

Przy paleniu papierosa czujemy z początku pewne podniecenie i przyjemne uczucie: jest ono jednak tylko chwilowe. Potem stajemy się niecierpliwi i popadamy w rozdrażnienie. Chwilowa przyjemność odbija się zgubnie na naszych nerwach. Występują zawroty głowy; przez dłuższe nadużywanie tytoniu nie możemy spać, a nawet tracimy pamięć i niedoleżniejemy. Wreszcie szkodliwie działa tytoń na serce, które zaczyna działać nieregularnie, tętno się przyspiesza, lub zwalnia i przerywa a w końcu może się utworzyć ciężka nerwica serca.

Katar przewlekły nosa i gardła, występujący często u palących przechodzi na krtań i oskrzele, powoduje suchość w gardle, chrypkę i kaszel, który zostaje na stałe. Katar oskrzeli poprzedza powstanie ciężkich chorób płuc. Suchoty rozwijają się przez stale wdychanie powietrza, zanieczyszczonego dymem tytoniowym. Dlatego też osoby, przebywające stale w takim powietrzu np.: kelnerzy, czy szynkarze cierpią na niedokrewność i zanik sił żywotnych. Pod wpływem przewlekłego kataru gardła mogą powstać cierpienia ucha, powodujące niekiedy głuchotę. Dłuższe nadużywanie tytoniu może spowodować zapalenie nerwów zwrokowych i doprowadzić do ślepoty. Wielu ludzi, mających dolegliwości żołądka, nerwów lub serca nie zdaje sobie nawet sprawy z tego, że powodem ich cierpienia jest palenie tytoniu.

Wiemy wszyscy o strasznych skutkach używania morfiny, a przecież ten niewinny zdawałoby się papieros nie różni się od niej wiele w skutkach. Morfina jest silniejsza, ale też stosuje się jej rzadko, a papierosów dziennie wypala się wielką ilość. Tytoń nie wywołuje wprawdzie odrazu ostrych objawów, jednak, choć powoli podkopuje nasze zdrowie, rujnuje nas fizycznie i duchowo, a gdy zachorujemy poważnie nie pomoże nawet zupełne zaprzestanie palenia.

Często nałóg palenia tytoniu łączy się pijaństwem. Tytoń pobudza pragnienie, palący chętnie gasi je alkoholem i w ten sposób podwójnie sobie szkodzi.

W wielu krajach powstają towarzystwa, mające na celu zwalczanie tego nałogu nawet ostreimi środkami. I u nas występuje się przeciw paleniu tytoniu, urządza odczyty, zakłada stowarzyszenie, szerzące wstrzeмиęźliwość od tytoniu i alkoholu i uświadamiające, że palenie jest szkodliwym wymysłem, zabierającym czas i pieniądze, podkopującym zdrowie fizyczne i duchowe. Nie wystarczy zakaz. Przedewszystkiem nie trzeba dawać młodzieży złego przykładu. Małe dziecko jest otoczone ludźmi palącymi, na każdym kroku ich spotyka, począwszy od swego ojca, dlatego też w jego umyśle powstaje błędne nmiemanie, że papieros jest koniecznością. Gdyby nie widziało palącego ojca, nauczyciela itd. samo ich nie naśladowałoby, boprzecież pierwszy papieros zapala się z chęci naśladowania dorosłych, nie dla przyjemności, bo zamiast niej występują wymioty i zawroty głowy.

Wpływ tytoniu na młody organizm jest zgubniejszy, niż na organizm dorosłych ludzi, dlatego zwalczać trzeba tem energiczniej