

6. Рассматривайте электронные сигареты, только если уже не получается бросить курить; если вы не курите, не пробуйте

Выгодность исходной версии: обычная

Доказательность А · исходная версия

для жизни

немного денег

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Спорно

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 замене сигарет на электронные сигареты с никотином бросить курить удаётся примерно на 60% большему числу людей, чем при использовании никотиновых пластырей. Этот вывод очень надёжен. Но электронные сигареты не безвредны, и данных о безопасности длительного использования пока нет. Тем, кто изначально не курит, они не приносят никакой пользы.

Затраты

Китай — исходная версия. Устройство и картриджи обходятся в несколько десятков — несколько сотен юаней в месяц. В Китае можно купить только варианты с табачным вкусом и только в магазинах с лицензией на розничную торговлю табачной продукцией.

Выгода

Китай — исходная версия. В постоянно обновляемый обзор вошли 80 рандомизированных испытаний с участием 29861 человека. При использовании электронных сигарет с никотином доля успешно бросивших курить примерно на 61% выше, чем при никотинзаместительной терапии (RR 1.61, 95% CI 1.23–2.12 — это доверительный диапазон; доказательства высокой определённости, 11

испытаний, 4114 человек). В абсолютных числах это примерно на 4 успешно бросивших человека больше на каждые 100 человек (на 1–7 человек больше). Доля серьёзных нежелательных явлений в двух группах примерно одинакова (разница рисков 0.01, 95% CI от –0.01 до 0.02, доказательства умеренной определённости). По сравнению с одной лишь поведенческой поддержкой или отсутствием поддержки доля успешно бросивших выше примерно на 75% (RR 1.75, 95% CI 1.39–2.20, доказательства низкой определённости).

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Всемирная организация здравоохранения не рекомендует использовать электронные сигареты как средство отказа от курения. Причины — недостаток данных о долгосрочной безопасности и то, что они также побуждают молодых людей начинать употреблять никотин. В Великобритании, напротив, их включили в программы помощи в отказе от курения. В Китае нет полного запрета на продажу электронных сигарет, но их строго регулируют. Правила изложены в «Мерах по регулированию электронных сигарет (电子烟管理办法)». Разрешено продавать только варианты с табачным вкусом. Продажа вариантов с фруктовым вкусом и тех, в которые можно самостоятельно добавлять жидкость, запрещена. Покупать их можно только в физических магазинах с лицензией на розничную торговлю табачной продукцией. Продажа на любых сайтах, в интернет-магазинах и через приложения для общения незаконна, за исключением единой государственной платформы управления торговлей электронными сигаретами. Продажа несовершеннолетним также запрещена. Поэтому электронные сигареты с фруктовым вкусом, которые всё ещё можно купить, поступают по незаконным каналам и не находятся под надзором. Именно так распространяются «электронные сигареты с одурманивающим эффектом» с добавлением синтетических каннабиноидов; см. раздел 22, пункт 4 (не берите картриджи, которые вам предлагают другие). В обзоре проверяли только регулируемые продукты с никотином. Жидкости неизвестного происхождения в него не входили. Сначала попробуйте пункт 3 этого раздела (препараты для отказа от курения): там доказательства надёжнее, а затраты ниже.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Lindson N, Livingstone-Banks J, Butler AR, et al. (2026). Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews, 8, CD010216.

doi.org/10.1002/14651858.CD010216.pub11

2. 国家烟草专卖局 (2022). 电子烟管理办法（国家烟草专卖局公告 2022 年第 1 号，2022 年 5 月 1 日施行）第十八条：从事电子烟零售业务，要向烟草专卖行政主管部门申领烟草专卖零售许可证。第二十二條：「禁止向未成年人出售电子烟产品。」第二十三條第二款：「任何个人、法人或者其他组织不得通过本办法规定的电子烟交易管理平台以外的信息网络销售电子烟产品、雾化物和电子烟用烟碱等。」第二十六條：「禁止销售除烟草口味外的调味电子烟和可自行添加雾化物的电子烟。」. www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5697988.htm