

## 21. Хотите пить меньше алкоголя — сначала посчитайте, сколько выпиваете за неделю, а потом поговорите с врачом несколько минут

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

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.** Врач за несколько минут оценит, сколько вы пьёте, объяснит риски и поможет поставить цель. Через год это даёт в среднем на 20 граммов чистого алкоголя в неделю меньше — примерно пол-литра пива. Более долгие беседы не дают больше пользы. Для тех, кто уже не может остановиться, за пределами Китая доказана эффективность двух лекарств: примерно на каждые 12 человек, получающих лечение, ещё 1 человек не возвращается к чрезмерному употреблению алкоголя.

### Затраты

**Китай — исходная версия.** Бесплатно. Достаточно каждый день записывать число выпитых порций. Заодно спросить об этом врача на приёме в Китае тоже не стоит дополнительных денег.

### Выгода

**Китай — исходная версия.** По объединённым данным 34 рандомизированных испытаний с 15197 участниками, через год люди, получившие краткое вмешательство, выпивали на 20 граммов чистого алкоголя в неделю меньше, чем те, кто получил лишь минимальное вмешательство или не получил его вовсе (95% CI: на 12–28 граммов меньше — это доверительный интервал; доказательства среднего качества). В этих исследованиях исходное потребление алкоголя у

участников составляло в среднем 244 грамма в неделю. Краткое вмешательство — это рекомендации или консультации по образу жизни: не более 5 встреч общей продолжительностью менее 60 минут. Более долгие беседы не давали дополнительной пользы. Что касается лекарств: по объединённым данным 122 рандомизированных испытаний с 22803 участниками, на каждые 12 человек, получающих акампросат (95% CI: от 8 до 26), ещё 1 человек не возвращается к употреблению алкоголя вообще; при приёме налтрексона внутрь по 50 миллиграммов в день на каждые 12 человек, получающих лечение (от 8 до 26), ещё 1 человек не возвращается к тяжёлому употреблению алкоголя.

## Примечания

**Китай — исходная версия.** Размер пользы обозначен как «малый», потому что в обоих обзорах доказательств измеряли количество выпитого алкоголя, а не смертность. По правилам этой книги, если есть только суррогатные конечные точки, ставится отметка «малая». Испытания лекарств в основном проводились за пределами Китая. Большинство участников уже соответствовали диагностическим критериям алкогольной зависимости, и во всех испытаниях одновременно проводились психосоциальные вмешательства. Поэтому цифры показывают «дополнительную пользу на этой основе». Показания к применению этих двух лекарств в Китае и возможность их назначения определяются врачом и инструкцией к препарату. Не покупайте их самостоятельно через интернет. Если уже появились симптомы отмены, см. пункт 20 этого раздела (не пытайтесь резко бросить самостоятельно).

## Источники

### Китай — исходная версия — источники

1. Kaner EF, Beyer FR, Muirhead C, et al. (2018). Effectiveness of brief alcohol interventions in primary care populations. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2, CD004148. doi.org/10.1002/14651858.CD004148.pub4
2. Jonas DE, Amick HR, Feltner C, et al. (2014). Pharmacotherapy for adults with alcohol use disorders in outpatient settings: a systematic review and meta-analysis. JAMA, 311(18), 1889–1900. doi.org/10.1001/jama.2014.3628