



Embargoed: **Thursday April 18th 2019 14.00 BST**

Press contact: Katie Abbotts

External Communications and Media Officer, Cochrane

M +44(0) 7810 504380 E kabbotts@cochrane.org or pressoffice@cochrane.org

一项新的综述研究了不同形式的尼古丁替代疗法在帮助人们戒烟方面的有效性

今天在 Cochrane 图书馆发表的最新证据中提供了有关于使用尼古丁替代疗法（一片加上一种短效形式的片剂，如口香糖或含片）的人比使用单一药物的人更有可能成功戒烟的高质量证据。

尼古丁替代疗法（nicotine replacement therapy, NRT）是一种药物，可作为皮肤贴剂、口香糖、鼻腔和口腔喷雾剂、吸入剂、含片和片剂，将尼古丁通过身体输送到大脑。在许多国家，人们不需要处方就可以从医疗保健专业人员和非处方药中获得 NRT。NRT 的目的是取代吸烟的人通常从香烟中获得的尼古丁，所以吸烟的欲望减少了，他们可以完全停止吸烟。我们知道 NRT 提高了一个人戒烟的机会，对于想戒烟的人来说，它是一个很受欢迎的选择。

使用 NRT 有许多不同的方法。本项 Cochrane 系统综述探讨了使用 NRT 戒烟的不同方法，以及其中哪一种方法在戒烟 6 个月或更长时间内效果最好。它纳入了 63 项试验，涉及 41,509 名受试者。所有的研究都是在那些想戒烟的人中进行的，而且大多数都是在成年人中进行的。参与研究的人通常在研究开始时每天至少抽 15 支烟。

Cochrane 的研究人员发现，与只使用一种 NRT 相比，同时使用尼古丁贴片和另一种 NRT(如口香糖或含片)更有可能成功戒烟。与使用单一类型 NRT 的 14%相比，使用另一种 NRT 的人只有 17%多一点的人能够戒烟。

与低剂量尼古丁口香糖（含 2 毫克尼古丁）相比，使用高剂量尼古丁口香糖（含 4 毫克尼古丁）的人戒烟成功的可能性更大。高剂量尼古丁贴片（含 25mg 或 21mg 尼古丁）可能比低剂量尼古丁贴片（含 15mg 或 14mg 尼古丁）更容易戒烟，但需要更多的证据来证实这一结论。

当人们戒烟时，他们通常会设定一个戒烟日，这是他们计划完全戒烟的日子。有证据表明，在戒烟日之前开始使用 NRT 可能比在戒烟日当天开始使用 NRT 能帮助更多的人戒烟，但是需要更多的证据来加强这一结论的可信度。

一些研究观察了不同类型的 NRT 使用的安全性，发现很少有人发生不良反应，而那些被提及的不良反应都是轻微的，比如用贴片引起的皮肤刺激或用含片引起的口腔溃疡。NRT 被认为是一种安全的药物，但是关于不同类型 NRT 使用的安全性资料相对较少。

第一作者,来自英国牛津大学初级卫生保健科学纳菲尔德部的 Nicola Lindson 博士说：“想戒烟的人去柜台很容易就能获得 NRT,但许多人没有使用这种药物来达到最好的疗效,所以他们戒烟的机会减少了。”

“这一高质量的证据清楚地表明，使用 NRT 最有效的方法是同时使用两种产品的组合，一种贴片和一种速效形式，如口香糖、鼻喷剂或润喉片。以这种方式戒烟会增加你完全戒烟的机会。有些人对于同时使用两种形式比较担心，但证据并不表明危险会增加。”她补充说：“尽管英国和美国的最新临床指南都包含了这一建议，但将这些发现纳入健康专业人士的培训和处方指南，以及为希望购买 NRT 的个人提供建议，可能会帮助更多的人戒烟。”

“我们试图回答一些关于 NRT 使用的问题,如 NRT 应该用多久,使用 NRT 是需要根据设定好的时间规划还是在需要的时候使用,以及是否有更多的人在免费使用 NRT 的情况下能够成功戒烟, 以及他们是否需要为此付费。然而, 需要更多的研究来回答这些问题。”

这项综述由 Cochrane 烟瘾小组发表。该组织还为考虑戒烟的人发表了其他证据, 涉及对电子烟、行为疗法和其他戒烟药物的系统综述。

译者: 刘雪寒, 审校: 鲁春丽, 北京中医药大学循证医学中心。2019 年 5 月 1 日。

--终--

编者按:

引用: Lindson N, Chepkin SC, Ye W, Fanshawe TR, Bullen C, Hartmann-Boyce J. Different doses, durations and modes of delivery of nicotine replacement therapy for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2019; Issue 4; Art. No.: CD0133008.

DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013308>

如需更多资料及访谈要求, 请联系:

Katie Abbotts

Cochrane 对外通讯和媒体工作人员, 电话: +44(0) 7810 504380

邮箱: kabbotts@cochrane.org

pressoffice@cochrane.org

关于 Cochrane

Cochrane 是一个由研究人员、专业人员、患者、护理人员和对健康感兴趣的人组成的全球独立性组织。Cochrane 对通过研究产生的所有最佳可用证据进行综述, 使有关健康的决策更容易获得相关信息。这些被称为系统综述。Cochrane 是一个非营利组织, 它与 130 多个国家的合作者共同努力, 提供可靠的、可获取的、不受商业赞助和其他利益冲突影响的健康信息。我们的工作被公认为是高质量、可靠信息的国际黄金标准。

登录 cochrane.org 获取更多

关注我们的 [twitter@cochranecollab](https://twitter.com/cochranecollab)