

## QUIZ – KOD QR

### 1. Co to jest nikotyna i jak działa?

- A) Substancja pobudzająca, która poprawia pamięć i nie uzależnia
- B) Silnie uzależniająca substancja, działająca na układ nerwowy i krążenia
- C) Witamina obecna w liściach tytoniu
- D) Neutralny składnik dymu papierosowego, bez wpływu na organizm

### 2. Które produkty nikotynowe są dostępne na rynku polskim i jakie czym się zasadniczo różnią?

- A) Tylko papierosy tradycyjne – inne to zwykłe gadżety
- B) Papierosy tradycyjne spalające tytoń, e-papierosy podgrzewające płyn, podgrzewacze do tytoniu, woreczki dostarczające nikotynę przez śluzówkę
- C) Wszystkie działają identycznie jak papierosy tradycyjne i zawierają tytoń
- D) Woreczki i e-papierosy to zdrowsza alternatywa, bo nie zawierają nikotyny

### 3. Czy e-papierosy bez nikotyny są bezpieczne?

- A) Tak, bo nie zawierają nikotyny
- B) Nie, bo mogą zawierać toksyczne substancje, a część ma ukrytą nikotynę
- C) Tak, jeśli używa się ich tylko co kilka dni
- D) Tak, bo WHO je poleca młodzieży jako bezpieczne

### 4. Jakie są skutki krótko- i długoterminowe używania produktów nikotynowych?

- A) Brak skutków zdrowotnych – to tylko moda
- B) Krótkoterminowo: kaszel, duszność; długoterminowo: choroby serca, płuc, nowotwory, uzależnienie
- C) Krótkoterminowo: poprawa kondycji; długoterminowo: brak ryzyka
- D) Długoterminowo: jedynie próchnica i przebarwienia zębów

### 5. Prawda czy fałsz?

„W Polsce dozwolone jest reklamowanie e-papierosów w internecie, jeśli reklama kierowana jest do dorosłych.” F

### 6. Co jest najbardziej skuteczną metodą rzucenia palenia według WHO?

- A) Samodzielne próby bez wsparcia
- B) Łączenie terapii farmakologicznej (np. plastry, gumy) z pomocą psychologiczną
- C) Przystawienie się na e-papierosy
- D) Ograniczanie liczby papierosów do minimum

### 7. Prawda czy fałsz?

„Już po 20 minutach od rzucenia palenia poprawia się krążenie krwi i spada ciśnienie.” P

**8. Ile średnio lat życia można stracić przez regularne palenie papierosów?<sup>1</sup>**

- A) 2–3 lata
- B) 5–7 lat
- C) 10 lat
- D) 15- 20 lat

**9. Które z wymienionych substancji znajdują się w dymie papierosowym?**

- A) Cyjanowodór
- B) Benzen
- C) Arsen
- D) Wszystkie wymienione

**10. Prawda czy fałsz?**

„E-papierosy nie zawierają metali ciężkich, więc są całkowicie bezpieczne dla płuc.” F

**11. Który produkt uzależnia szybciej?**

- A) Papierosy tradycyjne
- B) E-papierosy smakowe
- C) Woreczki nikotynowe
- D) Wszystkie wymienione mogą prowadzić do szybkiego uzależnienia

**12. Które choroby najczęściej wiążą się z paleniem tradycyjnych papierosów?**

- A) POChP (przewlekła obturacyjna choroba płuc)
- B) Rak płuca
- C) Choroby sercowo-naczyniowe (zawał, udar)
- D) Wszystkie wymienione

**13. Po ilu latach od rzucenia palenia ryzyko zachorowania na raka płuca zaczyna się istotnie obniżać?**

- A) 1 rok
- B) 5 lat
- C) 10 lat
- D) 20 lat

---

<sup>1</sup> [https://ippez.pl/wp-content/uploads/2025/05/2025\\_RAPORT\\_5PROCENTPOLSKI\\_.pdf](https://ippez.pl/wp-content/uploads/2025/05/2025_RAPORT_5PROCENTPOLSKI_.pdf)