

## Zestaw pytań z okazji Światowego Dnia bez Tytoniu - 31 maja 2016

**1. Kto to jest nikotynista?**

*człowiek palący papierosy*

**2. Kiedy obchodzony jest Światowy Dzień bez Tytoniu?**

*31 maja*

**3. Kogo nazywamy biernym palaczem?**

*osobę niepalącą, ale przebywającą wśród palaczy*

**4. Jaki składnik dymu nikotynowego ma charakter narkotyku?**

*Nikotyna*

**5. Jakie zmysły najbardziej osłabia palenie papierosów?**

*węch i smak*

**6. Czy palenie papierosów może doprowadzić do zawału?**

*tak*

**7. Jakie są noworodki urodzone przez kobiety, które w czasie ciąży paliły papierosy w porównaniu z noworodkami matek niepalących?**

*mniejsza waga urodzeniowa, słabsza odporność organizmu*

**8. Jak się nazywa choroba atakująca zęby palaczy?**

*próchnica*

**9. Co się osadza na zębach palaczy?**

*kamień nazębny*

**10. Kropla jakiego składnika dymu papierosowego powoduje śmierć organizmu w bardzo krótkim czasie?**

*nikotyny*

**11. Jak się nazywa narząd głosu, który cierpi w skutek palenia papierosów?**

*krtani*

**12. Dlaczego kobieta w czasie ciąży nie powinna palić papierosów?**

*plód pobiera trucizny z krwi matki*

**13. Jaki związek powoduje oszłomienie organizmu krótko po zapaleniu papierosa?**

*Tlenek węgla - czad*

**14. Czy przebywanie w towarzystwie palaczy ma wpływ na nasze zdrowie?**

*tak – niekorzystny*

**15. Kogo nazywamy czynnym palaczem?**

*osobę, która pali papierosy*

**16. Czy nałóg palenia może spowodować raka oskrzeli, krtani, ust, języka i przełyku?**

*tak*

**17. Czy długotrwałe palenie zmienia skład krwi?**

*tak, przybywa krwinek białych*

**18. Jaki narządy gromadzą toksyny pochodzące z dymu nikotynowego (wymień dwa)?**

*Wątroba, gruczoły limfatyczne, płuca*

**19. Których krwinek: białych czy czerwonych przybywa gdy pali się dużo papierosów?**

*białych*

**20. Czy osoba nałogowo paląca papierosy pracuje tyle samo czasu co osoba niepaląca?**

## Zestaw pytań z okazji Światowego Dnia bez Tytoniu - 31 maja 2016

*nie, krócej (robi przerwy na papierosa)*

**21. Dlaczego osoba paląca nie wygra zawodów sportowych w biegu na kilometr?**

*szybko się męczy*

**22. Dlaczego osoba paląca nie wygra zawodów sportowych w strzelaniu do tarczy?**

*drżą mięśnie szkieletowe*

**23. Czy po oczach i po włosach można rozpoznać osobę palącą tytoń?**

*tak, oczy i włosy tracą blask*

**24. Najbardziej rozpowszechniony nałóg to...?**

*nikotynizm, palenie papierosów*

**25. Na jakie mięśnie: gładkie czy szkieletowe bardziej wpływa palenie tytoniu?**

*szkieletowe*

**26. Jak inaczej mówi się na tlenek węgla?**

*czad*

**27. Czy firmom nikotynowym zależy na zdrowiu kupujących papierosy?**

*nie, na pieniądzach od nich*

**28. Ile tysięcy związków chemicznych jest w dymie nikotynowym?**

*od 3 do 5 tysięcy  $\pm$  500*

**29. Wymień chociaż jeden promieniotwórczy pierwiastek z dymu nikotynowego.**

*rad, polon*

**30. Jaki składnik dymu nikotynowego powoduje uzależnienie się od palenia papierosów?**

*nikotyna*

**31. Czy zaczadzona krew przyspiesza bicie serca?**

*tak*

**32. Który z układów jako pierwszy jest najbardziej narażony na uszkodzenia przez dym nikotynowy?**

*oddechowy*

**33. Na co narażony jest żołądek i dwunastnica u palaczy?**

*na chorobę wrzodową*

**34. Czy nikotyniści częściej się przeziębają niż ludzie niepalący?**

*tak*

**35. Jaki wpływ ma nałóg palenia na pamięć?**

*osłabia ją*

**36. Czy matka noworodka powinna karmić dziecko mlekiem?**

*nie, dziecko otrzymuje nikotynę z mlekiem*

**37. Czy osoba paląca tylko jeden papieros dziennie jest uzależniona od nałogu?**

*tak*

**38. Czy osoba paląca fajkę jest nikotynistą?**

*tak*

**39. Czy palenie papierosów uspokaja?**

*chwilowo oszołamia*

**40. Czy można się przyzwyczaić do trucizny jaką jest nikotyna?**

*tak (trucizna mineralna)*

## Zestaw pytań z okazji Światowego Dnia bez Tytoniu - 31 maja 2016

**41. Ile minut od momentu zapalenia papierosa mogą się pojawić objawy: mocniejsze wydzielanie śliny, bladość twarzy, zawrót głowy, słabość i zimny pot?**

*do 30 minut ± 5*

**42. Ile związków z dymu nikotynowego wykazuje wyraźnie ujemny wpływ na zdrowie?**

*30 ± 50*

**43. Jak się nazywa najgroźniejszy rakotwórczy składnik dymu nikotynowego?**

*benzopiren*

**44. Jak się nazywa najgroźniejszy promieniotwórczy składnik dymu nikotynowego?**

*polon*

**45. Nikotyna to ciecz, ciało stałe czy gazowe?**

*oleista ciecz*

**46. Czy można powiedzieć, że osoba niepaląca siedząca obok osoby palącej pali razem z nią?**

*tak*

**47. Jakie właściwości: rakotwórcze czy promieniotwórcze ma większość substancji smołowatych?**

*rakotwórcze*

**48. Wymień jeden kwas zawarty w dymie papierosowym**

*octowy, mrówkowy, pruski, siarkowodorowy*

**49. Który kwas może zatrzymać pracę serca?**

*siarkowodorowy*

**50. W jakim mieście powstała pierwsza fabryka tabaki?**

*w Sandomierzu*

**51. W którym roku powstała pierwsza w Polsce fabryka tabaki?**

*1704 r. ~50 lat*

**52. Ile razy więcej chorują na raka płuc ludzie palący w porównaniu z niepalącymi?**

*25, ~10*

**53. Czy liczba dziennie wypalanych papierosów wpływa na powstanie raka?**

*tak*

**54. Ile razy większe jest ryzyko wystąpienia nowotworu u osoby palącej niż u abstynenta?**

*od 10 do 40*

**55. Na jaki układ wpływa bardziej tlenek węgla: nerwowy czy krwionośny?**

*krwionośny*

**56. Z jakim składnikiem krwi łatwo łączy się tlenek węgla?**

*z hemoglobina*

**57. Czy w dymie tytoniowym są pyły?**

*tak*

**58. Dlaczego nikotynista kaszle?**

*próbuje pozbyć się zanieczyszczeń (toksyn)*

**59. Czy palacz ma powiększone węzły chłonne?**

*tak*

**60. Co znajduje się w węzłach chłonnych palacza?**

*toksyny powstałe wskutek palenia*

## Zestaw pytań z okazji Światowego Dnia bez Tytoniu - 31 maja 2016

**61. Na co narażona jest wątroba palacza?**

*na marskość*

**62. Czy skutkiem palenia tytoniu może być rak powieki i pęcherza moczowego?**

*tak*

**63. Co to jest tabaka?**

*tytoń w proszku wciągany przez nos*

**64. Co który mężczyzna nie będzie mógł mieć potomka po 5 latach palenia?**

*co 5*

**65. Czy istnieje społeczna tolerancja względem palaczy?**

*tak*

**66. Czy nikotyna jest stosowana jako wzmacniacz smaku w innym produktach?**

*nie*

**67. W jakim narządzie odkładają się produkty spalania tytoniu?**

*w wątrobie, w płucach*

**68. Na co jest narażone dziecko, gdy jest biernym palaczem?**

*na wrzody żołądka i zmiany na sercu, choroby układu oddechowego, częstsze przeziębienia*

**69. Rzucenie palenia jest skomplikowanym czy prostym procesem?**

*skomplikowanym*

**70. Szybko czy łatwo człowiek przyzwyczaja się do nałogu palenia?**

*szybko*

**71. Ile substancji rakotwórczych jest w dymie nikotynowym?**

*40 ± 10*

**72. Czy płód w łonie matki pali razem z nią?**

*tak*

**73. Na jaką chorobę (najczęściej nieuleczalną) przeważnie chorują palacze?**

*na raka płuc*

**74. Czy palenie tytoniu może mieć wpływ na długość życia?**

*tak*

**75. Wymień trzy choroby wynikające z nałogu palenia.**

*rak krtani, rak płuc, oskrzeli, przetyku*

**76. Czy rzadkie, sporadyczne wypalenia papierosa może doprowadzić do uzależnienia?**

*tak*

**77. Ciśnienie tętnicze krwi palacza, po zapaleniu papierosa wzrasta czy się obniża?**

*wzrasta*

**78. Jaka dolegliwość często pojawia się u palacza wchodzącego po schodach lub chodzącego po górach?**

*duszności, zmęczenie, kaszel*

**79. Czy u palacza jest większe ryzyko udaru mózgu?**

*tak*

**80. Czy palenie tytoniu może wywołać skutki uboczne u osób zażywających leki na cukrzycę lub serce?**

## Zestaw pytań z okazji Światowego Dnia bez Tytoniu - 31 maja 2016

*tak*

**81. Czy palenie papierosów może mieć wpływ na problemy ze snem?**

*tak*

**82. Czy to prawda, że palacz zanieczyszcza środowisko?**

*tak*

**83. Czy kobieta paląca tylko w kuchni zanieczyszcza powietrze w całym mieszkaniu?**

*tak*

**84. Czy to prawda, że niektórzy pracodawcy zatrudniają tylko niepalących?**

*tak*

**85. Na co ubieralby pieniądze długoletni palacz, gdyby zamiast kupować papierosy, wrzuciłby je do skarbonki: na telewizor czy samochód dobrej klasy?**

*samochód dobrej klasy*

**86. Czy palenie papierosów może spowodować drżenie rąk lub powiek?**

*tak*

**87. Czy papierosy zawierają ciała smoliste?**

*tak*

**88. Czy szczupłe panie zawdzięczają swoją sylwetkę paleniu papierosów?**

*nie*

**89. Nikotyna u dzieci palących papierosy: hamuje wzrost czy powoduje skrzywienie kości?**

*hamuje wzrost*

**90. Wymień 2 dolegliwości wywołane dymem z papierosa:**

*duszność, kaszel, łzawienie*

**91. Dlaczego młodzi ludzie sięgają po papierosa?**

*chęć naśladowania, dopasowania do towarzystwa, niedojrzałość, moda, łatwość dostępu do papierosów*

**92. Nikotyna niszczy w organizmie witaminę D czy C?**

*C*

**93. Czy nikotyna może być stosowana jako środek owadobójczy?**

*tak*

**94. Wymień 4 objawy zatrucia nikotynowego.**

*nudności, ślinotok, wymioty, drżenia kończyn, bladość skóry, poty, biegunka, drgawki, kolka jelitowa, kurcze mięśni, zaburzenia wzroku, tętna, utrata przytomności, zapaść porażenie oddechu*

**95. Co to jest nikotynizm?**

*stan nałogowego palenia prowadzący do przewlekłego zatrucia*

**96. Jaki ośrodek podrażnia nikotyna powodując śmierć organizmu?**

*oddechowy*

**97. Czy dym nikotynowy sprzyja alergii?**

*tak*

**98. Czy istnieje prawda w powiedzeniu: Palisz, płacisz, zdrowie tracisz!?**

*tak*

**99. Jak się nazywa substancja, która jest wydzielana w mózgu krótko po zapaleniu papierosa i jest odpowiedzialna za doznawanie przyjemności?**

## Zestaw pytań z okazji Światowego Dnia bez Tytoniu - 31 maja 2016

*dopamina*

**100. Czy nikotyna dostaje się do mózgu?**

*tak*

**101. Jak się nazywa substancja, która jest odpowiedzialna za chwilowe ożywienie i pobudzenie organizmu krótko po zapaleniu papierosa?**

*noradrenalina*

**102. Co się dzieje gdy kończymy palenie papierosa?**

*drażliwość i drżenie rąk*

**103. Czy mózg przyzwyczaja się do działania nikotyny?**

*tak*

**104. Co to jest głód nikotynowy?**

*ogromne, dotkliwe pragnienie zapalenia papierosa wynikające z przyzwyczajenia organizmu do systematycznie dostarczanej dawki nikotyny*

**105. Czy można stosować akupunkturę lub hipnozę by zerwać z nałogiem palenia?**

*tak*

**106. Czy istnieją nikotynowe gumy do żucia ułatwiające zerwanie z nałogiem?**

*tak*

**107. Czy istnieją plastry z nikotyną, które pomagają odzwyczaić się od nałogu palenia?**

*tak*

**108. Czy żucie suszonych jagód jałowca lub suszonych kłaczy tataraku oraz picie większej ilości wody mineralnej można potraktować jako sposoby radzenia sobie z głodem nikotynowym?**

*Tak*