
网状Meta分析揭示个性化数字戒烟有效性

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/35774.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

近日，四川大学华西医院生物治疗科研究员马学磊团队和内分泌代谢科教授李舍予团队在《自然-人类行为》杂志发表研究成果，运用网状Meta分析揭示个性化数字戒烟有效性。

研究团队通过对152项戒烟干预的研究，共涉及117642名患者进行系统性综述和网状Meta分析，评估了数字戒烟干预措施的比较效果。网状Meta分析实现了对干预措施的直接和间接比较。这些干预措施按方法学进行分类，并纳入了按年龄和干预持续时间进行的交叉匹配亚组分析以及敏感性分析，以确保研究发现的稳健性。

在方法学分类研究中，研究团队对包含55094名患者的90项随机对照实验进行了网状Meta分析并以标准护理为对照，揭示了不同方法的相对有效性。研究发现个性化定制相比于标准护理戒烟率提高86%，而群体定制戒烟成功率提高93%，戒烟成功率远高于标准护理。同时，交互干预和标准干预均提高50%戒烟率，也存在良好效果。

在基于通信技术类型的研究中，对包含52755名患者的81项随机对照实验进行了分析，并以标准护理为对照比较了不同技术类型的有效性。研究发现，数字干预措施相较于标准护理能显著提升戒烟率。其中，基于短信的工具在提高戒烟率方面展现出最显著的效果。

研究团队同时对方法学与技术类型的交叉匹配组进行了分析，共纳入94项随机对照试验，63134名患者。数字健康干预总体呈现出良好的效果，然而互动式网站、电子邮件和面对面干预措施未体现出显著优势，但某些形式如互动式应用程序虽估计值高但置信区间宽，稳健性较低。

研究人员通过P-score排名直观展示了不同数字戒烟干预措施的相对效能，采用热图形式反应效果。如聚焦方法学路径，个性化和群体定制化干预P-score值最高。从技术手段分类，短信和电话效果显著。从综合交叉匹配上看，互动型应用程序和互动型短信在提高戒烟率方面效能最佳。

整体而言，个性化和群体定制化的数字干预、尤其结合短信或具有互动特性的方式，在提高戒烟率方面更具优势，为未来公共卫生政策和戒烟策略的设计提供了重要参考。

然而，该研究仍存在局限性，未来研究仍需进一步验证长期效应与各类人群差异。（来源：中国科学报 杨晨）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1038/s41562-025-02295-2>

作者：马学磊等 来源：《自然—人类行为》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发