



ปัจจุบันมีผู้สูบบุหรี่เป็นจำนวนไม่น้อย รวมถึงยังเกิดนักสูบหน้าใหม่ขึ้นมาเรื่อยๆ สาเหตุอาจจะเกิดการอยากรู้อยากลอง โดนเพื่อนชักชวน เป็นต้น ในขณะที่โทษของบุหรี่ย่อมจะมีการรับรู้ที่ไม่กว้างขวางในกลุ่มผู้สูบที่ก่อให้เกิดลดหรือเลิกบุหรี่ได้

ในควันบุหรี่ เต็มไปด้วยสารอันตรายต่าง ๆ ได้แก่ นิโคติน ซึ่งจัดเป็นสารเสพติด และยังมีสารเคมีอีกมากถึง 7,000 ชนิด สารพิษอีกมากกว่า 250 ชนิด และสารก่อมะเร็งอีกมากกว่า 70 ชนิด ซึ่งถ้าหากได้ข้อสรุปอย่างง่าย คือ การสูบบุหรี่ 1 มวน จะทำให้อายุสั้นลงถึง 7 นาที

เมื่อสูบบุหรี่เข้าไปในร่างกายแล้ว บุหรี่ก็เข้าไปทำลายร่างกายแทบจะทุกส่วน เริ่มตั้งแต่หลอดเลือดสมอง แอด ทางเดินอาหาร หัวใจ กระดูกและกล้ามเนื้อ จนทำให้เกิดโรคร้ายต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคทางเดินปัสสาวะ รวมถึงเกิดการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศ มีความเสี่ยงแท้งของหญิงตั้งครรภ์ และมีโอกาสตาบอดถาวร

โทษของบุหรี่ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ อาจจะทำให้เกิดการเผยแพร่ต่อเพื่อให้เกิดแรงจูงใจให้มีการเลิกบุหรี่ได้ ซึ่งการเลิกบุหรี่ให้สำเร็จสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน เพียงแค่ยึดหลักการ ตั้งใจ มีเป้าหมาย ไม่รอช้า ไม่หวั่นไหว ไม่ยอมแพ้