

**Kvíz: “Chytí i tebe? #BEZNIKOTINU” (zakroužkuj správnou odpověď/odpovědi)**

**1. V jaké rostlině se přirozeně nachází nikotin?**

- a) v heřmánku
- b) v tabáku
- c) ve slunečnici

**2. Je nikotin podobně návykový jako heroin nebo kokain?**

- a) ano
- b) ne

**3. Nikotin může způsobit (více možností):**

- a) otravu nikotinem
- b) zvýšení inteligence
- c) zvýšené slinění
- d) poškození vývoje mozku
- e) rychlejší růst vlasů

**4. Kdy byly vynalezeny e-cigarety?**

- a) v roce 1975
- b) v roce 1987
- c) v roce 2003

**5. Jaká země je největším výrobcem e-cigaret?**

- a) USA
- b) Čína
- c) Indie

**6. Co obsahuje vdechovaný aerosol e-cigaret? (více možností)**

- a) těžké kovy
- b) rakovinotvorné látky
- c) výtažek z ovoce

**7. Je aerosol zahříváných tabákových výrobků podobný cigaretovému kouři?**

- a) ano
- b) ne

**8. Je aerosol zahříváných tabákových výrobků škodlivý jen pro jejich uživatele?**

- a) ano
- b) ne

**9. Časté užívání nikotinových sáčků může způsobit (více možností):**

- a) podráždění dásní
- b) nevolnost
- c) astma
- d) vředy v ústech
- e) kožní vyrážku
- f) závislost na nikotinu

## **Správné řešení:**

### **1. b)**

Nikotin je vysoce návyková látka, která je přítomná v rostlině tabáku.

### **2. a)**

Nikotin je jednou z nejnávykovějších látek na světě. Návykovost nikotinu je podobně silná jako u heroinu nebo kokainu. Zbavit se závislosti na nikotinu není snadné, 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.

### **3. a), c), d)**

Otrava nikotinem se může projevit např. bušením srdce, třesem, nespavostí, zvracením. Nikotin také zvyšuje krevní tlak, zrychluje trávicí činnost a produkci slin. Může krátkodobě zlepšit soustředění, ale inteligenci nezvýší a s růstem vlasů také nepomůže, naopak může způsobit jejich vypadávání. Také je škodlivý pro vyvíjející se mozek, může poškodit části mozku, které kontrolují pozornost, učení, náladu a sebeovládání.

### **4. c)**

První e-cigaretu vyvinul v roce 2003 čínský lékárník Hon Lik. Stále však nemáme k dispozici dostatečné množství studií o jejich dopadu na lidské zdraví. Nejméně zmapovanou oblastí jsou především dlouhodobé následky.

### **5. b)**

Největším výrobcem e-cigaret je Čína. Uvádí se, že až 90 % výrobků pochází z Číny.

### **6. a), b)**

Příchuť skvěle maskují přítomnost škodlivých látek, ale žádný výtažek z ovoce neobsahují. Aerosol z e-cigaret obsahuje až 2 000 chemických látek, z toho některé jsou rakovinotvorné (např. formaldehyd, který se používá na výrobu lepidel). Aerosol také obsahuje těžké kovy jako je kadmium, nikl (např. v bateriích)

### **7. a)**

Aerosol zahřívaného tabáku tvoří stejné škodliviny, jako jsou v cigaretách, ale i další, které se v nich ani nevyskytují.

### **8. b)**

Zahřívané tabákové výrobky vystavují jak uživatele, tak lidi v okolí, škodlivým chemikáliím. Některé z nich se vyskytují i v cigaretovém kouři, ačkoli v nižší koncentraci.

### **9. a), b), d), f)**

Nikotin, který tyto sáčky obsahují, se snadno vstřebává do těla skrze sliznici v ústech. Časté užívání nikotinových sáčků může způsobit podráždění dásní, nevolnost, vředy v ústech a závislost na nikotinu.