

1. Бросайте курить: чем раньше, тем лучше

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность A · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

много 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. Курящие люди в среднем живут более чем на десять лет меньше, чем некурящие. Если бросить до 40 лет, можно убрать около девяти десятых риска смерти, связанного с продолжением курения. Чем раньше бросите, тем больше лет жизни вернёте.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно, наоборот, вы ещё и сэкономите. Пачка сигарет в день в Китае стоит около 20–30 юаней. Если бросить, эти деньги останутся у вас. Трудность в том, что нужно пережить период отмены: обычно это от нескольких недель до нескольких месяцев.

Цена в России (ориентир)

пачка сигарет (за пачку): от 278 до 298 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном американском исследовании, где за группой людей наблюдали во времени (только фиксировали данные, не распределяли по группам), обнаружили: у тех, кто продолжает курить, ожидаемая продолжительность жизни более чем на 10 лет меньше, чем у тех, кто никогда не курил. Если бросить до 40 лет, можно устранить около 90% риска смерти, связанного с продолжением курения. Отказ от курения в 25–34 года даёт

примерно 10 дополнительных лет жизни, в 35–44 года — примерно 9 лет, в 45–54 года — примерно 6 лет (в оригинале результат указан в годах жизни). Аналогичное исследование в Китае: в 2010-е годы риск смерти у курящих мужчин в городах был в 1.65 раза выше, чем у некурящих (RR 1.65), а у мужчин в сельской местности — в 1.22 раза выше. Через 10 лет после добровольного отказа от курения эта часть риска, связанная с курением, почти исчезает.

Примечания

Китай — исходная версия. Вдыхание чужого табачного дыма тоже приводит к смерти: в 2004 году во всём мире от пассивного курения умерло около 603 тыс. человек, что составило примерно 1% всех смертей в мире за тот год. Даже если вы сами не курите, нужно избегать чужого табачного дыма, особенно не допускать, чтобы им дышали дети. Как бросить — конкретные способы описаны в четырёх пунктах ниже: пункт 3 (лекарства для отказа от курения), пункт 4 (назначить день отказа от курения), пункт 5 (обратиться в клинику помощи в отказе от курения), пункт 6 (электронные сигареты)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Jha P 等 (2013). 21st-century hazards of smoking and benefits of cessation in the United States. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMsa1211128
2. Chen Z 等 (2015). Contrasting male and female trends in tobacco-attributed mortality in China: evidence from successive nationwide prospective cohort studies. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00340-2
3. Oberg M 等 (2011). Worldwide burden of disease from exposure to second-hand smoke: a retrospective analysis of data from 192 countries. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61388-8 (二手烟那两个数字)

Россия — источники цен

1. tabacum.ru — пачка сигарет: 278 ₽. Проверено 06.10.2026.
www.tabacum.ru/info/cigarette/63
2. Цены в России: cigprice.ru — пачка сигарет: 298 ₽. Проверено 06.10.2026.
cigprice.ru/catalog/winston/blue