

# 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 zdravljenja 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 našteto.
- 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 našteto.
- 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 edukatoriki 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 inzulina v podkožje telesa preko tanke cevke.
- dovaja bazalni inzulina 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.