

21. После 50 лет сделайте прививку от опоясывающего лишая

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

много денег

мимоходом

без силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В испытании третьей фазы эта вакцина предотвратила 97% случаев опоясывающего лишая. Результаты во всех возрастных группах были примерно одинаковыми. Минус — две дозы в Китае за 3000–4000 юаней полностью за свой счёт. За эти деньги вы получаете снижение заболеваемости на 97%.

Затраты

Китай — исходная версия. Рекомбинантную вакцину от опоясывающего лишая вводят в две дозы. Общая стоимость в Китае — около 3000–4000 юаней. Всю сумму нужно заплатить самостоятельно.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном испытании третьей фазы участвовали 15.4 тыс. человек из 18 стран. Участников случайным образом разделили на две группы: одной вводили вакцину, другой — контрольный препарат. Наблюдение длилось в среднем 3.2 года. В итоге опоясывающий лишай развился у 6 человек в группе вакцины и у 210 человек в группе плацебо. В пересчёте на 1000 человеко-лет это 0.3 против 9.1. На 1000 человеко-лет — это число случаев, возникших при наблюдении за 1000 человек в течение одного года. В оригинале написано: «Общая эффективность вакцины против опоясывающего лишая составила 97.2% (95% CI 93.7–99.0, $P < 0.001$)». В разных возрастных группах эффективность составляла от 96.6% до 97.9%

Примечания

Китай — исходная версия. По соотношению цены и пользы эта вакцина стоит ближе к концу списка рекомендаций этой книги, потому что она дорогая. Сам опоясывающий лишай редко приводит к смерти. Проблема — в невралгии после него: боль может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. После вакцинации боль в месте укола и повышенная температура встречаются нередко. Самая тяжёлая категория этих реакций (симптомы 3-й степени) — 17.0% против 3.2%

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Lal H, Cunningham AL, Godeaux O, et al. (2015). Efficacy of an adjuvanted herpes zoster subunit vaccine in older adults. New England Journal of Medicine, 372(22), 2087-2096. doi.org/10.1056/NEJMoa1501184