

O szkodliwości palenia tytoniu. / Dr. med. Jerzy Gołonka lekarz w Krakowie.

Mimo to, że palenie tytoniu jest zgubnym dla zdrowia, nałóg ten rozpowszechnił się ogromnie. Stosunkowo niedawno pojawił się poraż pierwszy papieros, bo dopiero koło 1830 roku. Przedtem znano tylko fajkę i tabakę. Na wzrastanie liczby palaczy wpłynęła przede wszystkim łatwość oddawania się temu nałogowi. Bo przecież pali się przy pracy i zabawie, we dnie i w nocy, czy się jest w towarzystwie, czy samemu, często już ranny posiłek poprzedza papieros, a nawet na świeżem powietrzu zapala się papierosa, niszcząc w ten sposób zbawienny wpływ świeżego powietrza dla naszego organizmu. Palacz nie tylko sobie szkodzi, lecz i otoczeniu, które musi wdechać zatrute przez niego powietrze.

Nie wystarczy wiedzieć tylko o szkodliwości palenia tytoniu, ale trzeba zrozumieć na czem polega ta szkoda, którą wyrządzamy naszemu zdrowiu, a wtenczas nie przyzwyczajamy się do papierosa, a nawet nałogowi palacze łatwiej porzucą złe przyzwyczajenia.

Najszkodliwszym składnikiem tytoniu jest nikotyna, która znajduje się w liściach i w dymie. Ilość nikotyny w papierosie jest różna; zależy od jego gatunku; w każdym razie nawet najmniejsza jej dawka jest trująca. Doświadczenia np. robione na królikach wykazały, że już $\frac{1}{4}$ kropli nikotyny jest śmiertelna. Innymi składnikami tytoniu są: amoniak, kwas azotowy, tłuszcz, popiół, kwas octowy, walerjanowy i cytrynowy, olejek lotny, mający własności odurzające i wywołujący wymioty, wreszcie włókno drzewne. Często do tytoniu dodaje się jeszcze domieszkę liści podbązlu, lub ziemniaków. Palony tytoń działa szkodliwie dlatego, ponieważ dym osiada na błonie śluzowej jamy ustnej, gardła, krtani i oskrzeli, skąd składniki dostaną się wprost do organizmu, lub też połknięte w ślinie. Szkodliwość tytoniu dla organizmu ludzkiego zależy od jego gatunku i ilości używania. Co dla jednego jest niewiele, dla drugiego może być za dużo. Również i sposób palenia papierosa wpływa na jego działanie, np. wielu ludzi pali tylko pierwszą jego połowę, gdyż to jest mniej szkodliwe. Również praktykowany jest zwyczaj żucia tytoniu, który działa bardzo szkodliwie, ponieważ ślina rozpuszcza w wielkiej ilości jego najgorsze składniki i te dostają się do ust, gardła i żołądka.

Złe skutki używania tytoniu ujawniają się w pierwszym rzędzie w zapaleniu błony śluzowej ust, języka, krtani i oskrzeli, czemu towarzyszy kaszel i wydzielanie śliny w obfitszej ilości. Dlatego też ludzie palący często spluwają. Przez pluwanie tracą dużo śliny, która potrzebna nam jest do trawienia, nie mówiąc już o tem, że nie sprawia to miłego widoku. Szkodliwe zmiany zachodzą też i w żołądku, objawia się to w nudności, wymiotach, braku apetytu, złem trawieniu i bólach. Ujemny wpływ powiększa znajdująca się w papierosach bibulka, która spalając się wytwarza dym. Jeżeli palący niema zupełnie zdrowych zębów i ma chodźby najmniejszą w nich dziurkę, dym dostaje się do otworu i powoduje niemiłe zapachy jamy ustnej i szkodzi zębom.