

5. Обратитесь в кабинет помощи в отказе от курения или позвоните по номеру 12320 и спросите, есть ли поблизости помощь в отказе от курения (в Китае)

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

немного денег

несколько часов

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. Лекарства и «кто-то регулярно спрашивает, как у вас дела» — две разные вещи. Вместе они работают лучше всего. Среди тех, кто принимает лекарства и получает регулярную поддержку специалиста, доля бросивших курить почти вдвое выше, чем среди тех, кто получает лишь краткий совет. По телефону тоже можно: горячая линия помощи в отказе от курения, сотрудники которой сами перезванивают, может дополнительно повысить вероятность успеха на 20–30%.

Затраты

Китай — исходная версия. Запись на один приём стоит от нескольких до нескольких десятков юаней. Поведенческая поддержка обычно включает от 4 до 8 личных бесед, каждая — от получаса до часа. В сумме это чаще всего не больше 5 часов. Звонок на горячую линию бесплатный.

Цена в России (ориентир)

приём врача по отказу от курения (за приём): от 1 500 до 2 500 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. По объединённым данным 52 испытаний с участием 19488 человек, доля успешно бросивших курить в группе лекарств и поведенческой поддержки была в 1.83 раза выше, чем в группе обычной помощи или краткого совета (RR 1.83, 95% CI 1.68–1.98, это доверительный интервал; доказательства высокого качества). В тех 43 испытаниях, где участников набирали в медицинских учреждениях, — в 1.97 раза выше (1.79–2.18). Если отдельно рассматривать телефонные консультации: среди тех, кто сам звонил на горячую линию помощи в отказе от курения, вероятность успеха у получавших несколько обратных звонков по инициативе консультантов была примерно на 38% выше, чем у тех, кто получил только материалы или одну беседу (RR 1.38, 95% CI 1.19–1.61, 14 испытаний, 32484 человека); среди тех, кто сам на горячую линию не звонил, а телефонные консультации получал от исследователей, — примерно на 25% выше (RR 1.25, 95% CI 1.15–1.35, 65 испытаний, 41233 человека). В обоих случаях доказательства умеренной степени уверенности.

Примечания

Китай — исходная версия. Как найти помощь в Китае: найдите в WeChat (微信) мини-приложение «Китайская платформа отказа от курения (中国戒烟平台)». Там есть список горячих линий и кабинетов помощи в отказе от курения в разных регионах. Также можно позвонить по номеру 12320 и спросить, есть ли поблизости такой кабинет. Большинство указанных выше испытаний проводились за пределами Китая. Объём поддержки в кабинетах помощи в отказе от курения сильно различается от места к месту, поэтому эти цифры можно считать лишь ориентиром. Какие лекарства нужны, см. в пункте 3 этого раздела (лекарства для отказа от курения).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Stead LF, Koilpillai P, Fanshawe TR, Lancaster T (2016). Combined pharmacotherapy and behavioural interventions for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 3, CD008286. doi.org/10.1002/14651858.CD008286.pub3
2. Matkin W, Ordóñez-Mena JM, Hartmann-Boyce J (2019). Telephone counselling for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 5, CD002850. doi.org/10.1002/14651858.CD002850.pub4

3. 中国疾病预防控制中心 (2021). 「中国戒烟平台」微信小程序正式上线: 「在健康中国行动控烟行动工作组指导下中国疾病预防控制中心和世界卫生组织驻华代表处联合制作了中国权威戒烟资源库『中国戒烟平台』微信小程序。小程序内容主要包括: 戒烟热线、戒烟门诊详细信息, 以及线上戒烟服务资源等」
4. 同一站点页脚标注「健康咨询电话: 12320」.
www.chinacdc.cn/jkyl/yckz/gzdt/202203/t20220310_296389.html

Россия — источники цен

1. gnicpm.ru — приём врача по отказу от курения: 1 500 ₽. Проверено 06.10.2026.
gnicpm.ru/services/cpkpt/klinika-otkaza-ot-kureniya.html
2. Цены в России: alkospas.ru — приём врача по отказу от курения: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. alkospas.ru/ceny

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- Всероссийская горячая линия психологической помощи — zolushka-okha.gosuslugi.ru
- Правила организации деятельности кабинета — consultant.ru (справочная база закона)