

## **Kvíz: Nikotin víc bere, než dává (zakroužkuj správnou odpověď/ odpovědi)**

### **1. Co je tabák a jak se získává? (1 možnost)**

- a) Je to nerost, těží se.
- b) Je to rostlina, pěstuje se.
- c) Je to chemikálie, vyrábí se.

### **2. Z tabáku se např. vyrábí: (více možností)**

- a) cigarety
- b) doutníky
- c) granule pro hlodavce
- d) nikotin pro vape a nikotinové sáčky

### **3. Co obsahuje tabákový kouř? (1 možnost)**

- a) vápník
- b) dehet
- c) vitamín C
- d) hořčík

### **4. Tabák obsahuje jednu z nejnávykovějších látek, která způsobuje závislost. Jakou? (1 možnost)**

- a) dehet
- b) amoniak
- c) nikotin

### **5. Nikotin obsahují tyto výrobky: (více možností)**

- a) cigarety
- b) doutníky
- c) vodní dýmka
- d) některé elektronické cigarety (vape), zahříváný tabák
- e) nikotinové sáčky

### **6. Nikotin je látka, která může způsobit: (více možností)**

- a) otravu
- b) zvýšení inteligence
- c) zvýšené slinění
- d) rychlejší růst vlasů

### **7. Je nikotin škodlivý pro mozek? (1 možnost)**

- a) ano
- b) ne

### **8. Užívání kterého z těchto výrobků je bez rizika? (1 možnost)**

- a) cigarety
- b) vodní dýmky
- c) elektronické cigarety (vape)
- d) elektronické cigarety bez nikotinu (vape)
- e) zahříváného tabáku
- f) nikotinových sáčků
- g) žádného

### **9. Od kolika let je legální si v ČR koupit e-cigaretu (s nikotinem i bez)? (1 možnost)**

- a) 15
- b) 18
- c) 21

## Správné řešení:

- b)**

Tabák je rostlina, která se pěstuje na plantážích (nejvíce v Číně, Indii, Africe a Brazílii). Její listy se suší a dále se využívají pro výrobu různých tabákových výrobků.
- a), b), d)**

Listy tabáku se suší a vyrábí se z nich tabákové výrobky (např. cigarety, doutníky). V laboratoři se z nich získává i nikotin pro výrobu nikotinových výrobků (např. nikotinové sáčky, náplně do vape).
- b)**

Tabákový kouř obsahuje asi 7 000 chemických látek. Jednou z nich je dehet – lepkavá hmota, která se usazuje v plicích a může způsobit rakovinu nebo jiná onemocnění.
- c)**

Nikotin je vysoce návyková látka, na které rychle vzniká závislost. Té není lehké se zbavit, protože nikotin ovlivňuje mozek, který pak spouští proces, kdy se člověk cítí dobře. Je to ale jen na chvíli a mozek si žádá další nikotin.
- a), b), c), d), e)**

Nikotin je ve všech tabákových výrobcích (cigarety, doutníky nebo zahřívaný tabák), obsahují ho nikotinové sáčky a je i v náplních pro vape nebo vodní dýmky.
- a), c)**

Otrava (předávkování) nikotinem se může projevit např. bledostí, bušením srdce, třesem, nespavostí nebo zvracením. Nikotin také zvyšuje krevní tlak, zrychluje trávicí činnost a produkci slin. Může sice krátkodobě zlepšit soustředění, ale inteligenci nezvýší a s růstem vlasů také nepomůže. Podle některých studií může naopak způsobit jejich vypadávání.
- a)**

Nikotin je pro vyvíjející se mozek škodlivý. Užívání nikotinu v dětství a dospívání může poškodit části mozku, které kontrolují pozornost, učení, náladu a sebeovládání.
- g)**

**Žádný z těchto výrobků není úplně bez rizika** – to platí i o vape bez nikotinu, kde jsou v náplni jen chemické látky, rozhodně žádné ovoce. Navíc i na beznikotinovém vape může vzniknout psychosociální závislost jako na předmětu, rituálu.
- b)**

V ČR je zakázáno legálně prodávat e-cigarety (i bez nikotinu) mladším 18 let, stejně tak jako všechny tabákové výrobky (např. cigarety nebo zahřívaný tabák).