

Б. С И Г А Л

**Вредная**

**ПРИВЫЧКА**



государственное **МЕДИЦИНСКОЕ** издательство

СЕРИЯ „ЗДОРОВАЯ ДЕРЕВНЯ

ВЫПУСК ДВЕНАДЦАТЫЙ

---

Д-р. Б. СИГАЛ

# ВРЕДНАЯ ПРИВЫЧКА

(КУРЕНИЕ ТАБАКА)

ИЗДАНИЕ ВТОРОЕ  
ПЕРЕРАБОТАННОЕ



---

ГОСУДАРСТВЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО  
МОСКВА 1929 ЛЕНИНГРАД

БИБЛИОТЕКА „ЗДОРОВАЯ ДЕРЕВНЯ“  
ВЫХОДИТ ПОД РЕДАКЦИЕЙ С. А. БАХМУТСКОЙ,  
С. А. СТЕПАНОВА и И. Д. СТРАШУН.

*Брошюра „Вредная привычка“ одобрена при чтке  
в Центральном доме крестьянина*

---

ГМИ. 1929

Главлит № А 43.300

Зак. 3608

Тираж 30.000

---

Мосполиграф“, 13 тпн. „Мысль Печатника“ Москва, Петровка, 17

## ВСЕ КУРЯТ.

Курят все, стар и млад, мужчины и женщины. Пойдите на любое собрание. Народу много. Тесно; одни стоят в проходе, другие совсем прижаты к стенке. Душно. И тут же сверкают огоньки папиросок, „козьих ножек“. Дым поднимается вверх и стелется по всей комнате, еще более увеличивая духоту.

Вошедшему со двора не видать ничего. Все окутано табачным дымом. От дыма стоит кашель, люди еле дышат, но продолжают курить.

Курят всюду: и на собраниях, и в общественных местах, и дома. Придешь в избу в зимнее время: тесно, полно людей. Здесь и взрослые, и подростки, и грудные дети. Духота такая, что топор повиснет; форточки нет, комната не проветривается. У колыбели ребенка отец курит трубку, и дым от махорки щиплет глаза ему и ребенку, проникает в легкие всем, кто находится в избе.

### ОТКУДА ПОЯВИЛАСЬ ПРИВЫЧКА К КУРЕНИЮ.

Люди стали курить табак лет 400 назад.

Занесен к нам табак из Америки. До открытия Америки его ни в России, ни в других странах Европы не знали. В Америке разводили табак и жевали или курили его листья местные жители, индейцы. Европейцы, приезжавшие

в Америку, переняли эту привычку, завезли листья табаку в Европу и стали разводить его.

Вскоре табакокурение распространилось по всем странам. В первое время его запрещали. У нас „табакокурам“ даже ноздри вырывали. Однако это не помогло, как не помогло против пьянства запрещение продажи водки. Табак курили, жевали, нюхали.

Запрещение было снято. Развилась табачная промышленность, которая все росла и росла. Появились различные сорта табаку. В деревне курят больше дешевую махорку, в городе, кто победнее — курит папиросы из плохих сортов табака, кто побогаче — из хорошего табака или сигары. Но это дела не меняет. Табак всех сортов ядовит, все сорта его разрушают здоровье человека.

#### КАК ВЛИЯЕТ ТАБАК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.

Курит ли человек махорку, табак или сигары — он втягивает в себя табачный дым.

Дым сам по себе уже вреден для человека. Он ест глаза, раздражает глотку и легкие. Это знает всякий, кому приходилось находиться в избе с дымной, неисправной печью: с непривычки у него появляется кашель и начинают слезиться глаза.

Еще хуже обстоит дело с табачным дымом. В табачном дыму содержится до 20 разных ядовитых примесей, которые курящий втягивает в себя. Первое по вреду место среди них занимает никотин.

Никотин содержится во всех сортах табака. В махорке его больше, чем в табаке, который

идет на папиросы, в крепких сортах табака его больше, чем в слабых. Но он имеется повсюду. Из-за никотина-то люди и курят табак, потому что именно никотин и одурманивает человека.

Что же представляет собой никотин?

Если выделить его из табака в чистом виде, то он имеет вид густой, похожей на масло жидкости с сильным табачным запахом.

В чистом виде никотин один из самых сильных ядов, какие только существуют. Одной капли никотина достаточно, чтобы убить животное. Так, если собаке впрыснуть под кожу каплю никотина, она быстро околевает. Голубь погибает, как только ему дают понюхать хотя бы одну каплю никотина.

Выкуривая в течение дня 25 папирос, человек втягивает в себя больше одной капли никотина, т. е. больше того количества, которое может убить человека.

Почему же люди, выкуривающие в течение дня по 25 папирос и более, не умирают? Объясняется это тем, что при курении табачный дым из 25 папирос втягивается не сразу, а с перерывами.

При выкуривании же большого числа папирос в один прием бывали случаи, что люди отравлялись насмерть.

Но если курильщик не отравляется сразу насмерть, то это не значит, что никотин для него безвреден. Втягиваемый по частям никотин, правда, не убивает курильщика, но все же медленно отравляет его. „Капля за каплей камень долбит“ — говорит пословица, а папироса за

папиросой подтачивает здоровье. С каждым месяцем, с каждым годом курения вредное действие никотина сказывается все больше и больше.

Посмотрите на привычного курильщика! Зубы у него сгнили, стали желтыми от табачного налета, язык обложен грязным слоем табачного налета, во рту постоянно сушит. Все это от табака.

Сильнее всего никотин действует на сердце человека и на трубочки, по которым кровь течет по телу, на так называемые кровеносные сосуды.

При каждом ударе сердце проталкивает в кровеносные сосуды свыше  $\frac{1}{2}$  стакана крови, таких ударов сердце делает 65—70 в минуту. Если мы подсчитаем, сколько крови проталкивает сердце в течение суток, то получим громадное количество: свыше 18 сорокаведерных бочек.

Вот какую большую работу прodelывает ежедневно наше сердце!

Как же действует курение на сердце? Если курильщик затягивается табачным дымом, сердце у него начинает чаще биться и сокращается уже не 70 раз в минуту, а 80, а то и 90. Это может подметить на себе всякий курильщик, прощупав пульс (биение сосудов) на руке до и после курения.

Таким образом никотин из табачного дыма подгоняет сердце, заставляет его усиленно работать, действует на него как кнут. Это ослабляет с течением времени сердце, и оно преждевременно изнашивается. Нередко также привычные курильщики страдают болями в области сердца.

Никотин действует вредно не только на сердце, но и на кровеносные сосуды, т. е. на трубочки, по которым как мы уже говорили, течет по всему телу кровь. Трубочки эти у молодых людей упруги и мягки, к старости же они большею частью становятся твердыми и ломкими. Они тогда легко разрываются, вернее—ломаются, и через место разрыва выступает кровь. Такое изменение кровеносных сосудов называется склерозом. Болезнь эта опасна для жизни потому, что при разрыве каких-нибудь важных сосудов может наступить смерть. Склероз, который развивается обыкновенно в старости, может появляться под влиянием некоторых ядов и в более молодом возрасте. Одним из таких ядов и является содержащийся в табаке никотин.

Кроме сердца и кровеносных сосудов, табак действует вредно и на легкие, которыми человек дышит. Табачный дым раздражает глотку, дыхательное горло, по которым воздух идет в легкие, и курильщик начинает все больше и больше покашливать. Особенно душит его кашель по ночам, по утрам же он с трудом откашливает скопившуюся мокроту

Ослабляя легкие, табак способствует также заболеванию чахоткой. Наблюдения и у нас, и в других странах над больными чахоткой показали, что среди курильщиков больных чахоткой значительно больше, чем среди некурящих. Так, в Ленинграде были обследованы 4.500 рабочих завода „Большевик“ и оказалось, что среди курильщиков было почти вдвое больше больных чахоткой, чем среди некурящих.

Вредно влияет табак и на желудок. Табачный дым попадает при курении и в желудок и вызывает хронические катары его.

Курение ослабляет у людей аппетит.

Многим курильщикам кажется, что после папиросы у них улучшается аппетит. Но это лишь самообман. Дело просто в том, что, привыкнув выкуривать перед едой папиросу, курильщик в состоянии приниматься за еду лишь после того, как выкурит свою папиросу. А объясняет он это так, будто курение придало ему аппетит.

То же бывает и с человеком, который привык выпивать рюмочку-другую перед обедом. Он всегда говорит, что от этого аппетит улучшается. Но и здесь—это только самообман. От рюмочки, как и от папиросы, один только вред для желудка.

Табак, говорят, способен ослаблять чувство голода. В голодные годы, напр., очень многие люди, которые никогда до того не курили, стали из-за этого курить. Но если табак и помогает нам переносить чувство голода, то бывает это не потому, что табак насыщает. Причина только в том, что табак одурманивает человека, заглушает чувство голода.

Нередко курящие утверждают, что от курения у них проходит чувство усталости. Это тоже один из самообманов, который опять-таки объясняется тем, что мозг одурманен, и усталость не проходит, а перестает сознаваться человеком.

Усталость бывает оттого, что в теле человека истощился запас необходимого для работы материала и накопилось много ядовитых веществ,

которые образуются при работе. Чтобы прошла усталость, необходим отдых, во время которого успевают накопиться новый запас материала для работы и выводятся из организма вредные для него вещества. Таким образом от курения усталость пройти не может.

Чувство голода, как и чувство усталости дают человеку знать, что ему необходимо поесть, отдохнуть. Все, что портит эту сигнализацию, вредно для человека, так как лишает его возможности во-время поесть и отдохнуть и восстановить этим свои силы. Таким образом курение, которое заглушает чувство голода и усталости, приносит нам этим только вред. Если человек не отдыхает и продолжает работать, притупляя чувство усталости папиросой, то ведь в конце концов все равно неизбежно наступает полное изнеможение.

Вредно действует курение табака и на зрение. Бывают случаи, когда у курильщиков под влиянием курения наступает сильное ослабление зрения, а иногда даже полная слепота. По счастью, слепота эта большею частью проходит, если оставить курение.

Табак действует вредно и на нервы наши, и потому у курильщиков часто начинают дрожать руки. Такие дрожащие руки уже не так тверды в работе.

Вдобавок ко всему табак вреден не только для самих курящих. Он вреден и для лиц, работающих на табачных фабриках. Для удовлетворения вредной привычки к курению выстроены десятки табачных фабрик. На них работают десятки тысяч рабочих и особенно работниц. Работа

тяжелая, вредная. Табачная пыль портит легкие. Рабочие и работницы на табачных фабриках болеют часто чахоткой. У беременных работниц от действия табака нередко бывают выкидыши.

Кроме никотина, в табаке содержатся еще и другие не менее сильные яды, например угарный газ и другие, которые, с своей стороны, вредно действуют на человека.

Этим объясняется, что в накуренной комнате так же можно угореть и даже упасть в обморок, как и в избе, в которой имеется угар от печи.

У нас в деревнях часто курят козьи ножки, скрученные не в папиросной, а в газетной бумаге. При таком курении образуется еще больше угарного газа; стало быть, вреда для здоровья еще больше.

## КУРЕНИЕ ОСОБЕННО ВРЕДНО ДЛЯ МОЛОДЕЖИ.

Если табак вреден для взрослых, то для подростков, организм которых еще не вполне развит, он вдвойне вреден.

Так, по наблюдениям некоторых врачей, табак задерживает рост у курящей молодежи. Один врач обследовал, например группу молодежи, курящей и некурящей. Оказалось, что курящие были ниже ростом, чем некурящие.

Табак оказывает также плохое влияние на успешность занятий ребят. Дети, которые курят, бывают рассеянны, мозг у них работает слабее, чем у тех, которые не курят, и в занятиях они отстают.

Таким образом табак особенно вреден для молодежи, которая должна стараться укреплять свое здоровье и приобретать знания. Молодежь должна быть поэтому в первых рядах борцов против курения. Надо стремиться к тому, чтобы молодежь и не начинала курить.

Кто не приучился к курению, того и тянуть не будет к табаку. Привычку же к курению не всякому легко победить. Не мало курильщиков, чувствуя весь вред, который им приносит курение, искренне желают оставить курение, но не в силах это сделать. И они искренне жалеют о том моменте, когда начали курить.

Первая папироса—самая опасная, первый глоток табачного дыма—самый страшный, как и первая рюмка для будущего алкоголика.

В деревнях у нас мальчишки, из подражания старшим курят и, не имея табаку, делают козьи ножки из сухого мха, листьев и всякой другой трухи. При таком курении никотином и другими ядами табака отравиться, конечно, нельзя. Однако и эта труха, сгорая, образует дым, в котором много угарного газа и других ядовитых веществ. Таким образом и эта детская забава ничего, кроме вреда, здоровью не приносит.

## ТАБАК ВРЕДИТ ХОЗЯЙСТВУ.

Помимо вреда для здоровья куренье табака приносит вред хозяйству, особенно крестьянскому. Курильщик незаметно сжигает сотни рублей.

„Много ли я выкурю“, — думает курильщик, — „ну, уйдет у меня восьмушка махорки дня на

два, велик ли расход?" Расход как будто действительно мал, копейки 3—4 в день. А прибавим к нему расход на спички и на курительную бумагу, вот и наберется пятак в день, а в месяц, глядишь, и 1½ рубля, в год же в 18 рублей. На 18 же рублей в год в хозяйстве что-нибудь да сделаешь.

Так, за десяток-другой лет, гляди и несколько сот рублей наберется. На эти деньги можно много приобрести, а в сельских местностях даже и избу построить, корову купить и многое другое.

„Этих денег и не отложишь, разойдутся как-нибудь“,—скажет курильщик. Но это не совсем так: если бы вместо покупки махорки откладывать день за днем деньги, которые уходят на курение, собралась бы через некоторое время сумма, довольно значительная в хозяйстве.

Но этим не ограничивается хозяйственный вред табака. Сколько у нас каждый год уносит красный петух из-за курения? Горят села, горят деревни, горят леса, и очень часто из-за одного только окурка папиросы.

Вот пишут в журнале „Красная деревня“ из села Хренова, Воронежской губернии: „В воскресенье у нас беда приключилась. Крестьянин в пьяном виде закурил на сеновале и завалился спать. Начался пожар, и ветер стал перебрасывать огонь на другие избы. Сгорело 18 изб. Виновника пожара, всего обгоревшего, еле вытащили“.

Таких писем приходится читать в наших крестьянских газетах и журналах немало.

Часто виновниками таких пожаров бывают дети, которые втихомолку где-нибудь курят, а потом окурок бросают со страху в сено или

солому. Загорится сено, солома, а там, гляди, и все село погорело.

На фабриках и заводах папироса нередко бывает причиной взрывов. Несмотря на самые строгие предписания не курить, находятся иной раз несознательные рабочие, которые позволяют себе курить в таких опасных местах, думая — „авось обойдется“, и в результате — несчастье, часто с человеческими жертвами.

А сколько земли идет под табак, да еще самой лучшей, потому что вырастить табак очень трудно! На этой бы земле да посеять рожь, пшеницу или что-либо другое, не приносящее вреда людям!

Таким образом от курения пользы абсолютно никакой. Здоровью табак лишь вредит. Он не утоляет голода, не прибавляет аппетита и не прогоняет усталости. Он только разрушает здоровье и одурманивает людей, и такое одурманивание постепенно входит у человека в привычку. Вреден табак также и в хозяйственном отношении.

## ПОЧЕМУ ЛЮДИ КУРЯТ.

Почему же распространена эта вредная привычка, отчего курит такое множество людей, разрушая свое здоровье и укорачивая свою жизнь?

Главная причина куренья та же, что и пьянства. Как и алкоголь, табак и содержащийся в нем никотин одурманивают человека.

Это одурманивающее действие табака объясняется влиянием его на мозг человека.

Привычному курильщику кажется, будто после выкуривания папиросы он яснее все понимает, лучше соображает. Но это самообман. То же

кажется и привычному алкоголику. В действительности же одурманенный табаком головной мозг работает значительно хуже. Это проверено учеными на опыте.

Курят у нас не только взрослые. Из подражания взрослым нередко начинают курить подростки и даже дети.

Видит парнишка, что отец не расстается с папиросой или трубкой, и тоже пробует затянуться табачком. Лиха беда — начало. Первый глоток табачного дыма кому был приятен? Парнишку тошнит, в глазах рябит, плывут зеленые круги, нередко делается дурно. Но надо привыкнуть, ничего не поделаешь. И тянется малыш за взрослыми товарищами или за отцом. День за днем, неделя за неделей — и, в конце концов он приучается к табачному зелью.

Часто примером для детей являются более взрослые товарищи, которые посмеиваются над парнишкой, что он не умеет курить: „Не будешь курить, у тебя усы не вырастут“. А парнишке хочется, чтобы у него усы поскорее выросли; он страдает, но заставляет себя курить. И постепенно он привыкает к курению.

## КАК БОРОТЬСЯ С КУРЕНИЕМ.

Борьба с курением — дело не легкое, так как даже при самом искреннем желании бросить курить люди, в течение многих лет курящие, часто не в силах отказаться от этой дурной привычки.

Однако отвыкнуть от куренья хоть и трудно, но все же возможно. Стоит только твердо ре-

шиться на это. Видим же мы людей, которые по настоянию врачей перестают курить!

Раз приняв решение, надо сразу бросить курить. Постепенное уменьшение числа выкуриваемых папирос редко приводит к цели.

## ЕСЛИ УЖ КУРИШЬ, НЕ ОБКУРИВАЙ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ДРУГИХ!

Надо помнить, что табачный дым вреден не только для курильщика, но и для того, кто находится поблизости. Если отец курит трубку около своего ребенка, то он заставляет ребенка вдыхать вредный табачный дым. Если курят на собраниях, заседаниях, то от этого страдают не только курильщики, но и их некурящие соседи.

Вот что говорит наш известный писатель Лев Толстой об этой привычке курить повсюду:

„Никто не позволит себе намочить комнату, в которой сидят люди, напустить вонючего воздуха, совершать поступки, мешающие и вредящие другим. Но из тысячи курильщиков ни один не постесняется тем, чтобы напустить нездорового дыма в комнате, где дышат воздухом некурящие, женщины, дети“...

Курению в общественных местах, на собраниях, заседаниях и пр. надо объявить беспощадную войну. Если курильщик не может или не хочет отказаться от своей вредной привычки, то обязан щадить здоровье других, воздерживаясь от курения в помещении, в котором находятся и другие люди, особенно если там имеются дети, а также в общественных местах.

Молодежь должна быть первой в борьбе с курением.

Комсомол, пионеры и сознательная молодежь должны взять на себя почин в деле борьбы с курением и обкуриванием.

Надо сделать так, чтобы считали постыдным курение, чтобы срамили не тех, кто не хочет курить, а курильщиков, чтобы штрафовали тех, кто курит в публичных местах и обкуривает других.

Надо запрещать курение в избах-читальнях и штрафовать тех, кто нарушает это правило. Но чтобы не отвадить неисправимых курильщиков от посещения избы-читальни, следует выделить при избе отдельную комнату для курения.

Эту же борьбу надо вести и женщинам. Нередко сейчас и они курят, подражая мужчинам. Но на здоровье женщины никоти́н отражается еще сильнее, чем на здоровье мужчины, влияя также на будущее потомство. Женщина-мать должна также помнить, что табачный дым вреден для малых ребят. Надо поэтому бороться с курением в избе, если в избе имеются малые дети.

## БЕРИТЕ ПРИМЕР С ИЛЬИЧА!

Великий вождь революции В. И. Ленин всегда был противником курения. На заседаниях Совнаркома т. Ленин никому не разрешал курить, и наркомы уходили за печку курить, отчего Ленин шутя называл их „запечными тараканами“.

Этим взглядом Владимира Ильича должна проникнуться наша молодежь и беспощадно искоренять курение, помня, что важнейшая задача молодежи — быть сильной телом и духом.

---

Цена 5 коп.



---

ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
МЕДИЦИНСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО—ПРАВЛЕНИЕ:  
Москва, ГСП, 1, М. Черкасский пер., 2/6, тел. 31-66.

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КНИЖНЫЙ МАГАЗИН  
„СОВЕТСКАЯ МЕДИЦИНА“:  
Москва, 9, проезд Художественного театра, 6.  
Телефон: 5-33-44.

ЛЕНИНГРАДСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ:  
Ленинград, ул. Пролеткульта, 1. Тел. 6-60-30.

ГЕНЕРАЛЬНОЕ ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО  
ДЛЯ УССР: ВСЕУКРАИНСКОЕ МЕДИЦИНСКОЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО „НАУЧНАЯ МЫСЛЬ“,  
Харьков, ул. Свободной академии, д. 6/8.