

3. Чтобы бросить курить, не полагайтесь только на силу воли: сначала получите лекарства — шансы на успех могут вырасти более чем вдвое

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность A · исходная версия

для жизни

немного денег

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская свертка 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. На одной силе воли большинству людей бросить не удаётся. Среди принимающих варениклин доля бросивших более чем вдвое выше, чем среди принимающих плацебо. С никотиновыми пластырями, жевательной резинкой и другими подобными средствами эта доля примерно на 50% выше, чем без лекарств. Если использовать пластырь и жевательную резинку вместе, она может вырасти ещё более чем на 20%.

Россия. В России помощь при отказе от табака тоже включает мотивационную беседу, поведенческую терапию и лекарства. В рекомендациях указаны никотинзаместительная терапия и частичные агонисты никотиновых рецепторов. Беременным рекомендуют только никотинзаместительную терапию, а пациентов с психическими расстройствами должен лечить психиатр или психиатр-нарколог.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае никотиновые пластыри и жевательная резинка продаются без рецепта, их можно купить прямо в аптеке. Курс длится от 8 до 12 недель и стоит от нескольких сотен до тысячи с лишним юаней. Варениклин и бупропион отпускаются по рецепту. За ним нужно обратиться в кабинет помощи в

отказе от курения или к пульмонологу. Эти расходы примерно покрываются экономией на сигаретах за тот же период.

Россия. Цены и длительность курса в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

никотиновые пластыри: упаковка 7 пластырей по 25 мг/16 ч стоит от 1 935 до 2 032 ₽. Указана цена упаковки, а не расход за месяц, год или полный курс; Никоретте, свежие фрукты, 2 мг, 30 жевательных резинок: 30 жевательных резинок по 2 мг стоит от 727 до 854 ₽. Два независимых сервиса, одна дозировка и фасовка: Никоретте свежие фрукты 2 мг №30. ASNA от 727 ₽ Москва; ЕАПТЕКА 854 ₽ СПб, зависит от аптеки. Принята только упаковка: инструкция ASNA предусматривает обычно 8–12 штук в сутки до 3 месяцев и последующее снижение, поэтому нет универсальной стоимости полного курса. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. По объединённым данным 41 рандомизированного исследования с 17395 участниками, доля успешно бросивших курить в группе варениклина была в 2.32 раза выше, чем в группе плацебо (RR 2.32, 95% CI 2.15–2.51 — это доверительный диапазон; доказательства высокой достоверности). Варениклин также эффективнее бупропиона (RR 1.36, примерно на 36% выше) и одного никотинзаместительного средства (RR 1.25, примерно на 25% выше). Сравнение никотинзаместительных средств с отказом от курения без лекарств: 133 исследования, 64640 участников, доля успешно бросивших примерно на 55% выше (RR 1.55, 95% CI 1.49–1.61). Пластырь вместе с ещё одной быстродействующей формой (жевательной резинкой, таблетками для рассасывания) повышает эту долю примерно на 27% по сравнению с использованием только одной формы (RR 1.27, 95% CI 1.17–1.37, 16 исследований, 12169 участников, доказательства высокой достоверности).

Россия. Насколько лекарства повышают шанс бросить курить, в этих источниках не указано.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае продаются именно три перечисленные выше группы средств для отказа от курения. Только никотинзаместительные средства

отпускаются без рецепта. Частые реакции на варениклин — тошнота, обилие сновидений и плохой сон. Если в прошлом были психические заболевания, нужно сообщить об этом врачу. Курс никотинзаместительных средств обычно длится от 8 до 12 недель. Не прекращайте их резко по собственной инициативе, снижайте дозу по указаниям врача. Лекарства лишь снимают неприятные ощущения в те несколько недель, пока длится синдром отмены. Они не решают проблему ситуаций, в которых «хочется закурить», поэтому их нужно сочетать с пунктом 4 этого раздела (назначить день отказа от курения) и пунктом 5 (обратиться в кабинет помощи в отказе от курения).

Россия. Рекомендации относятся к взрослым.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Livingstone-Banks J, Fanshawe TR, Thomas KH, et al. (2023). Nicotine receptor partial agonists for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 5, CD006103. doi.org/10.1002/14651858.CD006103.pub8
2. Hartmann-Boyce J, Chepkin SC, Ye W, Bullen C, Lancaster T (2018). Nicotine replacement therapy versus control for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 5, CD000146. doi.org/10.1002/14651858.CD000146.pub5
3. Theodoulou A, Chepkin SC, Ye W, et al. (2023). Different doses, durations and modes of delivery of nicotine replacement therapy for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 6, CD013308. doi.org/10.1002/14651858.CD013308.pub2
4. 上海市卫生健康委员会 (2021). 选对药物, 让戒烟轻松一点: 「市场上可见的戒烟药物主要有三种, 即尼古丁替代疗法药物、安非他酮、伐尼克兰」, 「尼古丁替代疗法药物属于非处方药 (OTC), 可通过药店柜台购买; 而安非他酮、伐尼克兰属于处方药, 须到医院戒烟门诊或呼吸内科就诊, 凭医师处方经药师调配后才能得到」. wsjkw.sh.gov.cn/jtyx/20211119/df50681e01ba49f896d54f771d8176ae.html

Россия — источники

1. Синдром зависимости от табака, синдром. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=601_1

Россия — источники цен

1. klin.asna.ru — никотиновые пластыри: 1 935 ₽. Проверено 06.10.2026. klin.asna.ru/cards/nikorette_25mg16ch_n7_plastyr_transdermalnyy_mcn...
2. Цены в России: eapteka.ru — никотиновые пластыри: 2 032 ₽. Проверено 06.10.2026. www.eapteka.ru/goods/id218064

3. Цены в России: asna.ru — Никоретте, свежие фрукты, 2 мг, 30 жевательных резинок: 727
₽. Проверено 06.10.2026.
www.asna.ru/cards/nikorette_2mg_n30_zhevat_rez_svezhie_frukty_mcnei...
4. Цены в России: eapteka.ru — Никоретте, свежие фрукты, 2 мг, 30 жевательных резинок:
854 ₽. Проверено 06.10.2026. www.eapteka.ru/spb/goods/id203685