



Test dla rzucających palenie.

Ten test pomoże ci rzucić palenie.

Poziom trudności: Średni

1. Kiedy wszedł w życie w Polsce przepis ograniczający możliwość palenia w miejscach publicznych?

- A - 15 listopada 2010 r.
 - B - 31 grudnia 2010 r.
 - C - 1 stycznia 2011 r.
 - D - jeszcze nie weszły, ma to nastąpić 1 kwietnia br.
-

2. Które 3 substancje składają się na 85% wagowej zawartości dymu tytoniowego?

- A - azot
 - B - dwutlenek węgla
 - C - tlen
 - D - nikotyna
 - E - smoła
-

3. Które z chorób mogą być spowodowane paleniem tytoniu?

- A - rak
 - B - miażdżyca
 - C - zawał mięśnia sercowego
 - D - impotencja
 - E - choroba wrzodowa przewodu pokarmowego
-

4. W jaki sposób palenie tytoniu może wpłynąć na ciążę i rozwój płodu ?

- A - trudności z zapłodnieniem
 - B - zwiększenie ryzyka samoistnego poronienia
 - C - niedorozwój płodu, niska masa
 - D - wolniejszy rozwój fizyczny i intelektualny po urodzeniu
 - E - możliwość wystąpienia deformacji
-

5. O ile średnio krótsza jest długość życia palaczy w porównaniu z niepalącymi?

- A - 3 lata
 - B - 5 lat
-



- C - 8 lat
 - D - 14 lat
-

6. W dymie mniej więcej ilu papierosów zawiera się śmiertelna dawka nikotyny dla organizmu ludzkiego?

- A - poniżej 100
 - B - ok. 1000
 - C - ok. 10000
 - D - ok. 100000
-

7. Zaznacz objawy, które wystąpią u człowieka po wypaleniu dwóch paczek papierosów, jeden po drugim:

- A - halucynacje, białe czarne wizje
 - B - zablokowanie działania układu nerwowego
 - C - światłowstręt, wymioty, biegunka
 - D - utrata przytomności, drgawki
 - E - możliwy zgon
-

8. Nikotyna znajduje zastosowanie:

- A - jako środek szkodnikobójczy
 - B - jako nawóz do roślin
 - C - jako barwnik
-

9. Tlenek węgla zawarty w dymie tytoniowym blokuje hemoglobinę i uniemożliwia transport przez nią tlenu. O ile zmniejszona jest zdolność krwi do transportu tlenu z płuc do tkanek u nałogowego palacza?

- A - 1/100
 - B - 1/50
 - C - 1/25
 - D - 1/6
-

10. Na koniec pomoce w walce z głodem nikotynowym po rzuceniu. Zaznacz wszystkie, żeby rzucić palenie.

- A - e-papieros
 - B - plaster nikotynowy
-



- C - beznikotynowe papierosy ziołowe
 - D - konsultacja z lekarzem
 - E - przerzucenie się na sport
-



Test dla rzucających palenie.

Ten test pomoże ci rzucić palenie.

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

1. A
2. A, B, C,
3. A, B, C, D, E,
4. A, B, C, D, E,
5. D
6. A
7. A, B, C, D, E,
8. A
9. D
10. A, B, C, D, E,