo.
d) Diabete di tipo 2.
- 25. Qual è la differenza tra piede diabetico neuropatico e neuroischemico?**

1	
---	--
- a) Nel piede neuropatico non si osserva alcuna deformità, che è invece presente nel piede neuroischemico.
b) Il piede neuropatico è deformato, il polso è palpabile. Nei pazienti neuroischemici, il piede ha una forma normale, il polso non è palpabile.
c) Il piede neuroischemico non presenta unghie deformate, il piede neuropatico sì.
d) Il piede neuroischemico ha una temperatura normale, il piede neuropatico è freddo.
- 26. Quali sono i livelli di cura per il piede diabetico che l'infermiera dovrebbe considerare?**

1	
---	--
- a) Prevenzione del piede diabetico, calzature e cura del piede adeguate ed educazione del paziente.
b) Medicazione del piede diabetico, test di screening, amputazione.
c) Prevenzione del piede diabetico, test di screening, medicazione moderna della ferita.
d) Calzature adeguate e comode, calzini morbidi in cotone e taglio delle unghie.
- 27. Quali fattori devono essere presenti affinché si verifichi il piede diabetico?**

1	
---	--
- a) Microrganismi, micropatia, nefromialgia.
b) Microangiopatia, macroangiopatia, neuropatia.
c) Microangiopatia, macropatia, neuroangiomiopia.
d) Microuria, macrouria, neurouria.
- 28. La diagnosi di diabete gestazionale è confermata se la concentrazione di glucosio nel sangue è pari a...**

1	
---	--
- a) 5,0 mmol/l a digiuno.
b) 8,5 mmol/l al 60° minuto del test di tolleranza al glucosio orale (OGTT) da 75 g.
c) 8,3 mmol/l al 120° minuto del test di tolleranza al glucosio orale (OGTT) da 75 g.
d) 10,0 mmol/l al 60° minuto del test di tolleranza al glucosio orale (OGTT) da 75 g.

- 29. Per il diabete gestazionale sono raccomandate misure non farmacologiche. Se queste non sono sufficienti per un corretto controllo glicemico, è necessario introdurre...**

1	
---	--
- a) diverse pillole per abbassare la glicemia.
b) l'insulina.
c) Il trattamento è necessario solo se sono presenti malformazioni fetali.
d) Il trattamento è necessario solo se l'emoglobina glicata (HbA1c) è superiore all'8,0%.
- 30. Il diabete gestazionale è presente...**

1	
---	--
- a) ogni 10^a donna in gravidanza.
b) ogni 2^a donna in gravidanza.
c) in un quarto delle donne in gravidanza.
d) nella metà delle donne in gravidanza.
- 31. Quale percentuale di informazioni riceviamo dall'ambiente attraverso la vista?**

1	
---	--
- a) 50%.
b) 90%.
c) 10%.
d) 33%.
- 32. Che effetti ha il SARS-CoV-2 sull'insulina?**

1	
---	--
- a) Non ha effetti.
b) Accelera la sua azione.
c) Inibisce la sua secrezione.
d) La sostituisce.
- 33. Cosa sono le complicanze macrovascolari?**

1	
---	--
- a) Coinvolgimento di tutti i vasi sanguigni del corpo.
b) Coinvolgimento dei piccoli vasi sanguigni del corpo.
c) Coinvolgimento dei grandi vasi sanguigni del corpo.
d) Quando il cuore di una persona con diabete batte troppo velocemente.
- 34. Cos'è l'aterosclerosi?**

1	
---	--
- a) Una malattia acuta delle vene di drenaggio.
b) Una malattia infiammatoria cronica delle vene di drenaggio.
c) L'intasamento delle arterie.
d) L'infiammazione dei minuscoli capillari nei polmoni.
- 35. Che cos'è la proteinuria?**

1	
---	--
- a) Alta pressione sanguigna.
b) Perdita di proteine nelle urine.
c) Incremento muscolare rapido.
d) Bassa pressione sanguigna.

- 36. Come sta aumentando l'incidenza del diabete di tipo 1 in Slovenia tra i giovani di 18 anni o meno secondo i dati del registro sloveno del diabete di tipo 1?**

1	
---	--
- a) Di circa lo 0,7% all'anno.
 b) Di circa l'1,1% all'anno.
 c) Di circa il 3,5% all'anno.
 d) Di circa il 7% all'anno.
- 37. Perché si verifica la chetoacidosi diabetica?**

1	
---	--
- a) A causa dell'eccessiva quantità di insulina nel sangue.
 b) A causa della mancanza di insulina nel sangue.
 c) A causa di una scarsa assunzione di liquidi.
 d) A causa della troppa attività fisica.
- 38. Quante malattie include il test di screening per i neonati in Slovenia?**

1	
---	--
- a) Quasi 100.
 b) Quasi 70.
 c) Quasi 50.
 d) Quasi 25.
- 39. A quali complicazioni sono più inclini le persone con grasso in eccesso intorno alla vita?**

1	
---	--
- a) Complicanze cardiovascolari.
 b) Ipoglicemia.
 c) Disidratazione.
 d) Nefropatia.
- 40. Che cosa significano le nuove linee guida per la riduzione dei rifiuti, che si applicano in Europa da maggio 2021?**

1	
---	--
- a) Che i produttori di dispositivi medici devono adattare la produzione, la spedizione e la vendita in modo da ridurre al minimo l'impatto ambientale.
 b) Divieto dell'uso generale di prodotti in plastica nell'imballaggio dei dispositivi medici.
 c) Che tutti i prodotti devono essere pronti per il riciclaggio.
 d) Che i produttori devono occuparsi della rimozione dei rifiuti sanitari.
- | | |
|-----------|--|
| 40 | |
|-----------|--|