**KONKURS PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ**

**TEST WIEDZY**

*Proszę zaznaczyć w każdym z poniżej podanych pytań, jedną prawidłową odpowiedź!*

**1**. W jaki sposób tlenek węgla jako składnik dymu papierosowego wpływa na organizm człowieka?

a) powoduje zmniejszenie tolerancji wysiłku, wzrost agregacji płytek krwi co może być związane z rozwojem miażdżycy, zmniejszenie wagi ciała dzieci palących.

b) powoduje raka płuc, polepszenie wydolności oddechowej, zwiększenie płodności.

c) ma wpływ na nieprzyjemny zapach ciała, marskość wątroby, zgagę.

**2**. Dlaczego warto rzucić palenie?

a) odczujesz poprawę smaku, odczuwania zapachów, poprawę ogólnego stanu zdrowia

b) towarzyszyć ci będą zawroty głowy, suchość w ustach, mniejsze wydatki na papierosy

c) zmniejszy się ryzyko raka płuc, będzie występować pogorszenie smaku i węchu.

**3**. Palenie tytoniu zwiększa ryzyko impotencji o:

a) ponad 30%

b) ponad 70%

c) ponad 50%

**4**. W jaki sposób palenie papierosów wpływa na zdrowie i rozwój nienarodzonego dziecka?

a) zbyt mała waga urodzeniowa dziecka, niewystarczająca ilość, tlenu we krwi, kontakt z substancjami trującymi poprzez krew

b) niewystarczająca ilość tlenu we krwi, zbyt duża waga urodzeniowa, żółtaczka u dziecka

c) gruźlica płodu, toksoplazmoza, poronienie.

**5**. Dym tytoniowy składa się z :

a) ponad 4000 związków chemicznych

b) prawie 400 związków chemicznych w 40 to rakotwórcze

c) 40 związków chemicznych w tym 4 to rakotwórcze.

**6**. Bierne palenie to:

a) wdychanie dymu tytoniowego przez osoby niepalące

b) palenie papierosów bez zaciągania się

c) wypalenie papierosa raz na jakiś czas.

**7**. Jakie choroby wywołuje palenie papierosów?

a) raka płuc, zapalenie oskrzeli, choroby serca

b) raka prostaty, raka płuc, mukowiscydozę, zgagę

c) padaczkę, porażenie mózgowe, raka serca.

**8.** Związek chemiczny zawarty w dymie tytoniowym, który uzależnia jak narkotyk to:

a) metanol

b) nikotyna

c) amoniak

**9**. Jeden wypalony papieros skraca życie człowieka o:

a) 2 - 3 minuty

b) 10 minut

c) 5 - 7 minut

**10**. W jaki sposób palenie papierosów wpływa na działanie niektórych przyjmowanych leków:

a) potęguje ich działanie

b) obniża działanie leków i musi się je stosować w wyższych dawkach

c) nie ma żadnego wpływu na działanie leków.

Powodzenia!

**Klucz do testu**

*1 a*

*2 a*

*3c*

*4a*

*5a*

*6 a*

*7a*

*8b*

*9c*

*10b*

**HEALTH PREVENTION CONTEST**

**HEALTH PREVENTION TEST**

*Circle the correct answer*

1. How does a carbon monoxide , which is a component of cigarette smoke, influence a human organism?
2. It decreases exercise tolerance, increases platelet aggregation which may be related to the development of atherosclerosis and a decrease in body weight of children whose parents are smokers
3. It causes lung cancer, improves respiratory function and increases fertility
4. It is connected with bad breath, cirrhosis, heartburn ( acid indigestion)
5. Why is it advantageous to quit smoking?
6. Your perception of smell and taste and your general health condition will improve
7. You will feel dizzy, dry mouth and will spend less money on cigarettes
8. The risk of contracting lung cancer will lessen and your perception of smell and taste will get worse
9. Smoking increases the risk of impotence by:
10. Over 30 %
11. Over 50%
12. Over 70%
13. How does smoking influence the development and healthy growth of an unborn child?
14. Birth weight and the amount of oxygen in blood are too small, contact with poisonous substances through blood
15. Insufficient amount of oxygen in blood, high birth weight, jaundice
16. Fetus tuberculosis, toxoplasmosis, miscarriage
17. Tobacco smoke consists of:
18. More than 400 chemical compounds
19. Almost 400 chemical compounds including 40 carcinogenic ones
20. 40 chemical compounds including 4 carcinogenic ones
21. Passive smoking is:
22. Breathing in cigarette smoke by non-smokers
23. Smoking cigarettes without inhaling
24. Smoking a cigarette from time to time
25. Which diseases are caused by smoking cigarettes?
26. Lung cancer, bronchitis, heart diseases
27. Prostate cancer, lung cancer, cystic fibrosis, heartburn ( acid indigestion)
28. Epilepsy, cerebral palsy, heart cancer
29. A chemical compound contained in cigarette smoke which is as addictive as drugs is:
30. Methanol
31. Nicotine
32. Ammonia
33. Smoking one cigarette shortens your life by:
34. 2-3 minutes
35. 10 minutes
36. 5-7 minutes
37. How does smoking cigarettes interact with some medications people take:
38. It increases the effects of some medications
39. It decreases the effects of some medications and they must be taken in higher doses
40. There is no interaction

Good luck!

**Test Key**

*1 a*

*2 a*

*3c*

*4a*

*5a*

*6 a*

*7a*

*8b*

*9c*

*10b*