

5. Не используйте анаболические стероиды («уколы для роста мышц», «таблетки»), чтобы нарастить мышцы

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для жизни

бесплатно

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), 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. У мужчин с положительным результатом допинг-теста в спортзале риск смерти в 3 раза выше, чем у их ровесников. За год они обращаются в больницу более чем вдвое чаще. Акне, увеличение грудных желез у мужчин, нарушение эрекции — каждое из этих состояний возникает как минимум у одного из десяти пользователей. В Китае эти препараты отпускаются по рецепту. Канал, через который их могут продать вам, уже сам по себе нарушает закон.

Затраты

Китай — исходная версия. Не нужно тратить деньги, а на препаратах можно сэкономить. Трудно принять то, что мышцы растут медленно.

Выгода

Китай — исходная версия. В Дании изучили архивные данные и каждому пользователю препаратов подобрали ровесников для сравнения. В группу пользователей вошли 545 мужчин, у которых с 2006-01-03 по 2018-03-01 допинг-тесты в спортзалах дали положительный результат на андрогенные стероиды. Для сравнения подобрали 5450 мужчин. Затем результаты перепроверили на 644 мужчинах, отказавшихся от тестирования, и 6440 мужчинах в группе сравнения.

Результат: смертность пользователей была в 3 раза выше, чем в группе сравнения, HR 3.0 (95% CI 1.3–7.0). Реальное соотношение — примерно от 1.3 до 7. Медианное число госпитализаций или обращений к врачу за год составило 0.81 vs 0.36 ($P < 0.0001$). Медиана — это число, выше которого показатель у половины людей, а ниже — у другой половины. Это значение P указывает, что такое различие почти не могло возникнуть случайно. Акне (прыщи), увеличение грудных желез у мужчин и нарушение эрекции затронули каждое более 10% пользователей. То есть каждое из этих состояний возникло как минимум у одного из десяти пользователей. Все они встречались заметно чаще, чем в группе сравнения ($P < 0.0001$). Результаты повторной проверки совпали. Статья 7 китайского «Положения о противодействии допингу (反兴奋剂条例)»: государство осуществляет строгий контроль за запрещёнными веществами, включёнными в перечень допинговых средств. Никаким организациям и физическим лицам нельзя незаконно производить, продавать, импортировать или экспортировать их. То же положение устанавливает рецептурный отпуск анаболических препаратов и пептидных гормонов. То есть купить их можно только по рецепту врача. «Анаболические препараты (蛋白同化制剂)» — так эти средства называются в нормативных актах

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Это исследование, в котором за группой людей наблюдали и оценивали результаты, а не испытание со случайным распределением по группам. Люди, принимающие препараты, могут и в других сферах чаще рисковать. Нельзя целиком приписать препаратам это трёхкратное повышение. Реальное соотношение может быть всего 1.3, а может достигать 7.0. Диапазон очень широкий. Но «акне, увеличение грудных желез у мужчин и нарушение эрекции, каждое из которых возникает более чем у одной десятой пользователей» — это видимые побочные эффекты. Такое смещение влияет на них меньше. В китайских нормативных актах эти средства обозначены как «анаболические препараты (蛋白同化制剂)». Если видите эти четыре иероглифа, речь именно о них. Обычный протеиновый порошок и креатин не входят в рамки этого пункта. Проблема в том, что в продукты, которые «обещают особенно быстрый рост мышц», могут тайно добавлять вещества. Способ проверки тот же, что в пункте о средствах для похудения (пункт 4, не покупайте препараты для похудения, обещающие быстрое снижение веса): настоящие лекарства в Китае отпускаются по рецепту и имеют регистрационный номер, который можно проверить. Если средство продают под видом «порошка для роста мышц» или

«пищевой добавки» и обещают эффект за несколько недель, то, если оно действительно работает, в него что-то добавили.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Horwitz H et al. (2019). Health consequences of androgenic anabolic steroid use. J Intern Med. doi.org/10.1111/joim.12850
2. 国务院 (2004). 反兴奋剂条例 (国务院令第 398 号, 第七条、第九条) .
www.gov.cn/gongbao/content/2004/content_63129.htm