



测验：

您和烟草的关系是 怎样的？

看看自己是否做好了做出任
何改变的准备。



NYC
Health

Simplified Chinese

测验： 您和烟草的关系是怎样的？

无论您使用的是哪种烟草或电子烟产品，无论您的使用频率如何，您都可能考虑过它们是否符合您的人生规划和目标。通过本测验，您将了解更多关于您对烟草的态度，以及您计划做出任何改变的准备度。

说明： 阅读每一行，并将与您的回答最匹配的陈述下面的圆圈涂黑。测验结束后，检查您在哪一列涂黑的圆圈最多。

	1	2	3	4	5
关于烟草对健康的影响，您了解多少？	我想不出任何影响。 <input type="radio"/>	烟草会导致癌症。 <input type="radio"/>	烟草会导致癌症和许多其他慢性疾病。 <input type="radio"/>	烟草会损害我的健康、浪费我的钱财，还会影响我找工作的能力；二手烟还会给别人带来伤害。 <input type="radio"/>	吸烟没有任何好处。 <input type="radio"/>
您会多频繁考虑吸烟对健康的影响？	在过去的一年里，我没有考虑过吸烟对健康的影响。 <input type="radio"/>	我只是偶尔会考虑吸烟对健康的影响。 <input type="radio"/>	我有时会考虑吸烟对健康的影响，大概一个月一次。 <input type="radio"/>	我每周都会考虑吸烟对健康的影响。 <input type="radio"/>	我每天都会考虑吸烟对健康的影响。 <input type="radio"/>
想象没有烟草的生活时，您感觉如何？	想象没有烟草的生活时，我感到很沮丧。 <input type="radio"/>	想象没有烟草的生活时，我觉得可以接受。 <input type="radio"/>	想象没有烟草的生活时，我想到的是如何做出改变。 <input type="radio"/>	想象没有烟草的生活时，我觉得自己很快就能做好准备进行改变。 <input type="radio"/>	我更喜欢没有烟草的生活。 <input type="radio"/>
为改变您的烟草使用习惯，您目前正在做哪些事情？	我喜欢吸烟，我觉得没有必要改变。 <input type="radio"/>	我有些担心，但我还没准备好做出任何改变。 <input type="radio"/>	我已经与我的医疗保健提供者进行了沟通，而且我们正在制定解决问题的计划。 <input type="radio"/>	我正在与我的医疗保健提供者合作，并且开始尝试一些烟草治疗药物，比如尼古丁替代疗法 (NRT)。 <input type="radio"/>	我使用 NRT 或其他药物在不吸烟的情况下保持舒适。 <input type="radio"/>
您上次尝试戒烟是什么时候？	在过去的一年里，我没有想过或尝试过戒烟。 <input type="radio"/>	我想过减少或停止吸烟，但我没有试过。 <input type="radio"/>	我今年曾尝试减少吸烟量，但现在还是吸同样多的烟。 <input type="radio"/>	与一年前相比，我已经减少了吸烟量。 <input type="radio"/>	在过去的一年里，我至少戒过一天或更长时间的烟。 <input type="radio"/>
当您不能吸烟或使用烟草时，您会怎么做？	我会避免不能使用烟草的场合。 <input type="radio"/>	我有时会避免不能使用烟草的场合。 <input type="radio"/>	我能忍受无法使用烟草的地方或场合。 <input type="radio"/>	我知道如何在禁烟环境中保持舒适。 <input type="radio"/>	我会主动寻找禁烟区。 <input type="radio"/>
当您的医疗保健提供者提及烟草时，您如何回应？	如果医疗保健提供者询问我的吸烟情况，我会告诉他们我不想讨论这个问题。 <input type="radio"/>	如果医疗保健提供者询问我的吸烟情况，我会告诉他们我害怕做出改变。 <input type="radio"/>	如果医疗保健提供者询问我的吸烟情况，我会很乐意谈论这一话题。 <input type="radio"/>	如果医疗保健提供者可以提供帮助，我愿意进行咨询，也愿意使用烟草治疗药物（比如 NRT）。 <input type="radio"/>	我正在与我的医疗保健提供者一起努力，并且制定了一项戒烟计划或者已经在使用一些药物，例如 NRT、伐尼克兰 (Chantix) 或安非他酮缓释片 (Zyban 或 Wellbutrin)。 <input type="radio"/>
涂黑的圆圈总数（将每一列涂黑的圆圈数量相加）					

测验答案

涂黑的圆圈最多的列	准备好讨论戒烟的程度	反馈
1	没有准备好/不感兴趣	<ul style="list-style-type: none">根据您的回答，您现在还没有准备好改变烟草或电子烟的使用习惯或对此不感兴趣。您是唯一可以决定是否解决问题的人！如果您考虑改变烟草或电子烟的使用习惯，可以联系咨询师或医疗保健提供者，了解您有哪些选择方案。改变可以通过协作的方式完成，有很多选择方案可以帮助您完成这个过程。与此同时，您可以在不允许吸烟的地方或场合尝试 NRT 以保持舒适，比如地铁、公寓（禁烟住房）、办公场所或供休闲娱乐的公共场所。
2	正在考虑	<ul style="list-style-type: none">根据您的回答，您已经在考虑烟草使用问题，并可能意识到它对您的影响。这并不意味着您准备做出任何改变，但它确实意味着您已经知道使用烟草的危害，并可能对此有一些担忧。很多人跟您一样！许多使用烟草制品的人担心它会对自己的健康产生影响，即使他们没有准备好做出任何改变或不知道如何开始。与医疗保健提供者、咨询师或朋友交谈可能有助于您明确烟草使用目标。不要害怕提起这件事，哪怕您最近刚刚谈论过。询问如何使用 NRT，以便在不允许使用烟草或电子烟的地方或场合保持舒适，这样您就不会遭受尼古丁戒断症状带来的不适，可以正常生活。
3	做好准备	<ul style="list-style-type: none">根据您的回答，您已经意识到使用烟草的危害，并且愿意接受各种选择方案。您可能已经开始为自己设定一些目标，甚至正在尝试每天少吸烟。如果您还没有这样做，那么您可以和咨询师或医疗保健提供者谈谈，了解可以使此过程变得更简单的药物，包括 NRT，以应对戒断症状带来的不适或控制任何使用烟草或电子烟的冲动。大多数健康保险计划都会承保一些烟草治疗药物。Medicaid 承保 NRT、伐尼克兰或安非他酮缓释片，不限疗程。考虑和同事、朋友、亲人分享您的计划，这样他们可以在整个过程中给予您鼓励和支持。
4	采取行动	<ul style="list-style-type: none">根据您的回答，您已经开始改变烟草使用习惯，并且正在采取措施减少或停止吸烟。祝贺您能够采取行动！在这一重要阶段，请与您的医疗保健提供者、咨询师和支持网络合作来获得支持，这样您才能坚持到底，直至实现目标。如果您遇到任何挫折，想想当初为什么走上这条改变之路，并寻求更多的帮助。随身携带您喜欢的任何类型的 NRT，这样您就可以在不允许使用烟草或电子烟的地方或场合保持舒适。
5	坚持改变	<ul style="list-style-type: none">改变烟草使用习惯是您为改善自己的整体健康能做的最重要的事情之一。根据您的回答，您在这方面做得非常好。无论您做出改变是出于什么原因，您都能坚持自己的目标。请继续利用您的支持系统；如果您认为自己能从额外的援助或鼓励中获益，就积极寻求帮助。只要您需要药物支持，随时可以安全地使用 NRT。