

1. Принимайте лекарства весь назначенный срок, не прекращайте, как только почувствуете себя лучше

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность A · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

много силы воли

Не зависит от страны

Спорно

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

Простыми словами

У тех, кто принимает лекарства весь назначенный врачом срок, вероятность умереть за тот же период примерно вдвое ниже, чем у тех, кто принимает их нерегулярно. К этой цифре нужно относиться с оговорками. Даже у тех, кто принимает пустышки весь назначенный срок, смертность ниже. Это означает, что часть пользы объясняется тем, что «люди, способные регулярно принимать лекарства, изначально внимательнее относятся к здоровью». Но вред от прекращения приёма лекарств установлен, особенно в случае препаратов для снижения давления, антикоагулянтов и препаратов против отторжения.

Затраты

Денег не требует, а ещё позволяет сэкономить на лечении осложнений в будущем. Ежедневный приём лекарств занимает не больше нескольких минут. Трудно принимать их, не пропуская ни одного дня.

Выгода

Обобщение 21 исследования с участием 46847 человек (метаанализ): у тех, кто принимает лекарства весь назначенный врачом срок, вероятность умереть за тот же период примерно на 44% ниже, чем у тех, кто принимает их нерегулярно. Исходное значение — отношение шансов 0.56, 95% CI 0.50–0.63 (доверительный интервал). Если учитывать только лечение с подтверждённой эффективностью, вероятность примерно на 45% ниже (0.55, 0.49–0.62)

Примечания

Спорно: Это также цифра в этой книге, к которой больше всего нужно относиться с оговорками. В том же метаанализе смертность была ниже даже у тех, кто принимал плацебо (пустышку) весь назначенный срок (0.56, 0.43–0.74). Это означает, что значительная часть пользы объясняется тем, что «люди, способные регулярно принимать лекарства, изначально внимательнее относятся к здоровью». Авторы называют этот примешивающийся фактор эффектом здорового приверженца. Но вред от самого прекращения приёма лекарств установлен, особенно в случае препаратов для снижения давления, антикоагулянтов и препаратов против отторжения

Источники

Источники исходной версии

1. Simpson SH, Eurich DT, Majumdar SR, et al. (2006). A meta-analysis of the association between adherence to drug therapy and mortality. *BMJ*, 333(7557), 15.
doi.org/10.1136/bmj.38875.675486.55