

12. Если у вас повышены давление или липиды в крови, регулярно принимайте лекарства по назначению врача, не прекращайте сами

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность A · исходная версия

для жизни

немного денег

мимоходом

немного 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. При снижении давления на каждые 10 мм рт. ст. вероятность смерти снижается примерно на 13%, инсульта — примерно на 27%. Когда статины снижают холестерин низкой плотности на 1 ммоль/л, вероятность смерти снижается примерно на 10%. У тех, кто принимает лекарства вовремя, вероятность смерти на 30–45% ниже, чем у тех, кто часто пропускает приём.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае препараты от давления и статины, закупаемые централизованно, стоят от нескольких до нескольких десятков юаней в месяц. Приём один раз в день не занимает много времени. Трудность в том, что принимать их нужно постоянно: нельзя прекращать только потому, что кажется, будто всё уже в порядке.

Выгода

Китай — исходная версия. Если объединить результаты нескольких испытаний со случайным распределением по группам, при снижении систолического давления на каждые 10 мм рт. ст. риск смерти ниже примерно на 13% (RR 0.87). Систолическое давление — это верхнее значение давления. Риск основных

сердечно-сосудистых событий ниже примерно на 20% (RR 0.80). Риск инсульта ниже примерно на 27% (RR 0.73). Риск сердечной недостаточности ниже примерно на 28% (RR 0.72). Приём статинов снижает холестерин липопротеинов низкой плотности (LDL). При снижении LDL на каждые 1.0 ммоль/л риск смерти ниже примерно на 10% (RR 0.90). При таком же снижении риск основных сосудистых событий ниже примерно на 22% (RR 0.78). Кроме того, были объединены результаты нескольких исследований с длительным наблюдением: в них только записывали данные, без распределения по группам. У тех, кто принимает $\geq 80\%$ назначенных врачом доз, риск смерти ниже, чем у тех, кто часто пропускает приём. Для статинов он ниже примерно на 45% (RR 0.55). Для препаратов от давления — примерно на 29% (RR 0.71).

Примечания

Китай — исходная версия. Следовать этому совету нужно только тем, кому, по оценке врача, нужны лекарства; здоровым людям принимать их не нужно. Цифры о «регулярном приёме лекарств» получены из данных наблюдений. Люди, которые могут регулярно принимать лекарства, сами по себе более дисциплинированы, поэтому эти данные завышают пользу. Приведённые выше цифры из двух групп испытаний со случайным распределением по группам надёжнее. В этом разделе контроль сахара в крови не выделен в отдельный пункт: доказательства пользы более сильного снижения сахара в крови для общей смертности не так согласованы, как доказательства для давления и липидов крови.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Ettehad D 等 (2016). Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01225-8
2. Cholesterol Treatment Trialists' (CTT) Collaboration (2010). Efficacy and safety of more intensive lowering of LDL cholesterol: a meta-analysis of data from 170 000 participants in 26 randomised trials. Lancet. doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61350-5
3. Chowdhury R 等 (2013). Adherence to cardiovascular therapy: a meta-analysis of prevalence and clinical consequences. European Heart Journal. doi.org/10.1093/eurheartj/ehs295