

简短戒烟干预手册



中国疾病预防控制中心控烟办公室 编著

目录

干预之前	1
第一单元 烟草相关知识	2
第二单元 简短戒烟干预介绍	4
第三单元 简短戒烟干预实施	5
第一步：询问	8
第二步：建议	9
第三步：评估	12
第四步：帮助	15
第五步：随访	17
第四单元 案例讨论	20
第五单元 测试	22

干预之前



在学习《简短戒烟干预手册》之前，每一个学员应该事先记住以下几点，以更好地到达干预目的：

1、吸烟者通常很难一次戒除烟瘾，作为干预提供者，在遇到吸烟者在尝试戒烟之后又重新复吸时，不要气馁，更不要责怪吸烟者意志力不坚强。

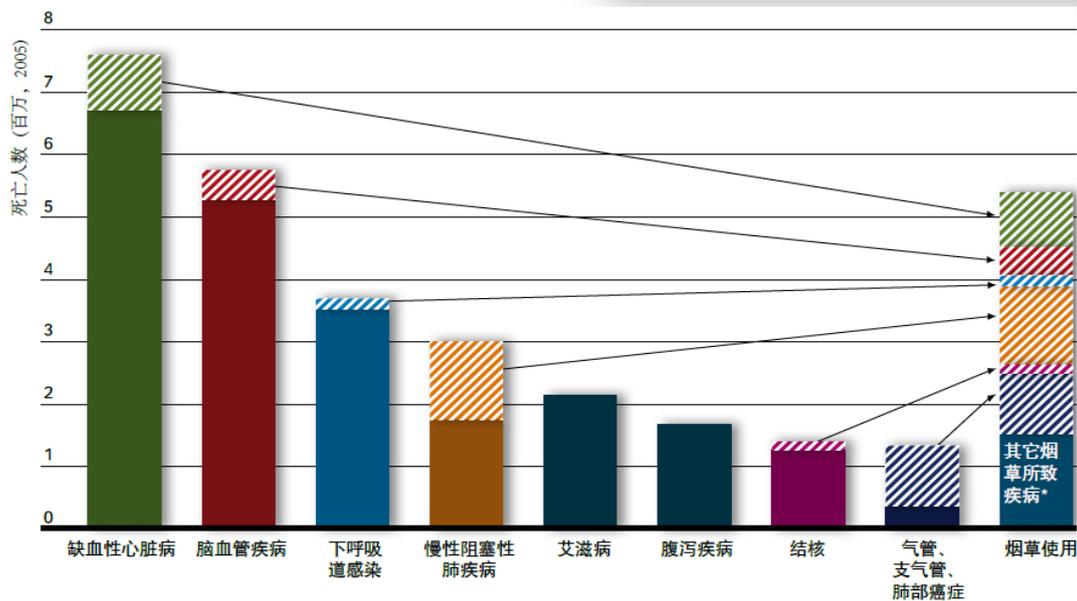
2、吸烟者可能对其他物质也会成瘾，作为戒烟干预者，不要试图去解决戒烟之外的其他事情，通常只需要将这些吸烟者介绍到具备专业资格的机构或个人。

3、实施干预时，干预提供者应该注意自己的言行举止，同时应了解并尊重吸烟者的文化背景和风俗习惯，注意周边环境对吸烟者可能造成的生理或心理影响。

5、干预提供者应该充分利用自己所能获得的戒烟资源，与其他志同道合者通力合作，共同为吸烟者提供戒烟服务。

第一步 烟草相关知识

2005年，烟草造成了全球**540多万人**死亡，这一数字超过**结核病、艾滋病和疟疾**死亡人数的总和。如此现状不加改变，烟草使用将在二十一世纪夺去**10亿人**的生命。



我国目前有**3.5亿**烟民，**5.4亿**二手烟暴露者。平均每



三名男性中就有两名吸烟者，男性现在吸烟率为**57.4%**。2005年，我国青少年吸烟

第一单元 烟草相关知识

率为 **11.5%**，男性吸烟率为 **18.6%**，女性吸烟率为 **3.6%**，并且该状况呈现明显的上升趋势。在我国，人群成功戒烟者不足 **7%**。



每年我国有近 **100 万人** 死于烟草相关疾病，**10 万人** 死于被动吸烟。2020 年，因吸烟死亡人数可能上升到 **200 万**。

烟草在我国带来一定税收的同时，也给我过带来了巨大的经济负担。2000 年，我国因吸烟导致的直接医疗成本为 **17 亿美元**（占当年卫生总支出的 3.1%），同时加上吸烟导致早逝而引起的生命价值丧失等间接成本 **210 亿美元**，合计吸烟所造成的社会总成本高达 **217 亿美元**，约占当年我国国民生产总值的 1.9%。



第二单元 简短戒烟干预简介

简短戒烟干预是指在日常的诊疗服务过程当中，尤其是在平常的寻医问诊过程中，在病人与医生接触的短短的**3-5 分钟**之内，吸烟者从医生或护士等健康专业人士那里获得的戒烟建议和帮助。



简短戒烟干预是在整合现有相对成熟的戒烟行为理论的基础上得到的一套标准流程，理论基础包括**意愿改变模型**，**5A 干预模型**，**5R 建议模型**，**2A+R 干预模型**，以及**烟草依赖三链式模型**。

简短戒烟干预的服务对象应该是任何一个未成功戒烟的吸烟者，即使是尚未准备戒烟者，也应该接受干预，以便帮助他们在未来确定戒烟的可能性。

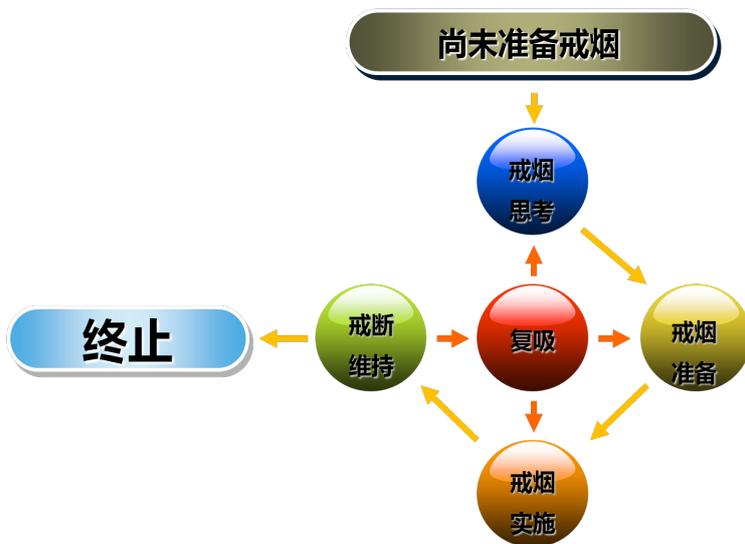
简短戒烟干预的提供者应该是任何在医院，初级卫生保健机构，或社区卫生服务中心工作的医生、护士，以及其他的卫生专业人士。

在每一次干预实施过程中，干预提供者应该尽可能为每一位吸烟者**提供明确的、有针对性的戒烟建议**，**评估他们的戒烟意愿**，**为他们提供行为支持**，并寻找可能的强化干预资源。



第三单元 简短戒烟干预实施

意愿改变模型是指根据吸烟者的烟草使用情况将吸烟者的戒烟行为分为6个不同的阶段：**尚未准备戒烟期、戒烟思考期、戒烟准备期、戒断实施期、戒断维持期和复吸期。**



尚未准备戒烟期	在未来的六个月内尚未打算戒烟
戒烟思考期	打算在未来的六个月内戒烟
戒烟准备期	计划在未来三十天内确定具体戒烟日期
戒烟实施期	已经戒烟，但时间少于六个月
戒断维持期	保持无烟状态达六个月以上
复吸期	保持无烟状态一段时间后再次吸烟



5A 干预模型的主要内容包括：

在**询问 (Ask)** 并了解吸烟者目前的烟草使用情况以及健康状况之后，提供个性化的戒烟**建议 (Advise)**；**评估 (Assess)** 吸烟者的戒烟意愿和烟草依赖程度进行；在吸烟者采取戒烟行动之后，予以支持和**帮助 (Assist)**，

第三单元 简短戒烟干预实施

并在开始戒烟后安排**随访 (Arrange)**，以防复吸。

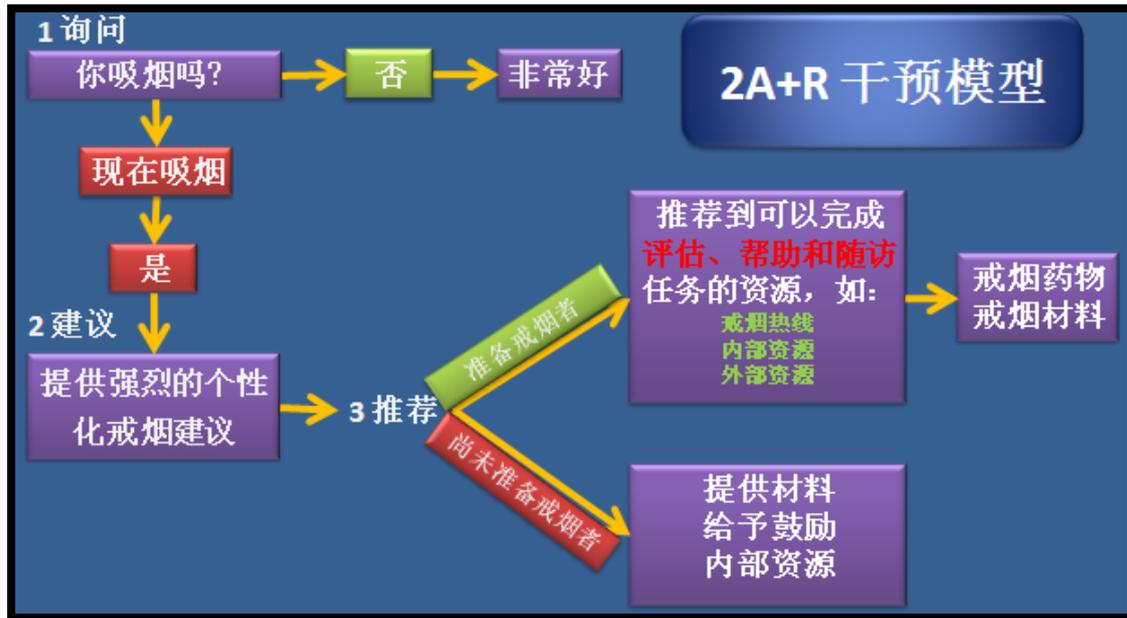
针对尚未准备戒烟者，简短戒烟干预的主要目的是对吸烟者进行**动机干预**。首先，应该让吸烟者意识到吸烟与其健康密切相关



(Relevance)的事实，同时强调吸烟可能带来的**风险 (Risk)**和戒烟之后的**收益 (Rewards)**，告知戒烟过程可能遇到的**困难和障碍 (Roadblocks)**，并在每次接触过程中**反复 (Repetition)**重申。



第三单元 简短戒烟干预实施



2A+R 干预模型是在 5A 模型上的一种简化，不同于 5A 模型适用于在初级卫生保健机构，社区卫生服务中心的医生，或者戒烟门诊专家在进行戒烟干预时采用的一般步骤；2A+R 干预模型相对适用于在大型医院，未经过特殊培训的一般临床医生，不具备一定的时间或特殊的技能时，可采取的戒烟干预步骤。



2A+R 干预模型的前两步：**询问 (Ask) + 建议 (Advise)**，与 5A 模型相同，然后对准备戒烟者和尚未准备戒烟者分别给予不同的**推荐 (Refer)** 方向，以寻求更加专业以及个性化的戒烟指导。

第三单元 简短戒烟干预实施

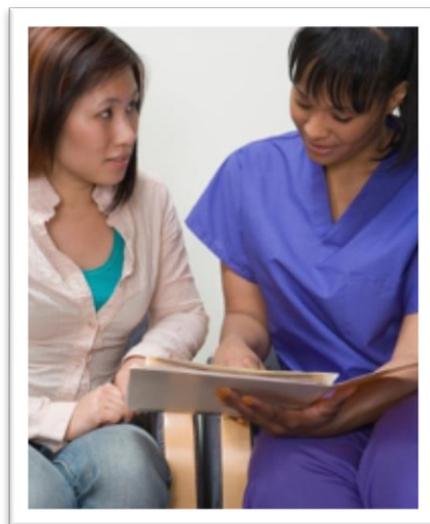
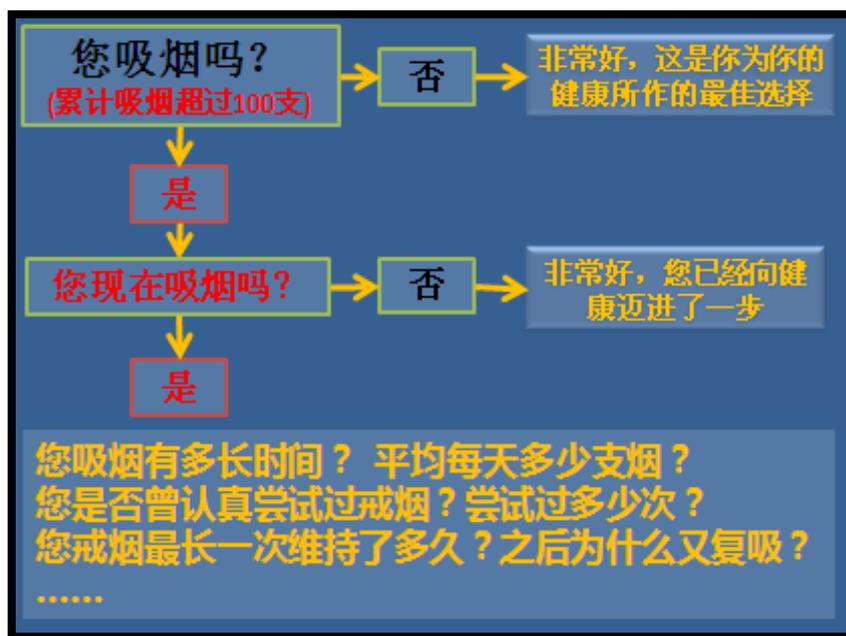
步骤 I 询问

询问对方的烟草使用情况是进行简短戒烟干预的第一步，主要了解吸烟者的**烟草使用情况**，包括**吸烟年限**，

烟草量；既往戒烟情况，包括戒烟次数，最长戒烟维持时间，采用的戒烟方法，以及复吸的原因等。

如果对方**不吸烟**，或者既往吸烟，但**现在不吸烟**，甚至是现在吸烟者，但既往**尝试过戒烟（每天一支不抽）**，并维持在1周以上者，都应该对其给予鼓励。

除了解吸烟者的吸烟情况之外，还应该了解吸烟者目前的**健康状况**，以及**是否有被医生告知患有吸烟相关疾病**。同时针对女性，应该进一步了解是否怀孕。



第三单元 简短戒烟干预实施

为了辅助你更好地获得吸烟相关信息，干预提供者可能



需要使用一些标准化的程序，如将干预环境进行一些布置，比如，陈列一些烟草相关知识**健康宣传手册**或**海报**，桌面摆放一些**禁止吸烟标志**，或者陈列一些其他看得见的戒烟相关信息。

以帮助吸烟者更能接

受简短戒烟干预，并让他们感觉到询问他们的烟草使用情况是此次交流过程中一个常规的，而且是必须进行的步骤。

步骤 2 建议

实用有效的建议首先应该让吸烟者意识到由其吸烟行为所导致的、与其健康密切相关的事实，

5R 建议模型

与其健康密切相关(Relevance)

告知吸烟的风险(Risk)

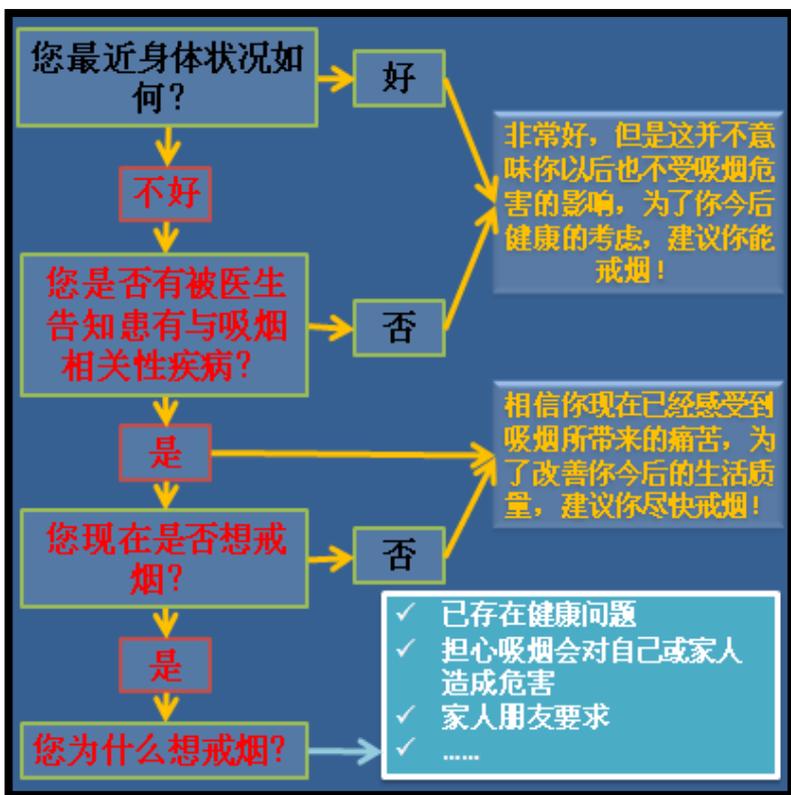
告知戒烟的益处(Rewards)

告知可能遇到的困难和障碍(Roadblocks)

在每次接触中反复 (Repetition) 建议

第三单元 简短戒烟干预实施

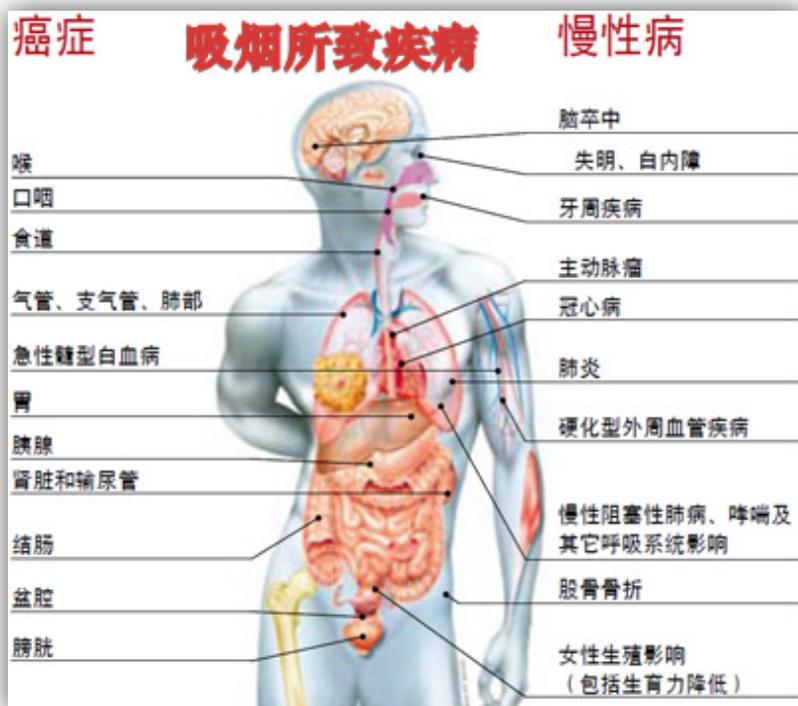
然后真正了解吸烟给自己和他人可能造成的健康危害，以及戒烟会给自己和他人带来的真正受益，在权衡吸烟的利弊之



后能够做出正确的选择，针对尚未准备者，尤其如此。

已经出现的健康相关疾病，或者担心吸烟可能造成的未来健康损害，通常成为

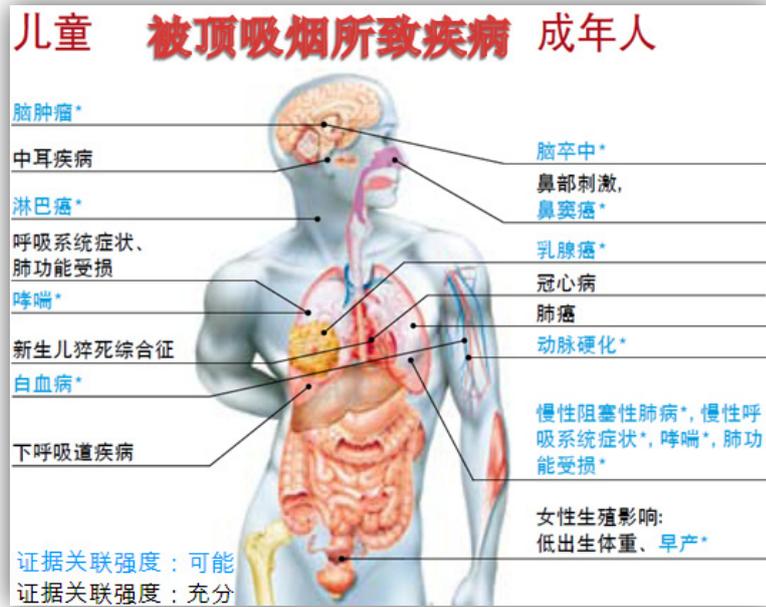
吸烟者最直接的戒烟动机。戒烟建议通常需要建立在这些健康损害的事实上，最终来影响吸烟者的戒烟决心



第三单元 简短戒烟干预实施

和行动。

针对身体状况良好，以及尚未出现吸烟相关疾病的吸烟者，应该告知暂时的健康并不能保证



以后也不受吸烟危害的影响，因为**吸烟导致的健康损害通常会有 10 到 20 年的滞后期**。为了从以后健康考虑，同样应该建议这些吸烟者戒烟！对已经出现健康损害的吸烟者，戒烟建议应该更加明确，如：**为了改善您以后的生活质量，建议**



- ✓ 吸烟者比非吸烟者通常早逝10年
- ✓ 吸烟者患中风的风险比非吸烟者高约4倍
- ✓ 慢性阻塞性肺病的风险增加约5倍
- ✓ 冠心病的风险增加约10-15倍
- ✓ 肺癌的风险增加16-25倍

您尽快戒烟！

对吸烟健康损害相对知晓的吸烟者，可以进一步深入了解吸烟者对吸烟危害的

掌握程度，如：**吸烟者比非吸烟者通常早逝 10 年；吸烟者**

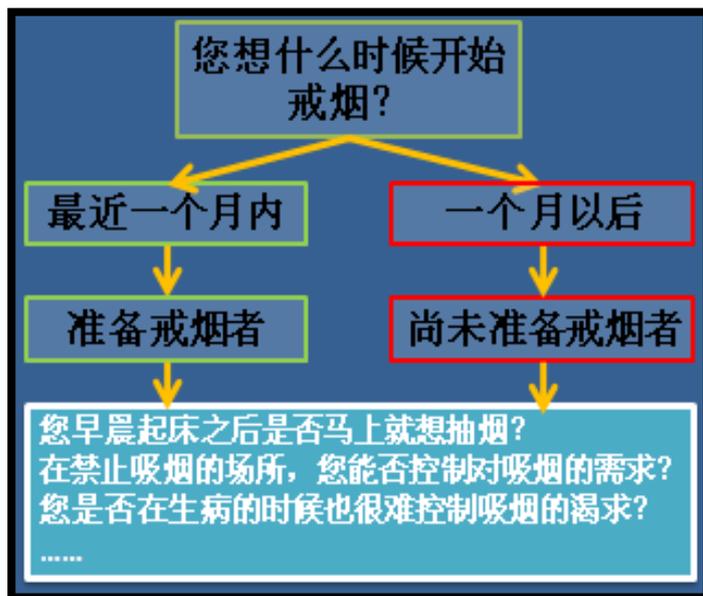
第三单元 简短戒烟干预实施

患中风的风险比非吸烟者高约 4 倍；冠心病风险增加 10-15 倍，肺癌风险增加约 16-25 倍等。

戒烟的收益是显而易见的，应当向吸烟者强调：**戒烟没有一个最佳时机，不管吸烟者何时开始戒烟，他（她）和他（她）身边的每个人，包括家人，朋友和同事，都可以从他们的戒烟行为中受益。**

20分钟	血压、心跳、外周循环改善
24小时	一氧化碳水平降低
48小时	嗅觉和味觉提高
2-12周	肺功能改善30%
3-9个月	呼吸急促和咳嗽减少
1年	心肌梗死下降50%
10年	肺癌风险下降50%
15年	心急梗死和中风的风险降到非吸烟者水平

步骤 3 评估



评估吸烟者的戒烟意愿和烟草依赖程度是为吸烟者提供戒烟帮助的不可或缺的步骤之一。愿意做出戒烟尝试的吸烟者当中，当被问

第三单元 简短戒烟干预实施

及“是否愿意在未来一个月中确定一个戒烟日？”时，通常会表示同意。

由于**烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病**，“烟草依赖三链式”模型认为导致烟草依赖的因素包括：**生物学因素、心理学因素和社会文化因素**，而且这三种因素相互关联，相互影响。



尼古丁是卷烟和其它烟草产品中成瘾性药物。它所引起的依赖性，类似于**阿片类毒品（如海洛因、吗啡）、苯丙胺**



兴奋剂（如冰毒），以及可卡因。尼古丁引起的这种生理性依赖通常还会导致吸烟行为的依赖，如吸烟者常会有不自觉的掏烟和点烟动作。这些不断被强

化的行为最终可导致精神依赖，也即产生心理上依赖。

吸烟通常会被视作一种心理应对方式，如吸烟者感到有压力，无聊，孤独，或者生气时，他们经常会通过吸烟来缓解自己的情绪。同时吸烟也被认为是群体识别的一部分，成

第三单元 简短戒烟干预实施

为日常文化和社会交往的一部分。因此在与不同社会文化背景的的吸烟者进行接触时，要注意了解并尊重他们的宗教信仰和文化准则。



评价烟草依赖程度的简单方法是根据对以下6个问题的选择来评定，根据得分的高低来判断成

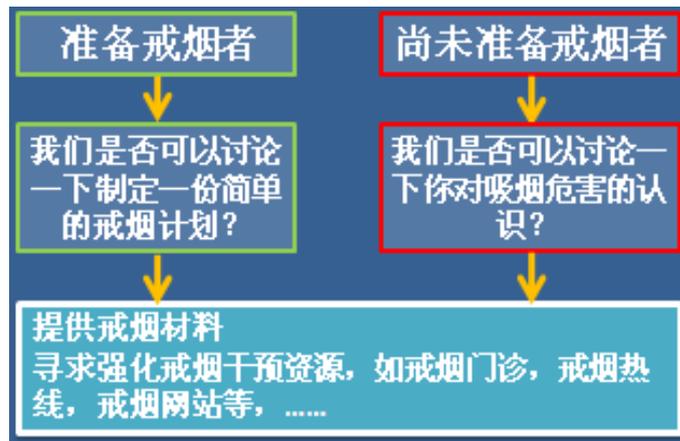
瘾性的高低：**0-2分：极低成瘾性；3-4分：低度成瘾性；5：中度成瘾性；6-7分：高度成瘾性；8-10分：极高成瘾性。**

问题	答案	分值
1.你早晨醒来后多长时间吸第一支烟？	<input type="checkbox"/> 5分钟内	3
	<input type="checkbox"/> 6至30分钟内	2
	<input type="checkbox"/> 31至60分钟内	1
	<input type="checkbox"/> 60分钟后	0
2.您是否在许多禁烟场所很难控制吸烟的需求？	<input type="checkbox"/> 是	1
	<input type="checkbox"/> 否	0
3.您认为哪一支烟您最不愿意放弃？	<input type="checkbox"/> 早晨第一支	1
	<input type="checkbox"/> 其他	0
4.您每天抽多少支卷烟？	<input type="checkbox"/> 10支或以下	0
	<input type="checkbox"/> 11-20支	1
	<input type="checkbox"/> 21-30支	2
	<input type="checkbox"/> 31支或更多	3
5.您卧病在床时仍旧吸烟吗？	<input type="checkbox"/> 是	1
	<input type="checkbox"/> 否	0
6.您早晨醒来后第一个小时是否比其它时间吸烟多？	<input type="checkbox"/> 是	1
	<input type="checkbox"/> 否	0

第三单元 简短戒烟干预实施

步骤 4 帮助

对愿意戒烟者，戒烟干预提供者主要是需要帮助他们：**确定戒烟日期、明确社会支持、探索戒烟障碍、寻求戒烟资源、求助戒烟门诊**，并根据以上内容制定一份简单的**戒烟计划**。协助吸烟者制定一份简单的戒烟计划的时间不应超过 10 分钟。如果吸烟者明确表示目前不愿意戒烟，干预提供者需要做的主要是提供自助材料，并根据前面提到的 5R 建议模型为吸烟者提供不带任何主观意见的支持



和信息，对吸烟者进行**动机干预**。



和**信息**，对吸烟者进行**动机干预**。

吸烟者成功戒烟通常需要一定的“**戒烟环境支持**”，因为任何与吸烟相关的场景和物质都可能让吸烟者在戒烟后重新燃起对吸烟的记忆。营造这种戒烟环境，需要家人，

第三单元 简短戒烟干预实施

朋友和同事的共同努力，同时需要吸烟者切实的戒烟行动，



如**扔掉家庭，工作环境，以及随身携带的烟、打火机，以及在家庭和工作场所中的烟灰缸等烟具。**

戒烟过程遇到的**对吸烟的渴求，缺乏信心，同伴压力等**，以及各种可能的**戒断症状**，如紧张、易怒、焦虑、抑郁、体重增加等都可能是戒烟过程中的**障碍**和困难，并最终可能导致戒烟失败。

应对此类障碍，首先需要**正确的认识**，如**戒断症状在最强烈的时候通常会维持3-5分钟**，此后会



逐渐减弱；**体重增加是身体机能逐渐改善的表现**，因为戒烟之后**食欲增加，味觉改善**。控制饮食，以及通过锻炼即可控

第三单元 简短戒烟干预实施

制。再次，对抑郁等负性心理情绪，可以先**寻求家人、朋友、同事等家庭和社会支持**，并可通过**转移注意力，深呼吸**，以及采取其他的**替代方法**来缓解，或**求助于专业的戒烟机构以及临床医师**。在出现持续时间较长，且短期无法克制的严重戒断症状时，可以**采用戒烟药物辅助**。



戒烟资源通常包括**戒烟热线、戒烟门诊、戒烟材料**，以及**戒烟网站**等媒体资源。

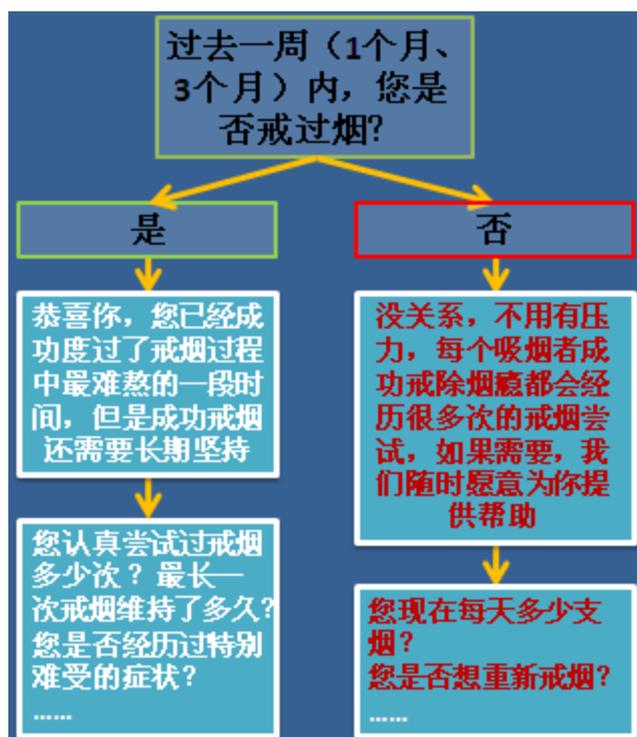
步骤 5 随访



随访的主要目的是了解吸烟者在开始戒烟一段时间之后的烟草使用情况，以防复吸。

戒断症状在停止吸烟几小时之内就会出现，并在戒烟后的头几个星期，尤其是**第一周最为严重**；而且强烈的吸烟

第三单元 简短戒烟干预实施



渴求欲望可能会在随后的几个月甚至几年之内再现。**通常推荐最佳的随访计划应安排在开始戒烟后一周，一个月和三个月**，并按照吸烟者的选择确定一个具体的随访时间。

针对已经开始尝试戒烟者，不论维持无烟

状态的时间有多长，都应该给予鼓励，同时鼓励其长期坚持，因为通常认为**连续戒烟2年以上者才称为成功戒烟者**，再次复吸的可能性才会真正降低。

针对尝试戒烟后复吸者，或尚未**尝试戒烟（坚持无烟状态1天）**者，同样应该对他们给予鼓励，告知他们一般吸烟



者都会有多次戒烟的经历，只要他们想戒烟，作为戒烟干预提供者，随时愿意为他们服务。

第三单元 简短戒烟干预实施

随访可以采用**电话或当面访谈**，建议**随访时间不应超过2-3分钟**，并应该使用提醒工具以确保随访按计划进行。进行随访时，语言应简洁明了，紧扣主题。对吸烟者遇到的戒断症状以及各种障碍，给予相应的建议，并推荐到戒烟门诊等专业的戒烟机构，寻求进一步的戒烟帮助。



第四单元 案例讨论



案例 1:

男性，30 岁，吸烟 10 年，每天吸烟 1 包半，一般在工作闲暇的时候抽烟，尝试过戒烟，但因为身边经常有朋友给其递烟，所以每次戒烟最长维持 1

周。身体状况良好，最近想要小孩，所以想戒烟，同时家人也要求其戒烟。

案例 2:

男性，45 岁，吸烟 25 年，每天吸烟 2 包，患有高血压、糖尿病，曾多次尝试过戒烟，但因工作压力大，需要经常熬夜，以吸烟“提神”，结果每次戒烟很少超过 3 天。因为担心自己的身体状况，所以决定戒烟。



第四单元 案例讨论

案例 3:

女性, 25 岁, 吸烟 5 年, 每天吸烟半包, 生活经常感觉无聊, 郁闷, 以吸烟打发时间, 周边也有一些吸烟的朋友。自己很想戒烟, 但总担心可能会因为生活环境以及同伴压力的影响, 很难戒掉, 所以想咨询是否有很好的戒烟方法?



案例 4:

女性, 55 岁, 吸烟 20 年, 每天吸烟 1 包, 尝试戒烟过很多次, 最长一次维持半年, 后来因为子女不在身边, 重新又抽。患有慢性支气管炎 30 年, 一直未见明显好转。最近咳嗽频繁, 很想戒烟。



第五单元 测试

姓名： _____

日期： _____

每个问题请选择一个最佳答案。

- 2005年，我国青少年当中，吸烟者的比例是：
 - 11.5%
 - 22.5%
 - 9.5%
 - 16.5%
 - 25.5%
- 仅2000年，我国因吸烟所造成的社会总成本超过____亿美元，约占当年我国国民生产总值的1.9%
 - 10亿美元
 - 100亿美元
 - 200亿美元
 - 800亿美元
 - 1000亿美元
- 2008年，全球因烟草所造成的死亡人数达：
 - 100万
 - 200万
 - 540万
 - 800万
- 制定一个简单的戒烟计划最多不应该超过：
 - 2分钟
 - 5分钟
 - 10分钟
 - 20分钟
 - 60分钟
- 我国成年男性的现在吸烟率为
 - 57.4%
 - 31.4%
 - 25.2%
 - 2.6%
- 51.4%
- “烟草依赖三链式模型”的三要素包括
 - 遗传、环境和生物学因素
 - 个体、家庭和社会因素
 - 生物学因素、心理学因素以及社会文化因素
 - 化学因素、物理因素和生物因素
- 以下哪一项对准备戒烟者的描述最为准确？
 - 他们跟你预约见面。
 - 他们在卫生保健会展上拿走戒烟宣传手册。
 - 他们购买了戒烟药物。
 - 他们愿意在未来30天之内为自己确定一个戒烟日。
 - 他们已经有一个月以上没有使用任何烟草产品。
- 下列关于吸烟者在采取戒烟之后的益处，描述错误的是：
 - 戒烟20分钟后，血压、心跳、外周循环改善。
 - 戒烟1天后，血中一氧化碳水平降低。
 - 戒烟2天后，嗅觉和味觉提高。
 - 戒烟2-12周后，肺功能改善30%。
 - 戒烟1年以后，心急梗死和中风的风险降到不吸烟者水平。
- 我国目前的吸烟者人数为：
 - 5.3亿
 - 5.4亿
 - 4.5亿

第五单元 测试

- d) 4.3 亿
e) 3.5 亿
10. 戒烟过程中出现害怕失败、缺少支持、抑郁以及烟草带来的愉悦感，这些都是：
- a) 障碍
b) 触发机制
c) 奖赏
d) 激励
11. 通常认为一个人曾经尝试过戒烟，是指没有使用烟草产品多长时间？
- a) 12 小时
b) 24 小时
c) 3 天
d) 1 星期
e) 1 月
12. 以下哪一项属于 5-A 模型的步骤之一？
- a) 行动(Act)
b) 告诫(Admonish)
c) 接近(Approach)
d) 欣赏(Admire)
e) 评估(Assess)
13. 为什么每次在向吸烟者提供戒烟建议时，需要不断“重申”戒烟建议？
- a) 因为戒烟咨询师是按照所提供的每项信息收费的。
b) 大多数人第一次都不会听取建议。
c) 戒烟没有最佳时机，因此应该抓住每次可能的机会给予戒烟建议。
d) 你可能是唯一一个建议他们戒烟的人。
14. 与不吸烟者相比，对吸烟可能带来的健康风险，描述错误的是：
- a) 吸烟者患中风的风险比非吸烟者高约 4 倍。
b) 慢性阻塞性肺病的风险增加约 5 倍。
c) 冠心病的风险增加约 30-35 倍。
d) 肺癌的风险增加 16-25 倍
15. 相比于吸烟者，不吸烟者通常会长寿多少年？
- a) 30 年
b) 20 年
c) 15 年
d) 5 年
e) 10 年
16. 实用有效的戒烟建议应该与吸烟者“切身相关”，是指：
- a) 告诉对方为什么你有资格帮助他们。
b) 告诉对方吸烟会如何导致癌症和其他健康问题。
c) 告诉对方什么时候是他们戒烟的最佳时机。
d) 告诉对方最贴切他们实际信息的信息。
e) 告诉对方他们的亲人多么希望他们戒烟。
17. 在为准备戒烟者提供帮助时，下列哪一项是你应该做的？
- a) 拿走他们的香烟。
b) 给他们打电话，确认他们的生活圈子里有人支持他们戒烟。
c) 协助他们制定一份简单的戒烟计划。
d) 向他们解释继续抽烟会影响他们的身体健康。
18. 如果吸烟者尚未准备戒烟，你应该怎么做？
- a) 向他们提供客观的支持和信息，

第五单元 测试

- 让他们开始考虑戒烟的可能性。
- b) 尽量说服他们应该戒烟。
 - c) 告诉他们，正好说到这个话题，不妨趁机好好讨论一下。
 - d) 向他们表示感谢，然后离开。
 - e) 记住以后不要再跟这个人提起戒烟。
- 19. 某吸烟者的尼古丁得分为 6，说明他对尼古丁是：**
- a) 极低成瘾性
 - b) 低度成瘾性
 - c) 中度成瘾性
 - d) 高度成瘾性
 - e) 极高成瘾性
- 20. 意愿改变模型：**
- a) 是 5-A 模型的另一种表达方式
 - b) 讨论一个人如何会对尼古丁产生依赖症状
 - c) 是确定一个人戒烟意愿度的方法
 - d) 主要用来解释由于尼古丁作用后，大脑结构如何产生变化的
 - e) 只适用于吸烟者
- 21. 在 5-A 模型中，“评估”是指：**
- a) 评估吸烟者在未来 30 天内做出戒烟尝试的愿意。
 - b) 评估吸烟者在其一生中的戒烟意愿。
 - c) 确定一个人一天抽多少根烟。
 - d) 确定某人成功戒烟的可能性。
 - e) 确定你是否应该继续与此人交谈。
- 22. 说出 5-A 模式的五个步骤：**
- a) 询问，建议，评估，帮助，安排随访。
 - b) 询问，建议，评估，安排随访，行动。
 - c) 询问，建议，劝诫，帮助，安
 - d) 排随访。
 - e) 排随访。
- 23. 在我国，人群成功戒烟率是：**
- a) 小于 7%
 - b) 40%
 - c) 67%
 - d) 54%
 - e) 17%
- 24. 对已经戒烟的人进行简短回访应该持续多长时间？**
- a) 30-40 秒钟
 - b) 2-3 分钟
 - c) 5-7 分钟
 - d) 10-15 分钟
 - e) 20-30 分钟
- 25. 下列哪一项不属于简短戒烟干预戒烟计划里面的内容？**
- a) 确定戒烟日期
 - b) 寻求戒烟支持
 - c) 探索障碍的解决方法
 - d) 探访医院肿瘤病房
 - e) 寻找强化干预资源
- 26. 如果一个人告诉你，他的老板强迫他参加戒烟课程，则他很可能**
- a) 尚未准备戒烟
 - b) 正在考虑戒烟
 - c) 准备戒烟
 - d) 正在维持戒烟状态
 - e) 并不是吸烟者
- 27. 下列疾病当中，除哪一种疾病外，均已有成分证据表明他们与被动吸烟之间存在关联？**
- a) 冠心病
 - b) 肺癌

第五单元 测试

- c) 新生儿猝死综合症
d) 白血病
e) 低出生体重
28. 在 5-A 模型中，“询问”是指：
a) 每次干预时都询问对方是否吸烟。
b) 如果对方看起来像抽烟的人，则询问他或她是否吸烟。
c) 询问吸烟者是否愿意戒烟。
d) 询问对方是否有时间制定一个简单的戒烟计划。
e) 询问对方使用什么类型的烟草。
29. 如果吸烟者说自己打算在两个礼拜之后自己的生日那天戒烟，说明他属于戒烟意愿改变阶段中的那一阶段：
a) 尚未准备戒烟
b) 准备戒烟
c) 正在戒烟
d) 正在考虑戒烟
e) 回避戒烟。
30. 实用有效的戒烟建议包含 5 部分内容是指：
a) 风险、奖赏（或益处）、障碍，相关性、反复建议
b) 减少，奖赏（或益处），关联，重新开始，反复
c) 要求，关联，反复，奖赏（或益处），更新
d) 相关性，障碍，反复建议，减少，风险
e) 关联，减少，奖赏（或益处），复吸，反复
31. 我国目前遭受被动吸烟危害的人数为：
a) 3.5 亿
b) 5.3 亿
c) 4.5 亿
d) 4.3 亿
e) 5.4 亿
32. 在吸烟者开始尝试戒烟之后对其进行第一次回访的最佳时间是：
a) 第一天
b) 头两天之内
c) 第一个星期之内
d) 头两个星期之内
e) 第一个月之内
33. 以下哪一组是已经确认的尼古丁戒断症状？
a) 焦虑、体重增加和失眠
b) 肌肉萎缩和脱发
c) 运动晕眩症和听力损失
d) 晕眩、幽闭恐惧症和广场恐惧症
34. 以下哪一项不是每次简短戒烟干预的必须达到的目的？
a) 提供明确的、有针对性的戒烟建议
b) 评估吸烟者的戒烟意愿
c) 为吸烟者在戒烟过程中提供行为支持
d) 为吸烟者寻找可能的强化干预资源
e) 提供有效的戒烟药物
35. 成功戒烟是指连续戒烟____年以上
a) 1 个月
b) 6 个月
c) 1 年
d) 2 年
e) 10 年

编写人员：明玥

封面设计：明玥

QQ：569473320

邮箱：moonlight2006h@163.com



中国疾病预防控制中心控烟办公室

地址：北京市宣武区南纬路 27 号

电话：8610-59361505

传真：8610-59361526

邮编：100050

网址：www.notc.org.cn

