

Kviz o sladkorni bolezni

Glavna težava pri sladkorni bolezni je ...?

- Visok krvni sladkor
- Nizek krvni sladkor
- Stres

Čezmerna telesna teža je eden izmed dejavnikov tveganja za sladkorno bolezen tipa 2.

- Da.
- Ne.

S sladkorno boleznijo je človek sam.

- Nikakor ne! Človek s sladkorno boleznijo ima lahko ob sebi različne strokovnjake, ki mu pomagajo na njegovi poti vodenja sladkorne bolezni.
- Nikakor ne! Poleg zdravnika in ostalih strokovnjakov lahko človeku s sladkorno boleznijo stojijo ob strani tudi njegovi svojci.
- Nikakor ne! V pomoč in podporo so mu lahko tudi prijatelji in sodelavci.
- Nič od naštetega.
- Vse našteto.

Obiski zdravnika so pomembni zato, ker:

- zdravnik izmeri sladkor v krvi ter vas ošteje, če je ta previsok.
- zdravnik določi s katerim športom se morate začeti ukvarjati.
- medicinska sestra edukatorica naredi točen načrt, kaj in kdaj morate jesti obroke hrane.
- Vse našteto.
- Nič od naštetega.

Sladkorna bolezen je nepomembna motnja, ki jo ima veliko ljudi in ne povzroča hujših zdravstvenih težav.

- Da.
- Ne.

Kadar zdravnik ugotovi, da zdravljenje s tabletami ne zadostuje več in boste prešli na zdravljenje z injekcijami insulina, to pomeni, da:

- ste v fazi razvoja sladkorne bolezni, ko je nadaljevanje zdravljenje najučinkovitejše z insulinom.
- boste z insulinom lažje vzdrževali ravni glukoze v krvi v ciljnih mejah.
- bo urejenost vašega krvnega sladkorja boljša in imeli boste manj zapletov zaradi sladkorne bolezni.

- Vse našteteto.
- Nič od naštetega.

Na to, ali bomo zboleli za sladkorno boleznijo tipa 1 ali ne, lahko vplivamo sami.

- Ne, pojava sladkorne bolezni tipa 1 ne moremo preprečiti.
- Da, s pravilno prehrano in gibanjem lahko preprečimo sladkorno bolezen tipa 1.

Na to, ali bomo zboleli za sladkorno boleznijo tipa 2 ali ne, lahko vplivamo sami.

- Da, tveganje za to, da zbolimo za sladkorno boleznijo tipa 2 lahko bistveno znižamo z zdravim načinom življenja.
- Ne, pojava sladkorne bolezni tipa 2 ne moremo preprečiti.

Hiperglikemija je:

- visoka raven krvnega sladkorja.
- nizka raven krvnega sladkorja.

Raven sladkorja v krvi se pretirano poviša kadar:

- Pojem tri kose kruha, čeprav imam v prehranskem načrtu predviden en kos.
- Po zelo stresnem službenem sestanku.
- Kadar se slabo počutim ali imam povišano temperaturo.
- Če pozabim vzeti tableto za sladkorno bolezen ali inzulin.
- Vse našteteto.
- Nič od naštetega.

Hipoglikemija in hiperglikemija sta zapleta sladkorne bolezni.

- Drži.
- Ne drži.

Kadar je vrednost sladkorja v krvi visoka, se začne izločati v urin, kjer ga običajno ni.

- Drži.
- Ne drži.

Izmerili ste visoko raven sladkorja v krvi. Kaj boste storili?

- Nič, to se mi zgodi pogosto in sladkor se čez čas sam zniža.
- Umil/a bom roke in ponovil/a merjenje. Ob ponovno izmerjeni visoki vrednosti ukrepam po navodilih zdravnika.

Kaj so ketoni?

- Ketoni so vrsta bonbonov, ki jih smejo uživati tudi sladkorni bolniki.

- Ketoni so snovi, ki se pojavijo v krvi (in urinu) ob razgradnji maščob, ki jo sproži telo ob pomanjkanju inzulina.
- Ketoni so snovi, ki se pojavijo v krvi (in urinu) ob stresu.

Hipoglikemija je ...

- nizka raven sladkorja v krvi, ki zahteva hitro ukrepanje po navodilih zdravnika.
- visoka raven sladkorja v krvi, ki zahteva ustrezno ukrepanje po navodilih zdravnika.
- zelo redek pojav pri sladkorni bolezni, ki mine sam od sebe.

Hipoglikemija lahko nastane zaradi ...

- prevelikega odmerka inzulina (če se zdravite z inzulinom).
- prevelikega odmerka tablet (če se zdravite s tabletami).
- premajhnega obroka hrane.
- intenzivne ali dolgotrajne telesne aktivnosti (brez malice).
- stresa.
- vsega zgoraj naštetega.

Hitro bitje srca in znojenje sta znaka zaljubljenosti.

- Da, ko smo zaljubljeni, nam srce bije hitreje kot običajno in včasih se v bližini ljubljene osebe tudi potimo.
- Da, vendar POZOR! Če imamo sladkorno bolezen, sta lahko hitro bitje srca in potenje tudi znaka za nizek krvni sladkor.

Kadar z merilnikom izmerimo nizko vrednost sladkorja v krvi ...

- takoj zaužijemo 15 do 20 gramov enostavnih ogljikovih hidratov.
- stečemo do hladilnika in pojemo vse, kar imamo na voljo.
- končno si lahko privoščimo dve do tri čokolade, ker jih sicer ne smemo uživati.

Kdaj uporabimo glukagon?

- Glukagon je hormon, ki nadomesti inzulin.
- Ob težki hipoglikemiji z nezavestjo oseba takoj potrebuje pomoč. Svojci, ki so naučeni kako pravilno uporabiti glukagon, ji ga injicirajo v podkožje na izbranem delu telesa.
- Glukagon uporabimo ob visoki vrednosti sladkorja v krvi.

Številka nujne medicinske pomoči je ...

- 112.
- 123.
- 113.

Oseba s sladkorno boleznijo se mora držati stroge diete.

- Drži.
- Nikakor ne drži. Prehrana pri sladkorni bolezni se drži smernic za zdravo prehranjevanje, kakršnih bi se morali držati vsi, ki želimo dobro poskrbeti za svoje zdravje in počutje.

Zdrava hrana je draga in težko dostopna.

- Nikakor ne drži. Osnova zdrave prehrane so naravna in nepredelana živila, vzgojena v lokalnem okolju.
- Drži. Zdrave hrane si ne morem privoščiti.

Ali mleko vsebuje ogljikove hidrate?

- Ne.
- Da. Dva decilitra mleka (ena velika skodelica) vsebujeta 15 gramov ogljikovih hidratov.

Za žejo je najbolje piti vodo ali nesladkan čaj.

- Drži. Industrijsko pripravljene pijače pogosto vsebujejo velike količine sladkorja.
- Ne drži. Za žejo pijemo tiste pijače, katerih okus nam najbolj ugaja.

Vsaka oseba s sladkorno boleznijo se mora naučiti štetja ogljikovih hidratov v živilih.

- Drži.
- Ne drži. Štetja OH se učijo tisti posamezniki, ki si na tej osnovi odmerjajo inzulin. Ostali se pri medicinski sestri edukatorki poučijo o načelih zdravega prehranjevanja.

Na embalaži za testenine je označen priporočen čas kuhanja 5 minut. Testenine smo kuhali 9 minut. Ali smo jim s tem glikemični indeks znižali ali zvišali.

- Daljši čas kuhanja zviša glikemični indeks, zato takšne testenine bolj zvišajo krvni sladkor.
- Daljši čas kuhanja zniža glikemični indeks zato takšne testenine manj zvišajo krvni sladkor.
- Čas kuhanja ne spremeni glikemičnega indeksa hrane.

Jedilnik posameznika s sladkorno boleznijo mora nujno vsebovati meso.

- Drži.
- Ne drži. Posameznik lahko izbere drugačen način prehranjevanja vendar mora biti prehrana dobro načrtovana, da zaužije vsa potrebna hranila.

Katera izmed trditev velja za celiakijo?

- Celiakija je kronična motnja v prebavljanju žitaric, ki vsebujejo gluten.
- Celiakijo ima 1 % prebivalstva in 10 % oseb s sladkorno boleznijo tipa 1.
- Pri celiakiji je pomembno, da iz prehrane izločimo vsa živila, ki vsebujejo gluten.
- Gluten v zaužiti hrani poškoduje tanko črevo.
- Vse naštetu.

Na zabavah in praznovanjih ...

- lahko jemo vse v neomejenih količinah, saj so praznovanja redka, zato s tem ne naredimo večje škode.
- se odločamo za manjše obroke, izbiramo bolj zdrava živila, pijemo nizkokalorične pijače in smo čim bolj telesno dejavni. Na zabavo pridemo siti.

Kako na najbolj preprost način odmerimo živila na krožnik?

- Krožnik razdelimo na dva dela – na enega naložimo meso in na drugega krompir.
- Ni pomembno kako, pomembno je le, da pri glavnem obroku ne jemo kruha.
- Krožnik razdelimo na štiri dele – na dva naložimo zelenjavo, na enega meso in na enega škrobna živila (npr. riž, testenine, krompir, kruh)

Inzulin je ...

- hormon, ki ga izdelujejo celice v trebušni slinavki.
- drug izraz za krvni sladkor.

Inzulini se med seboj razlikujejo po ...

- tem na katera mesta na telesu jih injiciramo.
- času v katerem začnejo učinkovati, kdaj dosežejo vrh in koliko časa učinkujejo.

Sladkorno bolezen zdravimo z zdravo prehrano.

- Ne drži. Hrana ni pomembna, izogibati se moramo le sladkorju.
- Drži. Hrana je ena izmed pomembnih sestavin zdravljenja, poleg redne telesne dejavnosti in (po potrebi) zdravil.

Obstajajo različne vrste inzulinov.

- Drži.
- Ne drži.

Injekcije inzulina nam daje medicinska sestra v zdravstvenem domu.

- Drži.
- Ne drži. Injiciranja inzulina nas nauči medicinska sestra – edukatorka, izvajamo pa ga sami, doma.

Inzulinska črpalka je naprava, ki:

- nadomesti injiciranje inzulina s peresnikom.
- dovaja inzulin v podkožje telesa preko tanke cevke.
- dovaja bazalni inzulin 24 ur po vnaprej določenem programu.
- pomaga izračunavati odmerke bolusnega inzulina.
- uporabnika razbremeni togega urnika injiciranja in obrokov hrane.

združuje vse naštet.

Inzulinska črpalka je medicinski pripomoček, za katerega se odloči vsak posameznik sam.

Drži.

Ne drži. Zdravljenje z inzulinsko črpalko predlaga diabetolog glede na indikacije, skladne s pravico do inzulinske črpalke, ki jo opredeljuje Zavod za zdravstveno zavarovanje Slovenija (ZZZS).

Sladkorno bolezen tipa 2 vedno zdravimo s tabletami, ki nam jih predpiše zdravnik.

Drži.

Ne drži. Sladkorno bolezen tipa 2 v začetku zdravimo s prehrano in redno telesno dejavnostjo. Šele kasneje zdravnik lahko predpiše zdravljenje s tabletami, ki jih lahko skozi leta trajanja bolezni spreminja in ustrezno prilagaja tudi odmerke.

Vrsto zdravil za zdravljenje sladkorne bolezni tipa 2 in način njihovega odmerjanja določi zdravnik, ki izbira med več možnostmi ter svojo izbiro prilagaja potrebam posameznika.

Drži.

Ne drži.

Dobro vodenje sladkorne bolezni pomeni, da vzdržujete sladkor v krvi čim dlje časa čim bližje ciljnim vrednostim.

Da. To je osnovni cilj zdravljenja.

Ne. To pri vodenju sladkorne bolezni ni pomembno.

Izvid HbA1C je merilo za to, koliko kisika lahko prenaša po telesu rdeča krvna celica.

Da.

Ne. Na rdečo krvno celico se prilepi tudi sladkor, zato je HbA1C merilo za urejenost krvnega sladkorja. Večja vrednost pomeni slabšo urejenost.

Cilj dobrega vodenja sladkorne bolezni je:

zviševanje ravni HbA1C.

zniževanje ravni HbA1C.

Ko imate sladkorno bolezen, vedno natančno čutite, kakšna je vaša raven krvnega sladkorja.

Da.

Ne. Na občutke se ne morete zanašati, ker niso zanesljivi.

Merjenje sladkorja v krvi ni pomembno, saj vas zbadanje v prst le po nepotrebem obremeni.

- Da.
- Ne. Merjenje sladkorja v krvi je zelo pomembno, saj je edini način, da preverite kolikšna je vrednost in na tej osnovi ustrezno ukrepate.

Merjenje sladkorja v krvi lahko poteka le v laboratoriju.

- Da.
- Ne. Merjenje sladkorja v krvi lahko zelo enostavno izvedete sami, kjerkoli in kadarkoli.

Za merjenje sladkorja v krvi potrebujete kapljico krvi, zato se zbodete v prstno blazinico.

- Da.
- Ne.

Kadar izmerite visoko vrednost krvnega sladkorja, je to razlog za hudo skrb in vznemirjenje.

- Da. To pomeni, da neuspešno vodite sladkorno bolezen in vam ravni sladkorja verjetno nikoli ne bo uspelo urediti.
- Nikakor ne. Raven sladkorja v krvi se iz minute v minuto spreminja. Primerno vodenje sladkorne bolezni pomeni merjenje sladkorja po načrtu in ustrezno ukrepanje, kadar so izmerjene vrednosti previsoke ali prenizke.

Splošno priporočilo glede ciljne vrednosti krvnega sladkorja:

- Nad 4,2 mmol/L in pod 10,0 mmol/L.
- Pod 4,2 mmol/L in nad 10,0 mmol/L.

Sladkor v krvi se preko dneva spreminja (zvišuje in znižuje) enakomerno, odvisno od obrokov hrane.

- Ne drži. Na spreminjanje vrednosti vplivajo tudi telesna aktivnost, stres, bolezen in drugi dejavniki.
- Drži.

Če vzdržujemo sladkor v krvi čim bližje ciljnim vrednostim bo tudi glikiran hemoglobin nižji?

- Ne, v takšnem primeru bo glikiran hemoglobin višji.
- Raven glikiranega hemoglobina ni povezana z vrednostmi sladkorja v krvi.
- Da, to je osnovni cilj zdravljenja sladkorne bolezni in preprečevanja zapletov.

Bolezen ne vpliva na vrednosti sladkorja v krvi.

- Drži. Ko zbolite, vodite sladkorno bolezen enako kot tedaj, ko ste zdravi.
- Ne drži. Ob boleznih se raven krvnega sladkorja običajno zviša, zato je vodenje težavnejše. Pomembno je, da ravnate po napotkih zdravnika za primer bolezni in pogosteje merite sladkor v krvi.

Kdaj merimo sladkor pri športni aktivnosti?

- Pred vadbo.
- Med vadbo.
- Po vadbi.
- Pred, med in po vadbi.

Telesna dejavnost ...

- omogoča učinkovitejšo porabo inzulina in izboljša raven glukoze v krvi, zato ima pomembno vlogo pri dobrem vodenju sladkorne bolezni.
- ni primerna za posameznike, ki si injicirajo inzulin.

Aerobna oziroma kardio vadba je zahtevna oblika telesne vadbe, ki jo izvajamo pod vodstvom izkušenega trenerja.

- Drži. Pri tej obliki vadbe potrebujemo načrtovano in izkušeno vodenje.
- Ne drži. Aerobna vadba je kakršnakoli dejavnost, pri kateri se zadihamo. Pri tem ne potrebujemo vodstva, le motivacijo in vztrajnost, zato poiščimo nekaj, kar nas veseli.

Vadba za moč povečuje in vzdržuje mišično moč, pomaga krepiti kosti, zmanjšuje tveganje za osteoporozo ... Kako pa vpliva na sladkorno bolezen?

- Na sladkorno bolezen nima vpliva.
- Poveča občutljivost telesa za inzulin.
- Zmanjša občutljivost telesa za inzulin.

Raztezanje je namenjeno ...

- ohranjanju prožnih sklepov
- preprečevanju togosti
- zmanjšanju možnosti poškodb
- Vse naštet.

Posameznik s sladkorno boleznijo tipa 1 se ne sme preveč naprezati, zato intenzivna telesna vadba zanj ni priporočljiva.

- Drži.
- Pri sladkorni bolezni tipa 1 tudi lažja telesna vadba ni primerna.

- Nikakor ne drži. Glede izbire in intenzivnosti vadbe skorajda ni omejitev. Pred začetkom se o tem posvetujmo s svojim zdravnikom in pogosteje merimo krvni sladkor.

Preddiabetes pomeni, da se pri osebi lahko sčasoma razvije sladkorna bolezen tipa 2.

Če oseba zniža telesno težo, lahko včasih odloži razvoj sladkorne bolezni tipa 2.

- Da.
 Ne.

Sladkorna bolezen tipa 1 se pojavi nenadoma, sladkorna bolezen tipa 2 pa lahko več let ostane neprepoznana.

- Da.
 Ne.

S prehrano in telesno dejavnostjo lahko vplivamo na raven krvnega sladkorja.

- Da. Kako se raven krvnega sladkorja spreminja, pa lahko kadarkoli izmerimo z merilnikom glukoze v krvi.
 Ne. Na raven krvnega sladkorja sploh ne moramo vplivati.

Pri vsaki nosečnosti se raven sladkorja vedno nekoliko poveča.

- Da. To je normalen pojav.
 Ne. Pri zdravih nosečnicah je raven sladkorja v krvi ravno takšna kot pri vseh ljudeh, ki nimajo sladkorne bolezni.

Največ ljudi s sladkorno boleznijo ima sladkorna bolezen tipa 2.

- Da, sladkorna bolezen tipa 2 je najpogostejša oblika sladkorne bolezni.
 Ne, pogostejša oblika sladkorne bolezni je sladkorna bolezen tipa 1, za katero obolijo otroci in mlajši odrasli.

Sladkorna bolezen tipa 1 zdravimo s tabletami.

- Da, tablete jemljemo vsak dan po obroku.
 Ne, sladkorna bolezen tipa 1 vedno zdravimo z vsakodnevnimi injekcijami inzulina.

Sladkorna bolezen zdravimo z zdravili, s katerimi preprečimo pojav zapletov bolezni.

- Drži.
 Ne drži. Redno jemanje predpisanih zdravil je le eden od pogojev uspešnega vodenja bolezni. Ključno vlogo ima zdrav način življenja s primerno prehrano in redno telesno vadbo ter skrbna samokontrola bolezni.

Kako lahko oseba s sladkorno boleznijo zmanjša tveganje za pojav bolezni srca in ožilja?

- Tveganja ne moremo zmanjšati.
 Tveganje lahko zmanjšamo tako, da čim bolj urejamo krvni sladkor in holesterol.
 Tveganje je vedno enako in nanj ne moremo vplivati.

Zakaj se po več letih trajanja sladkorne bolezni lahko razvije bolezen ledvic?

- Bolezen ledvic ni povezana s sladkorno boleznijo.
- Ledvica okvari dlje časa trajajoča visoka raven krvnega sladkorja – torej slabo urejena sladkorna bolezen.
- Bolezen ledvic se ne razvije, če pijemo dovolj vode.

Kaj je retinopatija?

- Retinopatija je očesna bolezen, ki nastane zaradi slabo urejene sladkorne bolezni oziroma stalno visokega krvnega sladkorja in visokega krvnega tlaka.
- Retinopatija je okvara živcev, ki se običajno pojavi na stopalih.
- Retinopatija je očesna bolezen, ki se pojavi v visoki starosti, če nismo nosili očal s pravilno dioptrijo.

Ponoči pogosto čutim pekočo bolečino in mravljinčenje v nogah. Že več let imam tudi sladkorno bolezen. Je to povezano med seboj?

- Ne. Sladkorna bolezen je povezana le z visokim krvnim sladkorjem in ne vpliva na bolečino.
- Da. Opisane težave z nogami so povezane s sladkorno boleznijo, zato se o tem čim prej posvetujte s svojim zdravnikom, ki vas bo napotil na temeljit pregled stopal.
- Preverimo položaj postelje in ga po potrebi spremenimo.

V čevlju sem imel kamenček in čeprav sem celo popoldne hodil v njih tega nisem čutil. Zvečer sem ob pregledu stopal (z ogledalom) opazil, da imam na podplatu rano. Kaj naj storim? Imam sladkorno bolezen.

- Ničesar. Na rano nalepimo obliž in počakamo nekaj dni, da se zaceli.
- Kamenček iz čevlja shranimo in ga pokažemo svojemu zdravniku.
- Pozor! Poškodbo na stopalu osebe s sladkorno boleznijo moramo obravnavati s posebno pozornostjo. Rana se celi počasneje in če pride do okužbe se lahko proces celjenja zelo zaplete. Čim prej obiščemo zdravnika.

Ali so težave z želodcem tudi lahko povezane s sladkorno boleznijo?

- Ne. Težave z želodcem so povezane z nezdravo prehrano.
- Da. Stalno povišan sladkor v krvi lahko okvari tudi živce želodca, kar povzroči motnje v praznjenju želodca, ki jih imenujemo gastropareza.

Osebe s sladkorno boleznijo imajo tudi težave s kožo.

- Drži.
- Ne drži. Težave s kožo se lahko pojavijo pri komerkoli. Pri osebah s sladkorno boleznijo lahko sicer nastanejo nekoliko hitreje a jih z ustreznim nego in pravilnim ukrepanjem lahko preprečimo ali zlahka pozdravimo.

Kaj je stres?

- Stres je naraven odziv telesa na situacijo, ki jo oseba zazna kot nevarno. Vpliva na telo, čustva in vedenje, če imamo sladkorno bolezen pa tudi na krvni sladkor.

- Stres nam pomaga, da se lažje soočamo z vsakdanjimi obremenitvami.
- Stres v resnici ne obstaja. Izmislili so si ga oglaševalci.