

20. Если вы пьёте каждый день, а без алкоголя дрожат руки и колотится сердце, не пытайтесь резко бросить самостоятельно

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность В · исходная версия

для жизни

немного денег

несколько часов

немного силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская свёрка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если человек каждый день много пьёт и резко прекращает, возникает синдром отмены. В лёгких случаях дрожат руки, появляется потливость, колотится сердце, не получается уснуть. В тяжёлых случаях возможны судороги или алкогольный делирий — это неотложное состояние, от которого можно умереть. В Норвегии наблюдали за более чем 30000 человек. Среди тех, кто перенёс алкогольный делирий, в последующие годы ежегодно умирали 8%. Если хотите бросить, сначала обратитесь в больницу и чётко расскажите, сколько вы пьёте каждый день.

Россия. В России при алкогольной зависимости сначала нужен приём врача-психиатра-нарколога. Лечение может проходить амбулаторно, в дневном стационаре или в стационаре. Стационарное лечение продолжают до стабилизации состояния.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае записаться на один приём к психиатру или специалисту по медицине зависимостей — от нескольких до нескольких десятков юаней. В тяжёлых случаях нужно провести несколько дней в больнице.

Россия. Стоимость приёма и лечения в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

приём нарколога (за приём): от 3 000 до 3 500 ₽; приём психиатра (за приём): от 2 500 до 4 000 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В клиническом обзоре 2026 года прямо указано: у людей, которые долго пьют в больших количествах, после резкого прекращения употребления алкоголя или значительного уменьшения его количества возникает синдром отмены. Его проявления включают тремор, возбуждение вегетативной нервной системы, тревогу, бессонницу, нарушения восприятия, эпилептические приступы и алкогольный делирий. В общей терапевтической практике это «частое и потенциально угрожающее жизни» состояние. В норвежскую общенациональную когорту на основе регистра вошли 36287 человек, которым с 2009 по 2015 год диагностировали алкогольную зависимость, состояние отмены алкоголя или алкогольный делирий: ежегодная смертность в группе алкогольного делирия составила 8.0%, в группе состояния отмены — 5.0%, в группе алкогольной зависимости — 3.6%. Стандартизованное отношение смертности в группе алкогольного делирия составило 9.8 (95% CI 8.9–10.7, это доверительный интервал). Это означает, что риск смерти был примерно в 9.8 раза выше, чем среди населения того же возраста в целом.

Россия. Медицинская помощь направлена на уменьшение вредных последствий, предупреждение дальнейшего развития заболевания и рецидива.

Примечания

Китай — исходная версия. Как оценить ситуацию самостоятельно: вы пьёте почти каждый день; если день не пьёте, дрожат руки, выступает пот, колотится сердце и не получается уснуть; утром нужно немного выпить, чтобы стало легче. Если подходит хотя бы один пункт, не пытайтесь резко прекращать самостоятельно. В больнице обычно помогают пережить эти несколько дней с помощью препаратов группы бензодиазепинов и одновременно восполняют тиамин (витамин B1). Уровень B выбран потому, что норвежская когорта показывает, «что впоследствии происходит с людьми, перенёсшими алкогольный делирий», а не «что будет, если

резко бросить самостоятельно». Связь между этими двумя ситуациями — это вывод, а не прямое наблюдение. Бросить пить всё равно нужно, только делать это в больнице. О том, какое количество алкоголя в неделю считается большим, см. пункт 19 этого раздела (пить меньше или не пить алкоголь). О том, что делать, если хотите пить меньше, см. пункт 21 этого раздела (сначала посчитайте порции, затем обратитесь к врачу).

Россия. Средняя длительность стационарного лечения — 14–21 сутки. Основной диагноз устанавливают в течение 3–7 суток.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Caputo F, Lungaro L, Costanzini A, De Giorgio R, Addolorato G (2026). Alcohol withdrawal syndrome in hospitalized patients: a practical review. *European Journal of Internal Medicine*, 107103. doi.org/10.1016/j.ejim.2026.107103
2. Bramness JG, Heiberg IH, Høyе A, Rossow I (2023). Mortality and alcohol-related morbidity in patients with delirium tremens, alcohol withdrawal state or alcohol dependence in Norway: A register-based prospective cohort study. *Addiction*, 118(12), 2352–2359. doi.org/10.1111/add.16297

Россия — источники

1. Оглавление. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=899_1

Россия — источники цен

1. shansclinic.ru — приём нарколога: 3 000 ₽. Проверено 06.10.2026. shansclinic.ru/konsultacii
2. Цены в России: istra.dr-kalyuzhnaya.ru — приём нарколога: 3 500 ₽. Проверено 06.10.2026. istra.dr-kalyuzhnaya.ru/uslugi/narkologicheskaya-pomosch/konsultats...
3. Цены в России: skpbmo.ru — приём психиатра: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. skpbmo.ru/priem-vracha-psihiatra-pervichnyj-plat
4. Цены в России: ultramed55.ru — приём психиатра: 3 000 ₽. Проверено 06.10.2026. ultramed55.ru/price/psixiatriya
5. Цены в России: sklif.mos.ru — приём психиатра: 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. sklif.mos.ru/services/catalog/vrach-psikhiatr
6. Цены в России: rgnkc.ru — приём психиатра: 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. rgnkc.ru/platnye-categorii/priem-vracha-psihiatra