**ΕΠΑΝΑΛΗΠΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΟΙΚΙΑΚΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ**

**ΘΕΜΑ: ΚΑΡΔΙΟΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ –ΥΠΕΡΤΑΣΗ-ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ**

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: 23/03/2020 -29/03/2020 ΤΑΞΗ Γ**

1. Να **συμπληρώσετε** τα **κενά** στις πιο κάτω προτάσεις χρησιμοποιώντας τις πιο κάτω **λέξεις**. (γλυκόζη, συστολική, χοληστερόλη, καρδιαγγειακές παθήσεις, αρτηριακή πίεση,διαστολική)
* Οι ………………………………… …………………………….. είναι ένα σύνολο ασθενειών που προσβάλλουν την καρδία και τα αιμοφόρα αγγεία.
* Η ………………………….. είναι μια μορφή λίπους η οποία υπάρχει φυσιολογικά στον οργανισμό μας.
* ……………………………… …………………………… είναι η δύναμη με την οποία το αίμα πιέζει α τοιχώματα των αρτηριών μέσα στις οποίες κυκλοφορεί.
* Η αρτηριακή πίεση καταγράφετε με δύο αριθμούς που αντιστοιχούν:

Α) στη ………………………. πίεση (κατά τη διάρκεια της συστολής της καρδιάς).

Β) στη ……………………….. πίεση (κατά τη διαστολή της καρδιάς).

* Η ……………………………. είναι το σάκχαρο του σώματος και βρίσκεται στο αίμα.
1. Να **απαντήσετε** στις πιο κάτω **ερωτήσεις**.
* Να επεξηγήσετε τον όρο **υπέρταση.**

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

* Να αναφέρετε τέσσερις (4) **αιτίες** που οδηγούν σε **καρδιαγγειακές παθήσεις**.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………........

* Να αναφέρετε τέσσερα (4**) συμπτώματα** του **σακχαρώδη διαβήτη**.

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………...........................................................................................................................................................................................................

* Να αναφέρετε τέσσερις (4)**επιπλοκές** που μπορεί να δημιουργήσει στον ανθρώπινο οργανισμό η ύπαρξη **διαβήτη** χωρίς την κατάλληλη θεραπεία.

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………….......................................................................

1. **Σωστό ή Λάθος;** Να σημειώσετε δίπλα από κάθε πρόταση **(Σ)** αν είναι σωστή και **(Λ)** αν είναι λανθασμένη.
* Η ινσουλίνη είναι ορμόνη και ο ρόλος της είναι να ρυθμίζει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. …………………..
* Η πιο επικίνδυνη είναι η «κακή» χοληστερόλη, που ευθύνεται για το σχηματισμό των αθηρωματικών πλακών και την απόφραξη των αρτηριών. Υπάρχει στις τροφές που καταναλώνουμε. ……………………
* Η «καλή» χοληστερόλη δεν απομακρύνει την «κακή» χοληστερόλη από τα τοιχώματα των αρτηριών. ……………………….
* Ο διαβήτης τύπου Ι συμβαίνει όταν το πάγκρεας δεν παράγει ινσουλίνη. …………………
* Ο διαβήτης τύπου ΙΙ συμβαίνει όταν παράγεται ινσουλίνη αλλά το σώμα δεν είναι σε θέση να τη χρησιμοποιήσει σωστά. …………………



1. Να **αντιστοιχίσετε** τις λέξεις της **στήλης Α** με τις κατάλληλες λέξεις της **στήλης Β.**

**Στήλη Α** **Στήλη Β**

Στεφανιαία νόσος Διαβήτης τύπου Ι

Κόκκινο κρέας Διαβήτης τύπου ΙΙ

Υπερκατανάλωση αλατιού Καρδιαγγειακά νοσήματα

Ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης «Κακή» χοληστερόλη

Μη ινσουλινοεξαρτώμενος διαβήτης Υπέρταση



1. Να **κάνετε πέντε (5) αλλαγές**  στην ακόλουθη **λανθασμένη ημερήσια διατροφή** με βάση τις γνώσεις σας για το **σακχαρώδη διαβήτη**.

Ο **κύριος Ιωάννης είναι 55 χρονών** και οι πρόσφατες αναλύσεις αίματος που έκανε έδειξαν πως έχει **διαβήτη τύπου ΙΙ**. Στην καθημερινότητα του μπορεί να καταναλώσει:

Πρωινό:

Αυγό τηγανητό με άσπρο ψωμί, βούτυρο και μαρμελάδα

Ζαχαρούχο γάλα

Ενδιάμεσο:

Κρουασάν σοκολάτας

Μεσημεριανό:

Πατάτες τηγανητές

Βοδινό με φρέσκα κρέμα και μανιτάρια

Ενδιάμεσο:

Αναψυκτικό

Βραδινό:

Σαλάτα με τόνο, μαγιονέζα και ψωμί άσπρο

Καθηγήτριες Οικιακής Οικονομίας