

1. Не умирайте раньше времени

В этом разделе речь о трёх вещах: смерти от несчастных случаев и травм, таких как ДТП, пожары и отравления; нескольких вакцинах и обследованиях с самыми надёжными доказательствами пользы; сигналах организма, при которых стоит провериться. Цифры в графе «Выгода» взяты из испытаний со случайным распределением по группам, исследований, в которых за большим числом людей наблюдали много лет, или официальной статистики. Данные в графе «Затраты» — грубая оценка автора по рыночным ценам. Они нужны только для сравнения между собой, не используйте их как источник.

Пункты этого раздела разбиты на следующие тематические блоки. В скобках указаны номера пунктов.

На дороге: пристёгивайтесь ремнём безопасности (пункт [1](#)), носите шлем (пункт [2](#)), не превышайте скорость и не садитесь за руль после употребления алкоголя (пункт [9](#)), детское автокресло (пункт [10](#)).

Огонь, газ и электричество дома: установите датчик дыма (пункт [3](#)), меняйте газовый шланг, когда истекает срок его службы (пункт [4](#)), не заносите электровелосипед в коридор подъезда (пункт [6](#)), запаситесь огнетушителем и полной аптечкой первой помощи (пункт [26](#)), пользуйтесь угловой шлифмашиной только после установки защитного кожуха (пункт [42](#)).

Несчастные случаи с детьми, пожилыми людьми и на природе: установите ограничители открывания окон (пункт [11](#)), не выпускайте детей из виду рядом с водой (пункт [12](#)), тренируйте равновесие в возрасте от 60 лет (пункт [13](#)), не ешьте дикорастущие грибы (пункт [5](#)), не подбирайте металлические предметы неизвестного происхождения (пункт [36](#)), измеряйте толщину льда, прежде чем выходить на него на природе (пункт [41](#)).

Вакцины: анализ на пять маркеров гепатита В (пункт [14](#)), столбняк (пункт [15](#)), вакцина против HPV (пункт [16](#)), вакцина против гриппа (пункт [20](#)), вакцина против опоясывающего лишая (пункт [21](#)), вакцина против пневмококка (пункт [22](#)).

Скрининг и обследования на болезни: измерение давления (пункт [7](#)), анализ глюкозы крови натощак (пункт [8](#)), скрининг рака молочной железы (пункт [17](#)), скрининг рака шейки матки (пункт [18](#)), скрининг колоректального рака (пункт [19](#)), проверка на *Helicobacter pylori* (пункт [23](#)), низкодозная КТ грудной клетки (пункт [24](#)), измерение плотности костей (пункт [39](#)), препараты против остеопороза (пункт [40](#)).

Сигналы организма и сексуальное здоровье: кровь в моче, видимая невооружённым глазом (пункт [27](#)), при проблемах с эрекцией сначала проверьте сердце и сосуды (пункт [28](#)), снижение веса и отказ от курения могут улучшить эректильную функцию (пункт [29](#)), презервативы и отказ от совместного использования игл и шприцев (пункт [30](#)), проверка на ВИЧ (пункт [31](#)), препараты для профилактики до контакта с инфекцией (пункт [38](#)).

Психологический кризис: при мыслях о самоубийстве звоните на горячую линию 12356 (12356) (пункт [25](#)), первым делом расскажите одному человеку о мыслях о самоубийстве (пункт [32](#)), продолжение азартной игры даже после того, как пришлось занимать деньги (пункт [37](#)), цена спасения после употребления пестицидов или вдыхания бытового газа (пункт [33](#)), цена падения с высоты (пункт [34](#)), цена потери одной почки (пункт [35](#)).

1. Пристёгивайтесь ремнём безопасности и на передних, и на задних сиденьях

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если пристегнуться на переднем сиденье, вероятность погибнуть при столкновении снижается примерно наполовину. На переднем сиденье лёгкого грузовика — на 60%. Среди погибших в машинах в США в 2022 году, о которых известно, были ли они пристёгнуты, половина не была пристёгнута.

Затраты

Бесплатно. Каждый раз, садясь в машину, нужно потратить на 2 секунды больше.

Выгода

По оценке Национальной администрации безопасности дорожного движения США (NHTSA), ремень безопасности снижает риск смертельной травмы для сидящих спереди в легковом автомобиле на 45%. Для сидящих спереди в лёгком грузовике — на 60%. Среди погибших в пассажирских автомобилях (небольших машинах для перевозки людей) в США в 2022 году, о которых известно, были ли они пристёгнуты, 50% не были пристёгнуты. По данным Всемирной организации здравоохранения (WHO), ремень безопасности снижает риск смерти людей в машине не более чем на 50%. По оценке WHO, в Китае в 2021 году в дорожных авариях погибли 248099 человек, то есть 17.4 человека на каждые 100 тыс. человек

Примечания

На задних сиденьях тоже нужно пристёгиваться. В том же отчёте NHTSA указано, что 60% погибших при столкновениях на втором ряду сидений не были пристёгнуты. Эти два числа, 45% и 60%, — оценки, которые Национальная администрация безопасности дорожного движения США (NHTSA) рассчитала по базе данных аварий (со ссылкой на Kahane 2015), а не результаты испытания со случайным распределением по группам. Число погибших в Китае, приведённое WHO, получено расчётным путём. Оно в несколько раз выше числа, зарегистрированного подразделениями дорожной полиции органов общественной безопасности. Охват статистики у этих двух источников разный. Здесь используются только данные WHO.

Источники

Источники исходной версии

1. NHTSA (2024). Occupant Protection in Passenger Vehicles: 2022 Data (DOT HS 813 573). crashstats.nhtsa.dot.gov/Api/Public/ViewPublication/813573
2. WHO (2025). Road traffic injuries fact sheet. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries
3. WHO GHO RS_196/RS_198 (China, 2021). [ghoapi.azureedge.net/api/RS_196?\\$filter=SpatialDim%20eq%20%27CHN%27](https://ghoapi.azureedge.net/api/RS_196?$filter=SpatialDim%20eq%20%27CHN%27)

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. При езде на мотоцикле или электровелосипеде надевайте шлем и застёгивайте ремешок

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. Если надеть шлем и застегнуть ремешок, вероятность смерти мотоциклиста при аварии примерно на четыре десятых ниже. Вероятность травмы головы примерно на семь десятых ниже. Ремешок нужно затянуть. Если шлем свободно болтается на голове, это не считается ношением шлема.

Затраты

Исходная версия. Купить один шлем — от 100 до 300 юаней. Каждый раз надеть его — 5 секунд.

Цена в России (ориентир)

шлем для мотоцикла (за штуку): от 4 450 до 5 990 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. Cochrane объединил данные нескольких исследований для общего расчёта. У мотоциклистов, которые носят шлем, риск смерти снижается на 42%. Исходное значение OR 0.58, доверительный интервал 95% CI от 0.50 до 0.68. Травмы головы встречаются на 69% реже (OR 0.31, 95% CI от 0.25 до 0.38)

Примечания

Исходная версия. Ремешок шлема нужно застегнуть. Шлем на руле не считается надетым. Приведённые выше данные относятся к мотоциклам. Для электровелосипедов прямых

исследований нет. Вывод перенесён на них по аналогии, потому что при столкновении голова травмируется таким же образом.

Источники

Исходная версия — источники

1. Liu BC 等 (2008). Helmets for preventing injury in motorcycle riders. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD004333.pub3

Россия — источники цен

1. kovrovec.ru — шлем для мотоцикла: 4 450 ₽. Проверено 06.10.2026.
www.kovrovec.ru/catalog/motoshlem_hizer/shlem_moto_otkrytyy_hizer_2...
2. Цены в России: spbmoto.ru — шлем для мотоцикла: 5 990 ₽. Проверено 06.10.2026.
spbmoto.ru/detail/motoshlem_sol_so_1_solid_chernyy_perlamutr
3. Цены в России: tdsila.ru — шлем для мотоцикла: 5 990 ₽. Проверено 06.10.2026.
tdsila.ru/product/motoslem-starezzi-open-life-2-cernyi-matovyj-razm...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Установите дымовой извещатель; если зимой вы топите углём или используете газ для обогрева помещения, установите ещё и сигнализатор угарного газа

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без 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. Исправный дымовой извещатель может снизить вероятность гибели при пожаре в жилом доме примерно на 60%. Когда начинается пожар, 40% людей спят. Одного обоняния недостаточно, чтобы проснуться. Если зимой вы топите углём или используете газ в помещении, добавьте сигнализатор угарного газа. В Китае в 2018 году от отравления угарным газом умерли 11.5 тыс. человек. В течение трёх зимних месяцев 70% смертей произошли дома.

Затраты

Китай — исходная версия. Один дымовой извещатель стоит от 30 до 100 юаней. Один сигнализатор угарного газа — от 50 до 150 юаней. После установки меняйте батарейку раз в год.

Цена в России (ориентир)

автономный дымовой пожарный извещатель (за штуку): от 486,16 до 1 102 ₽; сигнализатор угарного газа (за штуку): от 525 до 2 100 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В американском штате Северная Каролина изучили ряд пожаров в жилых домах. Затем сравнили семьи, в которых были погибшие, с семьями, в которых погибших не было. Если дома был исправный дымовой извещатель, риск смерти был ниже примерно на 60%. Исходное значение OR 0.39, доверительный интервал 95% CI от 0.18 до 0.83. В США с 2018 по 2020 год среди пожаров с погибшими в жилых домах, где жили люди, в 24% случаев дома не было дымового извещателя, а в 41% случаев люди спали, когда начался пожар. В Китае в 2018 году сообщили о 11523 смертях от отравления угарным газом. Среди этих смертей в декабре 72.59%, в январе 67.42%, в феврале 66.48% произошли дома

Примечания

Китай — исходная версия. Почему поставлена оценка В: по дымовым извещателям есть только одно исследование. В нём сравнивали задним числом семьи, в которых были погибшие, с семьями, в которых погибших не было. Это не испытание со случайным распределением по группам. По самим сигнализаторам угарного газа нет исследований снижения смертности. Выгода здесь выведена из того, что «смерти от отравления сосредоточены в зимние месяцы и происходят преимущественно дома».

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Marshall SW 等 (1998). Fatal residential fires: who dies and who survives? JAMA. doi.org/10.1001/jama.279.20.1633
2. USFA (2022). Fatal Fires in Residential Buildings (2018-2020), Topical Fire Report Series 22(2). www.usfa.fema.gov/downloads/pdf/statistics/v22i2.pdf
3. You J 等 (2020). Number of Deaths due to Carbon Monoxide Poisoning by Month and by Place of Death — China, 2018. China CDC Weekly. doi.org/10.46234/ccdcw2020.008

Россия — источники цен

1. tinko-sb.ru — автономный дымовой пожарный извещатель: 486,16 ₽. Проверено 06.10.2026. tinko-sb.ru/products/ip-212-142-218384
2. Цены в России: ivssystem.ru — автономный дымовой пожарный извещатель: 525 ₽. Проверено 06.10.2026. ivssystem.ru/catalog/product/ip-212-142
3. Цены в России: 2740000.ru — автономный дымовой пожарный извещатель: 831 ₽. Проверено 06.10.2026. 2740000.ru/catalog/izveshchateli_pozharnye/IP_212-142

4. Цены в России: [luis.ru](https://luis.ru/p/1424288) — автономный дымовой пожарный извещатель: 1 102 ₽. Проверено 06.10.2026. luis.ru/p/1424288
5. Цены в России: [sistemab.ru](https://sistemab.ru/catalog/sredstva_i_sistemy_okhranno_pozharnoy_signaliza...) — автономный дымовой пожарный извещатель: 1 102 ₽. Проверено 06.10.2026. sistemab.ru/catalog/sredstva_i_sistemy_okhranno_pozharnoy_signaliza...
6. Цены в России: [elets.sibtermo.ru](https://elets.sibtermo.ru/catalog/teploobmenniki/komplektuyushchie_k_teplo...) — сигнализатор угарного газа: 975 ₽. Проверено 06.10.2026. elets.sibtermo.ru/catalog/teploobmenniki/komplektuyushchie_k_teplo...
7. Цены в России: [zibero.ru](https://zibero.ru/product/datchik-obnaruzheniya-ugarnogo-gaza-4635564) — сигнализатор угарного газа: 1 159 ₽. Проверено 06.10.2026. [www.zibero.ru/product/datchik-obnaruzheniya-ugarnogo-gaza-4635564](https://zibero.ru/product/datchik-obnaruzheniya-ugarnogo-gaza-4635564)
8. Цены в России: [videogsm.ru](https://videogsm.ru/avtonomnyy-datchik-signalizator-urovnya-co-ugarnyy-gaz-...) — сигнализатор угарного газа: 2 100 ₽. Проверено 06.10.2026. videogsm.ru/avtonomnyy-datchik-signalizator-urovnya-co-ugarnyy-gaz-...
9. Цены в России: [magnitrade.ru](https://magnitrade.ru/signalizator-avtonomnij-wi-fi-datchik-obnaruzheni...) — сигнализатор угарного газа: 1 540 ₽. Проверено 06.10.2026. [www.magnitrade.ru/signalizator-avtonomnij-wi-fi-datchik-obnaruzheni...](https://magnitrade.ru/signalizator-avtonomnij-wi-fi-datchik-obnaruzheni...)
10. Цены в России: [2emarket.ru](https://2emarket.ru/datchik-izmeritel-i-signalizator-co-ugarnogo-gaza) — сигнализатор угарного газа: 525 ₽. Проверено 06.10.2026. 2emarket.ru/datchik-izmeritel-i-signalizator-co-ugarnogo-gaza

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Меняйте газовые шланги и плиты по истечении срока службы, не переделывайте трубы самостоятельно; от предложений газовой компании купить что-либо при визите на дом можно сразу отказаться (правила Китая)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность С · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без 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. Шланг, соответствующий нормам, стоит несколько десятков юаней. Истёк срок службы — меняйте. Это обязанность пользователя, прямо указанная в «Положении об управлении городским газоснабжением (城镇燃气管理条例)». Самостоятельно переделывать трубы и снимать газовый счётчик прямо запрещено этим положением. В нём также сказано, что газовая компания не может требовать от вас покупки указанных ею товаров и услуг. Если к вам пришли что-то продавать со словами «обязательно нужно заменить», можно сразу отказаться.

Затраты

Китай — исходная версия. Газовый шланг, соответствующий нормам, стоит несколько десятков юаней. Плиту меняют раз в несколько лет. При замене заодно проверьте, не истёк ли

срок службы.

Цена в России (ориентир)

газовый шланг: сильфонная подводка 1 м, 3/4 дюйма (за штуку): от 344 до 400 ₽. Два независимых продавца: сильфонные газовые подводки длиной 1 м, подключение 3/4 дюйма. Цена товара без установки и доставки. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Положение обязывает пользователей «своевременно заменять газовые приборы и соединительные трубы, которые государство прямо предписало вывести из эксплуатации или срок службы которых истёк»: если срок службы плиты или шланга истёк либо государство вывело их из эксплуатации, вы должны их заменить. Положение также запрещает «самовольно устанавливать, переделывать и демонтировать газовое оборудование и приборы учёта газа внутри жилья». Самостоятельная переделка труб и снятие газового счётчика тоже подпадают под этот запрет. Одновременно положение прямо указывает, что поставщик газа не вправе требовать от пользователей покупки указанных им товаров или принятия предоставляемых им услуг

Примечания

Китай — исходная версия. Текст положения можно проверить слово в слово, но он лишь устанавливает вашу обязанность менять трубы по истечении срока службы, а не показывает, насколько замена снижает число аварий. Официальных статистических данных о том, насколько замена труб по сроку службы снижает число газовых аварий, найти не удалось, поэтому присвоен только уровень С. Некоторые приходят под предлогом «проверки безопасности», а после проверки предлагают купить самозакрывающиеся клапаны и сигнализаторы. Подпункт 6 статьи 20 положения запрещает газовой компании требовать от вас покупки указанных ею товаров. Вы можете отказаться, а также подать жалобу. Если почувствовали запах газа, сначала перекройте главный газовый кран, а при использовании баллонного газа — вентиль баллона. Затем откройте двери и окна для проветривания, не включайте вытяжной вентилятор. Не включайте и не выключайте никакие электроприборы, включая свет и кухонную вытяжку. Зажигалку тоже не трогайте. Затем выйдите из помещения и только после того, как покинете место происшествия, позвоните по аварийному номеру газовой компании. Отравление угарным газом — отдельный вопрос, см. раздел [13](#).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2010). 城镇燃气管理条例 (国务院令 第 583 号) 第二十七条: 「燃气用户应当遵守安全用气规则, 使用合格的燃气燃烧器具和气瓶, 及时更换国家明令淘汰或者使用年限已届满的燃气燃烧器具、连接管等」
2. 第二十八条禁止行为含「(一) 擅自操作公用燃气阀门」「(二) 将燃气管道作为负重支架或者接地引线」「(四) 擅自安装、改装、拆除户内燃气设施和燃气计量装置」
3. 第二十条燃气经营者不得「(六) 要求燃气用户购买其指定的产品或者接受其提供的服务」

4. 第二十九条用户可就收费、服务向燃气管理等部门投诉,「有关部门应当自收到投诉之日起15个工作日内予以处理」. www.gov.cn/gongbao/content/2010/content_1758214.htm
5. 深圳市住房和建设局(2024). 安全用气小知识(二):「立即关闭家里的燃气总阀门」「迅速开门、开窗进行通风」「一定不要开、关家里的电灯、抽油烟机电器」「人员应该迅速撤离,转移到安全的地方,并且及时拨打燃气公司的报警电话」. zjj.sz.gov.cn/zcjzts/content/post_11882410.html
6. 张家港市应急管理局(2024). 燃气安全使用知识:「不要情急之下打开排气扇进行通风」「应远离现场之后才能打电话求助」. www.zjg.gov.cn/zjgszwz/yjaqzs/202411/72b4fad7399c48378302460c6ce2d5...

Россия — источники цен

1. vseinstrumenti.ru — газовый шланг: сильфонная подводка 1 м, 3/4 дюйма: 344 Р. Проверено 06.10.2026. www.vseinstrumenti.ru/product/podvodka-dlya-gaza-stm-gaz-silfonnaya...
2. Цены в России: tehnogazpribor.ru — газовый шланг: сильфонная подводка 1 м, 3/4 дюйма: 400 Р. Проверено 06.10.2026. tehnogazpribor.ru/product/podvodka-gazovaya-silfonnaya-du20-1-m-g-g...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Не собирайте, не покупайте и не ешьте дикорастущие грибы: никакие «народные способы проверки» не работают

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. Только за 2025 год в Китае было 828 случаев отравления грибами, пострадали 2165 человек, умерли 13. В том же году выявили ещё 34 вида грибов, способность которых вызывать отравление раньше не была зафиксирована. Проверка серебряной иглой, «если насекомые ели, значит, не ядовитый», «ядовиты только яркие грибы» — все эти утверждения несостоятельны.

Россия. В России совет не такой строгий: берите только хорошо знакомые грибы. Не собирайте их в городе, у автомобильных и железных дорог и не покупайте с рук или в несанкционированных местах. При любом отравлении сразу вызывайте скорую помощь.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Трудность в том, чтобы отказаться от сезонного лесного лакомства.

Россия. Денежные затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Китайский центр контроля и профилактики заболеваний (中国疾控中心) в 2025 году расследовал 828 случаев отравления грибами. Пострадали 2165 человек, умерли 13. Летальность составила 0.6%: это значит, что умерли 0.6% отравившихся. С 2019 по 2024 год ежегодно было от 276 до 676 случаев, летальность составляла от 0.87% до 2.86%. Только за 2025 год определили 138 видов ядовитых грибов, из них у 34 видов способность вызывать отравление была впервые зафиксирована в Китае

Россия. Около 95% случаев отравления связаны со слабыми знаниями сборщика, поэтому отказ от неизвестных грибов снижает основной риск.

Примечания

Китай — исходная версия. Если съели не тот гриб, сразу вызовите рвоту, затем возьмите оставшиеся грибы или сделанные фотографии и отправляйтесь в больницу. Отравления ядовитыми грибами бывают нескольких типов. От того, какой именно гриб удастся определить, напрямую зависит, как врач будет лечить. Каждый год в Китае фиксируют новые виды, способные вызвать отравление, поэтому само предположение, что «местные жители точно умеют различать грибы», несостоятельно. Проверка серебряной иглой, варка вместе с чесноком, «если насекомые ели, значит, не ядовитый», «ядовиты только яркие грибы» — все эти утверждения несостоятельны.

Россия. Народные способы проверки грибов в этих источниках не рассматриваются.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Mushroom Poisoning Outbreaks — China, 2025. China CDC Weekly (2026): 「In 2025, China CDC investigated 828 mushroom poisoning incidents across 27 provincial-level administrative divisions (PLADs), affecting 2,165 individuals and causing 13 deaths - a case fatality rate of 0.6%, the lowest of the past six years. In total, 138 poisonous mushroom species were identified, including 34 newly recorded in poisoning incidents in China.」 「From 2019 to 2024, the annual number of incidents ranged from 276 to 676, and the case fatality rate ranged from 0.87% to 2.86%.」 doi.org/10.46234/ccdcw2026.120
2. 同刊 2024 年度报告 doi.org/10.46234/ccdcw2025.106

Россия — источники

1. Для граждан | ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ...». Проверено 07.10.2026. fbuz01.rospotrebnadzor.ru/dlya-grazhdan/zdorovoe-pitanie/profilakti...
2. Памятка по предупреждению отравлений грибами.. Проверено 07.10.2026. 79.rospotrebnadzor.ru/novosti/19515

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Не закатывайте электровелосипед в коридор или лифт и не заряжайте его дома

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. Закатывать электровелосипед в коридор или лифт либо заряжать его дома прямо запрещают «Правила управления пожарной безопасностью высотных гражданских зданий (高层民用建筑消防安全管理规定)» Министерства по управлению чрезвычайными ситуациями (应急管理部). Если нарушение не устранено, штраф для частных лиц — от 500 до 1000 юаней, для тех, кто ведёт коммерческую деятельность, — от 2000 до 10000 юаней. Но штраф — ещё мелочь. Главное, что такой пожар возникает прямо на вашем единственном пути эвакуации.

Россия. В Правилах противопожарного режима России в просмотренных выдержках электровелосипеды не упоминаются. Но запреты общие. Нельзя хранить под лестничными маршами и площадками вещи из горючих материалов. В тамбурах выходов из зданий нельзя хранить даже временно инвентарь и материалы, кроме квартир и частных домов.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Сложность в том, чтобы каждый раз оставлять велосипед на общей зарядной площадке у дома и проходить несколько десятков лишних метров.

Россия. Цены и размеры штрафов в этих выдержках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В правилах Министерства по управлению чрезвычайными ситуациями (应急管理部) прямо сказано: «Запрещается оставлять электровелосипеды или заряжать их в общих вестибюлях, эвакуационных коридорах, лестничных клетках и у эвакуационных выходов высотных гражданских зданий». В вестибюле здания, коридоре,

лестничной клетке и у эвакуационного выхода нельзя ни оставлять велосипед, ни заряжать его. При отказе устранить нарушение организации и частные лица, не ведущие коммерческую деятельность, получают штраф от 500 до 1000 юаней, а ведущие её — от 2000 до 10000 юаней

Россия. Правила требуют, чтобы пути эвакуации оставались свободными: хранить на лестничной клетке и в тамбуре выхода нельзя. Размеры наказаний за нарушение в этих выдержках не приведены.

Примечания

Китай — исходная версия. Не покупайте переделанные аккумуляторы, не пользуйтесь зарядными устройствами сомнительных марок, не оставляйте велосипед заряжаться всю ночь без присмотра. Если литиевый аккумулятор загорается, за несколько десятков секунд огонь охватывает его целиком, одновременно выделяется крайне ядовитый дым. Если велосипед загорится в коридоре, гореть будет ваш единственный путь эвакуации. По данным Министерства по управлению чрезвычайными ситуациями (应急管理部), в 2021 году по всему Китаю произошло 18 тыс. пожаров электровелосипедов, погибли 65 человек. Из них 3782 пожара произошли в зданиях, погибли 60 человек. Почти все погибшие находились внутри помещений. После мер по устранению нарушений в 2024 году число пожаров снизилось на 42.2% по сравнению с предыдущим годом, а число погибших и пострадавших — более чем на 90%. Абсолютные числа за тот год не были опубликованы.

Россия. Источник — постановление Правительства № 1479. В тексте, который мы просмотрели, указан срок действия до 31 декабря 2026 года включительно. Прямой нормы про зарядку электровелосипедов в этих выдержках нет, поэтому спрашивайте управляющую компанию и требования своего дома.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 应急管理部 (2021). 高层民用建筑消防安全管理规定（应急管理部令第5号，第三十七条、第四十七条）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2021-08/01/content_5628815.htm
2. 应急管理部 (2023). 关于政协第十三届全国委员会第五次会议第00969号提案答复的函：「2021年，全国共接报电动自行车火灾1.8万起，造成65人死亡、222人受伤，直接财产损失达2.21亿元，其中发生在建筑物内3782起，造成60人死亡、175人受伤」. www.mem.gov.cn/gk/jytabljggk/zxwytadfzy/2022zx/202301/t20230119_440...
3. 应急管理部 (2025). 2025年1月15日新闻发布会：「火灾起数同比下降42.2%，伤亡人数下降超过90%」. www.mem.gov.cn/xw/xwfbh/2025n01y15xwfbh_6337

Россия — источники

1. Постановление Правительства РФ от 16.09.2020 N 1479 «Об утверждении Правил противопожарного режима в Российской Федерации». Проверено 07.10.2026. 02.mchs.gov.ru/uploads/resource/2026-06-08/71225f84f8519180b820ac49...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Измеряйте давление, а если оно высокое — принимайте

лекарства, чтобы снизить его до целевого уровня

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- 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. Каждое снижение давления на 10 mmHg уменьшает вероятность серьёзных сердечно-сосудистых проблем на 20%, инсульта — на 27%, сердечной недостаточности — на 28%, смерти — на 13%. В Китае среди людей от 35 до 75 лет у 44.7% повышенное давление, а под контролем оно лишь у 7.2%.

Затраты

Китай — исходная версия. Электронный тонометр в Китае — от 100 до 200 юаней. Одно измерение занимает 1 минуту. Большинство лекарств от давления обходятся в сумму от нескольких юаней до нескольких десятков юаней в месяц. Трудность в том, что нужно продолжать принимать их даже без симптомов.

Цена в России (ориентир)

электронный тонометр, например Omron M2 Basic без адаптера (за штуку): от 2 970 до 2 988 ₽. В обоих магазинах Omron M2 Basic NEM-7121-RU без сетевого адаптера, за один прибор. Указаны текущие цены предложения, без зачёта бонусов; лекарства от повышенного давления, например амлодипин 5 мг: амлодипин 5 мг, 30 таблеток стоит от 25,99 до 79 ₽. Конкретный пример амлодипина 5 мг, 30 таблеток. Цена упаковки не представляется ценой индивидуальной схемы на месяц; дозу и состав лечения определяет врач. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Вместе проанализировали 123 исследования с участием более 610 тыс. человек. Каждое снижение систолического давления на 10 mmHg уменьшает риск основных сердечно-сосудистых событий примерно на 20%. Исходное значение RR 0.80, доверительный интервал 95% CI от 0.77 до 0.83. Систолическое давление — это большее из двух чисел при измерении давления. Риск инсульта (удара) ниже примерно на 27% (RR 0.73). Риск сердечной недостаточности ниже примерно на 28% (RR 0.72). Общая смертность снижается на 13% (RR 0.87, 95% CI от 0.84 до 0.91). В Китае обследовали 1700000 человек от 35 до 75 лет: у 44.7% повышенное давление. Среди этих людей 44.7% знают о своём повышенном давлении, 30.1% получают лечение, и только у 7.2% давление под контролем

Примечания

Китай — исходная версия. Для начала измерьте давление один раз. В Китае из 10 человек с повышенным давлением меньше чем у 1 оно под контролем, поэтому это одно измерение — одно из самых выгодных по соотношению затрат и пользы действий в этой книге. До какого уровня нужно снизить давление (130 или 140), ещё обсуждается, но сама необходимость «знать, что у вас повышенное давление, и снижать его» споров не вызывает.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Ettehad D 等 (2016). Blood pressure lowering for prevention of cardiovascular disease and death: a systematic review and meta-analysis. Lancet. [doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)01225-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01225-8)
2. Lu J 等 (2017). Prevalence, awareness, treatment, and control of hypertension in China (China PEACE Million Persons Project). Lancet. [doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32478-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32478-9)

Россия — источники цен

1. medkv.ru — электронный тонометр, например Omron M2 Basic без адаптера: 2 970 Р. Проверено 06.10.2026. www.medkv.ru/omron-m2-basic-bez-adaptera.html
2. Цены в России: mvideo.ru — электронный тонометр, например Omron M2 Basic без адаптера: 2 988 Р. Проверено 06.10.2026. www.mvideo.ru/products/4173530
3. Цены в России: apteka.ru — лекарства от повышенного давления, например амлодипин 5 мг: 25,99 Р. Проверено 06.10.2026. apteka.ru/product/amlodipin-5-mg-30-shit-tabletki-652ccf71f908d45feb...
4. Цены в России: eapteka.ru — лекарства от повышенного давления, например амлодипин 5 мг: 79 Р. Проверено 06.10.2026. www.eapteka.ru/goods/id515045

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.

- [Артериальная гипертензия у взрослых](http://apicr.minzdrav.gov.ru) — apicr.minzdrav.gov.ru
- [Клинические рекомендации Справочники Алгоритмы действий врача О разработке КРПортал общественного обсуждения...](http://cr.minzdrav.gov.ru) — cr.minzdrav.gov.ru
- [Артериальная гипертензия у взрослых](http://gbukokb.gosuslugi.ru) — gbukokb.gosuslugi.ru

[Предложить правку](#). — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. После 35 лет при любом избыточном весе проверьте глюкозу крови натощак хотя бы один раз, а даже при нормальном результате повторяйте проверку каждые 3 года

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом

- без 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. За несколько десятков юаней можно сдать одну пробирку крови и выявить предиабет, даже когда нет никаких симптомов. Официальная рекомендация США по скринингу: людям от 35 до 70 лет с избыточным весом или ожирением нужно пройти проверку. При нормальном результате повторять её каждые 3 года. В США избыточным весом считается индекс массы тела от 25, а для людей азиатского происхождения порог снижен до 23; по китайскому стандарту избыточный вес начинается с 24.

Затраты

Китай — исходная версия. Анализ на глюкозу крови натощак в Китае стоит десять с лишним юаней. Анализ на гликированный гемоглобин — несколько десятков юаней. Достаточно один раз сходить в больницу и сдать кровь.

Цена в России (ориентир)

анализ крови на гликированный гемоглобин (за анализ): от 870 до 955 ₽; анализ крови на глюкозу натощак (за анализ): от 310 до 335 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Рабочая группа профилактических служб США — официальный орган США, который даёт рекомендации по скринингу. Сейчас она рекомендует проверять взрослых от 35 до 70 лет с избыточным весом или ожирением на предиабет и сахарный диабет 2 типа, даже если нет никаких симптомов. Избыточный вес означает индекс массы тела ≥ 25 , ожирение — ≥ 30 . Для американцев азиатского происхождения группа рекомендует снизить порог до индекса массы тела ≥ 23 , потому что при одинаковом индексе массы тела риск диабета у людей азиатского происхождения выше. Китайский отраслевой стандарт: индекс массы тела от 24.0 до 28.0 считается избыточным весом, ≥ 28.0 — ожирением. У этой рекомендации уровень В. В ней также прямо сказано: «Для взрослых с нормальным уровнем глюкозы крови проходить скрининг раз в 3 года — разумный подход»

Примечания

Китай — исходная версия. Выявленный предиабет не означает, что обязательно нужно принимать лекарства. У значительной части людей его можно обратить вспять только изменением образа жизни. Среди взрослых в Китае те, кто знает о своём диабете, по-прежнему составляют меньшинство. Многие узнают о нём только после появления осложнений

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US Preventive Services Task Force (2021). Screening for Prediabetes and Type 2 Diabetes. www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/screeni...: 「at a lower BMI (≥ 23) if the patient is Asian American」
2. 国家卫生健康委办公厅 (2024). 居民体重管理核心知识 (2024 年版) 释义: 「根据《成年人体重判定》(WS/T 428-2013) 行业标准..... $24.0 \leq \text{BMI} < 28.0$ 为超重, $\text{BMI} \geq 28.0$ 为肥胖」. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202407/P020240703481519509521.pdf

Россия — источники цен

1. cmd-online.ru — анализ крови на гликированный гемоглобин: 870 ₽. Проверено 06.10.2026. www.cmd-online.ru/analizy-i-tseny/katalog-analizov/msk/glikozilirov...
2. Цены в России: kdl.ru — анализ крови на гликированный гемоглобин: 955 ₽. Проверено 06.10.2026. kdl.ru/analizy-i-tseny/uglevodnyy-obmen
3. Цены в России: na-medvedkovo.ru — анализ крови на глюкозу натощак: 310 ₽. Проверено 06.10.2026. na-medvedkovo.ru/uslugi/analizy/analiz-na-sakhar
4. Цены в России: cmd-online.ru — анализ крови на глюкозу натощак: 335 ₽. Проверено 06.10.2026. www.cmd-online.ru/analizy-i-tseny/katalog-analizov/msk/glukoza-gluc...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Не превышайте скорость и не садитесь за руль после алкоголя

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

При повышении средней скорости на 1% вероятность сбить человека насмерть возрастает примерно на 4%. Для алкоголя нет безопасного порога «немного выпить — ничего страшного». Риск начинает расти уже при очень низкой концентрации алкоголя в крови.

Затраты

Денег не требует. Если ехать чуть медленнее, поездка займет на несколько минут больше. Самое трудное — меньше пить за общим столом.

Выгода

По данным Всемирной организации здравоохранения (WHO), при повышении средней скорости на 1% риск аварии со смертельным исходом возрастает на 4%. Риск при вождении после алкоголя начинает расти уже при очень низкой концентрации алкоголя в крови

Примечания

Эти 1% и 4%, связывающие скорость и смертность, рассчитаны по модели аварий, а не получены в испытании со случайным распределением по группам. Для вождения после алкоголя WHO указала только направление изменения риска, но не привела цифр. По вопросу «сколько выпито и насколько вырос риск» первичные публикации для этого раздела не проверялись.

Источники

Источники исходной версии

1. WHO (2025). Road traffic injuries fact sheet. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Для детей младше 4 лет используйте автокресло, не держите их на руках

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- много денег
- мимоходом
- без 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. У младенцев до года в автокресле вероятность смертельной травмы при ДТП примерно на семь десятых ниже. У детей от 1 до 4 лет — примерно наполовину ниже. На руках такого эффекта нет, при резком торможении вы тоже не удержите ребёнка.

Затраты

Китай — исходная версия. Одно кресло в Китае стоит от 300 до 2000 юаней, им можно пользоваться несколько лет. При каждой поездке нужна 1 дополнительная минута, чтобы

пристегнуть ребёнка.

Цена в России (ориентир)

детское автокресло (за штуку): от 9 990 до 21 990 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. По оценке Национального управления безопасности дорожного движения США (NHTSA), автокресло снижает риск смертельной травмы у младенцев до 1 года в легковом автомобиле на 71%. У детей от 1 до 4 лет — на 54%. По данным Всемирной организации здравоохранения (WHO), смертность младенцев снижается на 71%

Примечания

Китай — исходная версия. Закрепите кресло по инструкции: неправильная установка равносильна отсутствию кресла. Для детей до 1 года кресло нужно устанавливать против хода движения, чтобы ребёнок смотрел в сторону задней части автомобиля. Приведённые выше цифры — оценки официальных органов США на основе данных о ДТП.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. NHTSA (2024). Occupant Protection in Passenger Vehicles: 2022 Data (DOT HS 813 573). crashstats.nhtsa.dot.gov/Api/Public/ViewPublication/813573
2. WHO (2025). Road traffic injuries fact sheet. www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/road-traffic-injuries

Россия — источники цен

1. detsky1.ru — детское автокресло: 9 990 ₽. Проверено 06.10.2026. detsky1.ru/catalog/car-seats/detskoe-avtokreslo-orio-i-size/?pid=de...
2. Цены в России: childresidence.ru — детское автокресло: 15 990 ₽. Проверено 06.10.2026. childresidence.ru/products/avtokreslo-rant-helix-isofix-40-150-sm-b...
3. Цены в России: osann.ru — детское автокресло: 15 990 ₽. Проверено 06.10.2026. osann.ru/product/avtokreslo-osann-flux-isofix-9-36-kg-grey-melange-...
4. Цены в России: yamamin.ru — детское автокресло: 21 990 ₽. Проверено 06.10.2026. yamamin.ru/proizvoditeli/avtokresla-osann/avtokreslo-osann-one-360-...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Если дома есть дети, установите ограничители на окна и балкон, москитная сетка не считается защитой от падения из окна или с балкона

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни

- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. Комплект ограничителей стоит несколько десятков юаней. В Нью-Йорке жильцам с высоким риском бесплатно устанавливали оконные ограждения и приходили домой с разъяснениями. В одном районе число зарегистрированных падений детей за три года сократилось вдвое. Позже в Нью-Йорке даже приняли закон, обязывающий арендодателей устанавливать ограждения в жилье, где живут дети. Москитная сетка открывается от одного толчка и не считается защитой.

Россия. В России москитную сетку тоже не считают защитой: дети могут выпасть вместе с ней. Окна советуют открывать сверху и защищать решётками. Маленьких детей нельзя оставлять одних, а мебель нужно отодвинуть от окон.

Затраты

Китай — исходная версия. Комплект оконных ограничителей или детский защитный замок стоит несколько десятков юаней. Установка занимает десять минут.

Россия. Стоимость защиты и время установки в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

детский защитный замок на окно (за штуку): от 310 до 600 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. С 1972 года в Нью-Йорке действовала программа «Дети не умеют летать» (孩子不会飞): в городских районах с высоким риском бесплатно выдавали оконные ограждения и приходили домой с разъяснениями. В Бронксе число зарегистрированных падений с 1973 по 1975 год снизилось на 50%. После этого Нью-Йорк внес изменения в санитарный кодекс, обязав арендодателей устанавливать оконные ограждения в квартирах, где живут дети в возрасте 10 лет и младше

Россия. Точный эффект в цифрах в этих источниках не указан. Решётки защищают детей от падения из открытых окон.

Примечания

Китай — исходная версия. Не ставьте возле окон и у края балкона кровати, диваны, ящики и другие вещи, на которые дети могут забраться. Москитная сетка защищает только от комаров, от одного толчка она выпадает, не считайте ее ограждением. Устанавливать защиту нужно не только тем, кто живет на высоких этажах: в тех американских данных большинство падений произошло со второго этажа или ниже.

Россия. У решётки должен быть запорный механизм, который легко открыть при пожаре.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Spiegel CN, Lindaman FC (1977). Children can't fly: a program to prevent childhood morbidity and mortality from window falls. American Journal of Public Health: 「Significant reduction in falls resulted, particularly in the Bronx, where reported falls declined 50 percent from 1973 to 1975」, 1976 年纽约市卫生法典修订 「to require that landlords provide window guards in apartments where children ten years old and younger reside」 .
doi.org/10.2105/AJPH.67.12.1143
2. (2021). Unintentional Window Falls in Children and Adolescents. Academic Pediatrics: 2007 年 1 月至 2017 年 8 月全国电子伤害监测系统 38,840 例急诊就诊, 「The majority of falls occurred in children under the age of 6 and were related to falls from a second story or below」 .
doi.org/10.1016/j.acap.2020.07.008

Россия — источники

1. Вниманию родителей - держите окна закрытыми во избежание.... Проверено 07.10.2026.
altai-krai.sledcom.ru/news/item/1355575

Россия — источники цен

1. magazin-krepost.ru — детский защитный замок на окно: 310 ₽. Проверено 06.10.2026.
magazin-krepost.ru/zamki/zamok-okonnyy-blokiruyushchiy-detskiy-dlya...
2. Цены в России: praktika-plus.ru — детский защитный замок на окно: 340 ₽. Проверено 06.10.2026. praktika-plus.ru/catalog/aksessuary_dlya_okon/detskie_zamki/1287
3. Цены в России: vortek.ru — детский защитный замок на окно: 340 ₽. Проверено 06.10.2026.
vortek.ru/catalog/okonnye-komplektuyushchie-pvh/zamki-blokiratory
4. Цены в России: permoknaservis.ru — детский защитный замок на окно: 600 ₽. Проверено 06.10.2026. permoknaservis.ru/detskij_zamok_na_okno.html

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. Не упускайте детей из виду у воды, надевайте спасательный жилет при катании на лодке и купании в диких водоёмах

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия

- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без 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. Если при падении в воду на вас спасательный жилет, вероятность утонуть примерно вдвое ниже, чем без него. Утопление до сих пор остаётся главной причиной смерти детей от 1 до 14 лет в Китае. Смертность от утопления в сельской местности примерно вдвое выше, чем в городах.

Затраты

Китай — исходная версия. Спасательный жилет — от 50 до 200 юаней. Кроме того, нужно уделять внимание присмотру за ребёнком.

Цена в России (ориентир)

спасательный жилет (за штуку): от 1 350 до 2 936 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В исследовании на основе данных Береговой охраны США для сравнения подбирали пары людей со сходными обстоятельствами. Среди людей, упавших в воду с прогулочных судов, риск утонуть был примерно вдвое ниже у тех, кто был в спасательном жилете. Исходное значение после поправок — RR 0.51, доверительный интервал 95% CI от 0.35 до 0.74. В Китае смертность от утопления среди людей младше 20 лет снизилась с 6.60 на 100000 человек в 2013 году до 3.28 на 100000 человек в 2021 году. В сельской местности она примерно в 2 раза выше, чем в городах. Утопление по-прежнему остаётся главной причиной смерти детей от 1 до 14 лет. В 2021 году среди смертей от травм в возрасте от 0 до 19 лет на утопление приходилось 31.1%, на дорожно-транспортные происшествия — 27.9%

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень А относится только к части о спасательных жилетах. «Не упускать из виду» — общепринятая рекомендация. Отдельно у неё лишь уровень С: рандомизированных испытаний нет и в будущем не будет. В Китае смерти от утопления сосредоточены в сельской местности, в летний период и среди лиц мужского пола от 15 до 19 лет. Если зимой выходите на лёд ради развлечения, см. пункт [41](#) (сначала измерьте толщину льда на природном водоёме).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Cummings P 等 (2011). Association between wearing a personal floatation device and death by drowning among recreational boaters. Injury Prevention. doi.org/10.1136/ip.2010.028688
2. Li Z 等 (2023). Unintentional Drowning Mortality Among Individuals Under Age 20 — China, 2013–2021. China CDC Weekly. doi.org/10.46234/ccdcw2023.198
3. Zhou J 等 (2024). Injury Mortality of Children and Adolescents Aged 0–19 Years — China, 2010–2021. China CDC Weekly. doi.org/10.46234/ccdcw2024.057

Россия — источники цен

1. akva-sport.ru — спасательный жилет: 1 350 ₽. Проверено 06.10.2026. akva-sport.ru/catalog/sredstva_spaseniya/zhilety/zhilet_spasatelnyy...
2. Цены в России: lodka44.ru — спасательный жилет: 1 700 ₽. Проверено 06.10.2026. lodka44.ru/catalog/zhilety-i-spasatelnoe-oborudovanie/zhilety/zhile...
3. Цены в России: yarbereg.ru — спасательный жилет: 1 950 ₽. Проверено 06.10.2026. yarbereg.ru/shop/aksessuary_lodki/Spasatelnye_zhilety/zhilety-lotsm...
4. Цены в России: bummart.ru — спасательный жилет: 2 936 ₽. Проверено 06.10.2026. bummart.ru/catalog/spasatelnye_zhilety/zhilet_spasatelnyy_khameleon...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. В возрасте 60 лет и старше тренируйте равновесие и силу ног, переоборудуйте ванную и лестницы дома, чтобы снизить риск падений

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- каждый день
- много силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. Если тренировать равновесие два-три раза в неделю, например заниматься тайцзи, число падений у пожилых людей снижается примерно на 23%, а число тех, кто падал, — на 15%. Если сделать поверхности дома нескользкими и установить поручни, число падений снижается ещё примерно на 20%. В Китае падения — главная причина смерти от травм среди людей 65 лет и старше. Причём больше половины падений происходит у них дома.

Россия. В России физические упражнения пожилым людям тоже рекомендуют: они улучшают мобильность и снижают частоту падений. Дома советуют установить поручни, особенно в санузле, использовать нескользящие покрытия и сделать лестницы хорошо освещёнными и заметными.

Затраты

Китай — исходная версия. Заниматься тайцзи или тренировкой равновесия 2–3 раза в неделю по 30 минут. Нескользящие коврики для ванной, поручни и ночники стоят от нескольких десятков до нескольких сотен юаней. Трудность в том, что заниматься нужно долго.

Россия. Цены, частота и длительность занятий в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

противоскользящий коврик на присосках для ванны, 36×69 см (за штуку): от 399 до 622 ₽. Две страницы ковриков на присосках для дна ванны, 36×69 см. Примеры разных производителей. У Детского мира взята цена без промокода; цена поиска 348 ₽ заменена видимой при открытии 622 ₽; поручень для ванной (за штуку): от 429 до 2 108 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Cochrane объединила результаты 108 испытаний с участием 23407 человек. Физические упражнения снижают число падений у пожилых людей на 23%. Исходный показатель — отношение частоты падений RaR 0.77, доверительный интервал 95% CI от 0.71 до 0.83. Число людей, которые падали, снижается на 15% (RR 0.85). Если пригласить специалиста для оценки безопасности дома и его переоборудования, частота падений снижается примерно на 20% (RR 0.81, 95% CI от 0.68 до 0.97). При занятиях тайцзи риск падения примерно на 29% ниже (RR 0.71). В Китае падения — главная причина смерти от травм среди людей 65 лет и старше. Из падений пожилых людей, зарегистрированных при наблюдении в 2018 году, 55.97% произошли дома

Россия. Упражнения снижают частоту падений и улучшают общее самочувствие. Насколько именно снижается риск, в этих источниках не указано.

Примечания

Китай — исходная версия. Этот пункт касается людей 60 лет и старше, которые живут у себя дома, а не в доме престарелых. В приведённых выше исследованиях считали число падений, а не число смертей. У пожилого человека путь от падения до перелома бедра, а затем до смерти очень короток. Если плохо видно дорогу, падений тоже бывает больше. О катаракте, которая мешает видеть дорогу, см. раздел 17, пункт 2 (операция по поводу катаракты). О том, выдержат ли кости падение, см. пункт 39 этого раздела (исследование плотности костей).

Россия. В отличие от китайского текста, российские выдержки не называют падения главной причиной смерти от травм и не указывают долю домашних падений. Безопасную обстановку особенно рекомендуют пациентам с синдромом старческой астении.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Sherrington C 等 (2019). Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD012424.pub2
2. Gillespie LD 等 (2012). Interventions for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD007146.pub3
3. Lu Z 等 (2021). Characteristics of Falls Among Older People — China, 2018. China CDC Weekly. doi.org/10.46234/ccdcw2021.013

Россия — источники

1. СОВРЕМЕННАЯ ГЕРИАТРИЯ. Проверено 07.10.2026. static-minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/061/365/or...

Россия — источники цен

1. poryadok.ru — противоскользящий коврик на присосках для ванны, 36×69 см: 399 ₽. Проверено 06.10.2026. poryadok.ru/catalog/kovriki_dlya_vannoy_i_dushevoy/1456034
2. Цены в России: detmir.ru — противоскользящий коврик на присосках для ванны, 36×69 см: 622 ₽. Проверено 06.10.2026. www.detmir.ru/product/index/id/6447705
3. Цены в России: metr-dom.ru — поручень для ванной: 429 ₽. Проверено 06.10.2026. metr-dom.ru/catalog/product/poruchen_dlya_vanny_30kh9sm
4. Цены в России: remplanika.ru — поручень для ванной: 692 ₽. Проверено 06.10.2026. remplanika.ru/catalog/santexnika-i-mebel-dlya-vannoj-komnatyi/akses...
5. Цены в России: sanusel.ru — поручень для ванной: 2 108 ₽. Проверено 06.10.2026. www.sanusel.ru/santehnika/grab-rails/fixsen-kvadro-fx-61317

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Сдайте анализ на пять маркеров гепатита В; если нет антител, сделайте прививку

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. Один анализ стоит несколько десятков юаней. В исследовании в Цидуне в Китае, где наблюдение длилось 30 лет, у тех, кого привили против гепатита В сразу после рождения, вероятность позже заболеть первичным раком печени была на 84% ниже, а доля

носителей вируса гепатита В — на 72% ниже. Взрослым, у которых анализ не выявил антител, нужно получить три дозы вакцины за полгода. Это стоит сотню-другую юаней.

Россия. В России прививка против гепатита В входит в Национальный календарь. Но в выдержках не сказано, что нужно сдавать анализ на пять маркеров или прививаться при отсутствии антител.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае один анализ стоит несколько десятков юаней. 3 дозы вакцины против гепатита В для взрослых вместе стоят от 100 до 300 юаней. Курс нужно завершить в течение полугода.

Россия. Стоимость анализа и вакцинации в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. В том исследовании в Цидуне случайным образом распределяли по группам не отдельных людей, а целые коллективы. Наблюдение длилось 30 лет. При вакцинации новорождённых против гепатита В частота первичного рака печени снизилась на 84%. Доверительный интервал — 95% CI от 23% до 97%. Доля положительных результатов на поверхностный антиген гепатита В, HBsAg, снизилась на 72% (95% CI от 68% до 75%). Это доля людей, у которых выявлено носительство вируса. Во всём населении Китая доля положительных результатов на HBsAg с 1992 по 2014 год снизилась на 52%, а среди детей младше 5 лет — на 97%

Россия. Снижение риска рака печени или носительства вируса в этих источниках не указано.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае этот пункт относится к взрослым, родившимся до 1992 года, которые не были привиты или у которых антитела уже исчезли. Снижение частоты рака печени на 84% получено у тех, кого привили сразу после рождения. В том же исследовании у тех, кого привили только в подростковом возрасте, эффективность защиты от носительства вируса составила лишь 21%. Главная цель вакцинации взрослых — избежать заражения в дальнейшем. Напрямую переносить на них эти 84% нельзя. Тем, кто уже заражён, вакцинация не поможет: нужно регулярно проходить обследования в отделении заболеваний печени. Как понять, что заражение уже есть: в бланке анализа результат на поверхностный антиген гепатита В, HBsAg, положительный.

Россия. По этим выдержкам можно подтвердить только включение прививки против гепатита В в Национальный календарь.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Qu C 等 (2014). Efficacy of neonatal HBV vaccination on liver cancer and other liver diseases over 30-year follow-up of the Qidong hepatitis B intervention study. PLoS Medicine. doi.org/10.1371/journal.pmed.1001774
2. Cui F 等 (2017). Prevention of Chronic Hepatitis B after 3 Decades of Escalating Vaccination Policy, China. Emerging Infectious Diseases. doi.org/10.3201/eid2305.161477

Россия — источники

1. Методические. Проверено 07.10.2026. static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/055/722/or...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Если вы укололись железным гвоздём, занозой или в рану попала земля, обратитесь за обработкой в тот же день и заодно спросите, нужна ли инъекция против столбняка

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без 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. Если столбняк уже развился, умирает примерно 1 из каждых 10 заболевших. Самый высокий риск — при глубоких ранах и ранах, в которые попала земля. Если рана грязная и с последней прививки прошло полных 5 лет, нужна 1 дополнительная доза. Обработка в тот же день в Китае не обойдётся даже в несколько десятков юаней. Не откладывайте до тех пор, пока рана не опухнет.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае запись на приём и обработка раны — несколько десятков юаней. Если врач скажет, что нужна инъекция, вакцина или иммуноглобулин стоят от нескольких десятков до нескольких сотен юаней.

Выгода

Китай — исходная версия. В США среди заболевших столбняком умирает примерно 1 из каждых 10. При глубоких ранах и ранах, загрязнённых землёй, риск выше. Китайские рекомендации по диагностике и лечению 2024 года делят раны на две категории. Неглубокие раны, обработанные в течение 6 часов, в которые не попали земля, кал или слюна животных, относятся к низкому риску. Раны, обработанные спустя более 6 часов, загрязнённые чем-либо из перечисленного, а также колотые раны, раны с отрывом тканей, повреждения от сдавливания, ожоги, в том числе от горячих жидкостей, обморожения и раны с оставшимися внутри инородными телами относятся к высокому риску. Если уже введено 3 дозы или больше, а с последней прошло менее 5 лет, никаких инъекций не нужно. Если прошло от 5 до 10 лет, при

ране высокого риска нужна 1 дополнительная доза. Если прошло полных 10 лет, нужна 1 дополнительная доза независимо от категории раны. Если введены не все 3 дозы или вы не помните точно, нужно завершить курс вакцинации. При ране высокого риска одновременно нужно ввести препарат для пассивной иммунизации (иммуноглобулин или антитоксин — такие инъекции дают готовые антитела)

Примечания

Китай — исходная версия. В больнице оставьте оценку врачу. Не решайте сами и не отказывайтесь спрашивать из-за лишних хлопот. Инъекции нужны не при каждой ране. Врач определит категорию раны, затем спросит, когда вам в последний раз делали прививку, и после этого примет решение. «Прививка в детстве защищает на всю жизнь» — это неверно. Если рана грязная, дополнительная доза нужна уже через полных 5 лет после последней прививки. Поэтому перед обращением вспомните, в каком году вам в последний раз делали инъекцию против столбняка.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 美国疾病控制与预防中心. 破伤风: 「Tetanus bacteria can get into someone's body through broken skin, usually through injuries.」 「Tetanus can lead to death (1 in 10 cases in the United States are fatal).」 「People who didn't complete the primary series or who aren't up to date with their 10-year tetanus booster shots are also at increased risk.」 「Vaccination also helps prevent tetanus in people with wounds, depending on their tetanus vaccination history.」
www.cdc.gov/tetanus/about/index.html
2. 国家卫生健康委办公厅 (2024). 关于印发非新生儿破伤风诊疗规范（2024 年版）的通知（国卫办医急函〔2024〕381 号，风险分级见附件第 16 页，表 4 见第 20 页）。
www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202410/content_6982262.htm
3. 附件 PDF（扫描件）。www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202410/P020241023483425528555.pdf

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Женщинам лучше прививаться против HPV как можно раньше, чтобы снизить риск рака шейки матки

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- много денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. По данным о 1670000 женщин в Швеции, у тех, кто привился против HPV до 17 лет, вероятность впоследствии заболеть инвазивным раком шейки матки была примерно в восемь раз ниже, чем у непривитых. У тех, кто привился только в возрасте от 17 до 30 лет, она тоже была примерно вдвое ниже. Поэтому чем раньше привиться, тем больше пользы.

Россия. В России зарегистрированы две вакцины против ВПЧ: двухвалентная и квадривалентная. Девочкам младше 15 лет рекомендуют две дозы, оптимальный возраст — 9–13 лет. После 15 лет рекомендуют три дозы.

Затраты

Китай — исходная версия. Двухвалентная вакцина китайского производства — примерно 300 с лишним юаней за дозу, импортная девятивалентная — примерно 1300 юаней за дозу. Всего нужно от 2 до 3 доз. Каждый раз — отдельная поездка, полдня.

Россия. Стоимость вакцинации и затраты времени в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В Швеции наблюдали за 1670000 женщин и собрали статистику: у привитых заболеваемость инвазивным раком шейки матки была ниже, чем у непривитых. У привитых до 17 лет — примерно на 88% ниже (IRR 0.12, 95% CI от 0.00 до 0.34, в скобках указаны исходное значение и его доверительный диапазон). У привитых в возрасте от 17 до 30 лет — примерно на 53% ниже (IRR 0.47, 95% CI от 0.27 до 0.75)

Россия. В этих источниках не указано, насколько вакцинация снижает риск рака шейки матки.

Примечания

Китай — исходная версия. Наибольшая польза — при вакцинации в возрасте от 9 до 14 лет. При вакцинации в возрасте от 17 до 30 лет снижение всё ещё составляет больше половины. После 30 лет польза от вакцинации постепенно уменьшается. Даже после вакцинации всё равно нужно проходить скрининг рака шейки матки: вакцина не заменяет скрининг, см. пункт [18](#) (женщинам 30 лет и старше проходить скрининг рака шейки матки).

Россия. При беременности оставшуюся дозу откладывают до её окончания, но начинать курс заново после родов не нужно.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Lei J 等 (2020). HPV Vaccination and the Risk of Invasive Cervical Cancer. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa1917338

Россия — источники

1. Цервикальная интраэпителиальная неоплазия. Проверено 07.10.2026.
apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=597_3

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Женщинам с 40 лет проходить скрининг рака молочной железы, делать маммографию раз в два года

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. Женщинам от 40 до 74 лет делать маммографию раз в два года — это прямо рекомендовано в официальных рекомендациях США по скринингу. Для женщин старше 75 лет, а также для дополнительного УЗИ и МРТ при плотной ткани молочных желез официальный вывод такой: доказательств пока недостаточно. Если в пакете обследований за это просят доплатить, можно не покупать.

Россия. Как и в исходном пункте, маммографию начинают с 40 лет и делают раз в 2 года. В России скрининг продолжается до 75 лет включительно. Снимают обе молочные железы в 2 проекциях, снимки читают дважды.

Затраты

Китай — исходная версия. Маммография стоит 200–300 юаней за один раз. Во многих регионах Китая есть программы бесплатного скрининга. Полдня раз в два года.

Россия. Стоимость и условия бесплатного обследования в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

маммография обеих молочных желез в двух проекциях (за исследование): от 2 150 до 2 500 ₽. Сравнивается обзорная маммография обеих молочных желез в двух проекциях. Не включены томосинтез, контраст и исследование одной железы. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Рабочая группа США по профилактическим услугам — это американский официальный орган, который даёт рекомендации по скринингу. Её нынешняя рекомендация: «Женщинам от 40 до 74 лет рекомендуется проходить скрининговую рентгенографию молочных желез раз в два года». Рентгенография молочных желез — это то, что обычно называют маммографией. У этой рекомендации уровень В. Для женщин в возрасте 75 лет и старше, а также для дополнительного УЗИ и МРТ при плотной ткани молочных желез её заключение в обоих случаях — «имеющихся доказательств недостаточно»

Россия. Цель скрининга — снизить смертность благодаря выявлению рака молочной железы на ранних стадиях.

Примечания

Китай — исходная версия. Возраст начала скрининга различается по странам. В Китае некоторые рекомендации и местные программы предусматривают его с 45 лет. Если у родителей, детей, родных братьев или сестёр был рак молочной железы, а также при наличии мутации BRCA, риск высокий. Нужно отдельно обратиться к врачу, чтобы составить план. Этот пункт в таких случаях не применяется

Россия. При подозрении на изменения маммографию и УЗИ проводят независимо от возраста.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US Preventive Services Task Force (2024). Breast Cancer: Screening.
www.uspreventiveservicestaskforce.org/uspstf/recommendation/breast-...

Россия — источники

1. Доброкачественная дисплазия молочной железы. Проверено 07.10.2026.
apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=598_1
2. Доброкачественная дисплазия молочной железы. Проверено 07.10.2026.
apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=598_2

Россия — источники цен

1. viveya.medkhv.ru — маммография обеих молочных желез в двух проекциях: 2 150 Р.
Проверено 06.10.2026. viveya.medkhv.ru/services-tariffs/registry/mammografiya
2. Цены в России: medical.medcentr-himki.ru — маммография обеих молочных желез в двух проекциях: 2 500 Р. Проверено 06.10.2026. medical.medcentr-himki.ru/mammografia-himki

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Женщинам 30 лет и старше при скрининге рака шейки матки стоит отдавать предпочтение тесту на HPV

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия

- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

В том исследовании в сельской Индии у женщин, которые за всю жизнь прошли тест на HPV только один раз, вероятность умереть от рака шейки матки была примерно вдвое ниже, а вероятность выявления рака шейки матки на поздней стадии — примерно на 50% ниже. Один тест стоит от 100 до 200 юаней, а отрицательного результата хватает на 5 лет.

Затраты

Один тест на HPV стоит от 100 до 300 юаней. При отрицательном результате достаточно проверяться раз в 5 лет. Взятие образца занимает несколько минут.

Выгода

В том исследовании в сельской Индии случайным образом распределяли по группам целые сообщества, а не отдельных людей. Участницами были женщины от 30 до 59 лет. После всего одного скрининга с помощью теста на HPV риск умереть от рака шейки матки был примерно на 48% ниже. Исходное значение HR 0.52, доверительный интервал 95% CI от 0.33 до 0.83. Риск выявления рака шейки матки на поздней стадии был примерно на 53% ниже (HR 0.47, 95% CI от 0.32 до 0.69)

Примечания

Тем, кто привился от HPV, тоже нужно проходить скрининг, потому что вакцина не охватывает все типы вируса. Редкая особенность этого исследования: это было исследование скрининга со случайным распределением по группам, в котором результат оценивали непосредственно по числу смертей, причём скрининг провели только один раз.

Источники

Источники исходной версии

1. Sankaranarayanan R 等 (2009). HPV screening for cervical cancer in rural India. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa0808516

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Начиная с 45–50 лет проходите скрининг колоректального рака: иммунохимический анализ кала на

скрытую кровь или колоноскопию

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Спорно
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. Если раз в один-два года делать анализ кала на скрытую кровь стоимостью в несколько десятков юаней в Китае, вероятность умереть от колоректального рака ниже примерно на 16%, а у тех, кто прошёл хотя бы один раунд скрининга, — на 25%. У людей, которых пригласили один раз пройти колоноскопию, вероятность заболеть колоректальным раком за следующие десять лет снизилась с 1.20% до 0.98%.

Россия. В России при диспансеризации анализ кала на скрытую кровь используют для скрининга колоректального рака. В приведённых источниках его рекомендуют людям от 49 до 73 лет раз в два года. При положительном результате пациента могут направить на колоноскопию.

Затраты

Китай — исходная версия. Анализ кала в Китае стоит несколько десятков юаней, его делают раз в 1–2 года. Колоноскопия стоит от нескольких сотен до тысячи с лишним юаней. При отрицательном результате достаточно делать её раз в 10 лет. Перед колоноскопией нужно выделить день на очищение кишечника.

Россия. Обследование в рамках диспансеризации проводится бесплатно. Отдельная цена анализа и колоноскопии в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

колоноскопия (за процедуру): от 6 000 до 6 800 ₽; иммунохимический анализ кала на скрытую кровь (за анализ): от 800 до 1 205 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Cochrane объединил результаты нескольких исследований для общего расчёта. У людей, проходивших скрининг с помощью анализа кала на скрытую кровь, риск умереть от колоректального рака был ниже примерно на 16%. Исходное значение RR 0.84, доверительный интервал 95% CI от 0.78 до 0.90. У тех, кто участвовал хотя бы в одном раунде,

риск был ниже примерно на 25% (RR 0.75). Теперь рассмотрим рандомизированное исследование NordICC. У людей, которых пригласили пройти колоноскопию, заболеваемость колоректальным раком за 10 лет снизилась с 1.20% до 0.98%. Исходное значение RR 0.82, доверительный интервал 95% CI от 0.70 до 0.93

Россия. Скрининг помогает выявить колоректальный рак на ранней стадии. В описанном случае анализ был положительным, а колоноскопия подтвердила опухоль у пациента, который чувствовал себя здоровым.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: В NordICC расчёт проводили по людям, которых «пригласили пройти колоноскопию». Смертность от колоректального рака составила 0.28% против 0.31% (RR 0.90, 95% CI от 0.64 до 1.16), и разница всё ещё в пределах погрешности. Это показывает, что пользу колоноскопии для снижения смертности раньше переоценивали. А вот доказательства снижения смертности при анализе кала более убедительны. Рекомендации разных стран предлагают начинать скрининг в возрасте от 45 до 50 лет. Если в семье кто-то болел этим заболеванием, начинать нужно раньше.

Россия. Для прохождения диспансеризации можно взять выходной на работе. Снижение риска в процентах и периодичность колоноскопии в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Hewitson P 等 (2007). Screening for colorectal cancer using the faecal occult blood test, Hemoccult. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD001216.pub2
2. Bretthauer M 等 (2022). Effect of Colonoscopy Screening on Risks of Colorectal Cancer and Related Death. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa2208375

Россия — источники

1. Диспансеризация спасает жизни: раннее выявление рака.... Проверено 07.10.2026. minzdrav.gov.ru/regional_news/29725-dispanserizatsiya-spasaet-zhizn...
2. Диспансеризация 2019 в Коми. Проверено 07.10.2026. minzdrav.gov.ru/en/regional_news/10975-dispanserizatsiya-2019-v-komi

Россия — источники цен

1. cardioagent.ru — колоноскопия: 6 000 Р. Проверено 06.10.2026. cardioagent.ru/services/videokolonoskopiya-fks
2. Цены в России: diona-clinik.ru — колоноскопия: 6 000 Р. Проверено 06.10.2026. diona-clinik.ru/services/uslugi-vrachey/endoskopiya/kolonoskopiya
3. Цены в России: clinicativemc.ru — колоноскопия: 6 000 Р. Проверено 06.10.2026. clinicativemc.ru/services/diagnostika/endoskopiya/kolonoskopiya-fks
4. Цены в России: nzdorovie.ru — колоноскопия: 6 800 Р. Проверено 06.10.2026. nzdorovie.ru/uslugi/diagnostika/kolonoskopiya
5. Цены в России: neuro-mozaika.ru — иммунохимический анализ кала на скрытую кровь: 800 Р. Проверено 06.10.2026. neuro-mozaika.ru/laboratornaya-diagnostics

6. Цены в России: helix.ru — иммунохимический анализ кала на скрытую кровь: 1 205 ₽.
Проверено 06.10.2026. helix.ru/velikie-luki/catalog/item/02-038

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и пожилым людям нужно ежегодно прививаться от гриппа

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Спорно
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. В том испытании, где прививку от гриппа делали после инфаркта, доля умерших в течение года снизилась с 4.9% до 2.9%. Людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями и пожилым людям — по одной прививке каждую осень, от 50 до 150 юаней в Китае.

Россия. В России прививку от гриппа рекомендуют делать раз в год, лучше в начале осени. Врачи особенно рекомендуют её людям с хроническими заболеваниями. Вакцинация добровольная и проводится с информированного согласия.

Затраты

Китай — исходная версия. Одна прививка в Китае стоит от 50 до 150 юаней. Делать раз в год, осенью.

Россия. Стоимость прививки в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

прививка от гриппа (за одну прививку): от 1 000 до 1 900 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Одно испытание проводили после инфаркта миокарда, 2571 человек случайным образом распределили по группам. Ни врачи, ни пациенты не знали, какой именно укол делали. У получивших прививку от гриппа общая смертность за 12 месяцев составила 2.9%.

У получивших плацебо — 4.9%. Исходное значение HR 0.59, доверительный интервал 95% CI от 0.39 до 0.89. Плацебо — это контрольный укол без действующего вещества. HR смерти от сердечно-сосудистых причин составил 0.59. В другом исследовании объединили результаты нескольких исследований и рассчитали общий результат. У получивших прививку от гриппа частота основных сердечно-сосудистых событий составила 3.6%, в контрольной группе — 5.4%. Исходное значение RR 0.66, доверительный интервал 95% CI от 0.53 до 0.83. RR смерти от сердечно-сосудистых причин составил 0.74 (95% CI от 0.42 до 1.30, эта разница ещё находится в пределах погрешности и не считается статистически значимой)

Россия. Защитный иммунитет формируется примерно за 10–14 дней и сохраняется 6–12 месяцев.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Уровень A относится только к людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Для пожилых людей, которые изначально здоровы, обзор Cochrane даёт только один вывод: заболеваемость гриппом за один сезон снижается с 6% до 2.4%. Достоверность этих доказательств в нём оценена как «низкая», а доказательств о смертности — как «крайне низкая». Источник обзора — статья Demicheli V и соавторов 2018 года.

Россия. При высокой температуре, остром заболевании или обострении хронической болезни прививку откладывают до стабилизации. Тяжёлая аллергическая реакция на компонент выбранной вакцины — противопоказание.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Fröbert O 等 (2021). Influenza Vaccination After Myocardial Infarction: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Multicenter Trial. Circulation. doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.121.057042
2. Behrouzi B 等 (2022). Association of Influenza Vaccination With Cardiovascular Risk: A Meta-analysis. JAMA Network Open. doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.8873
3. Demicheli V 等 (2018). Vaccines for preventing influenza in the elderly. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD004876.pub4 (备注里说的那份 Cochrane 汇总)

Россия — источники

1. Когда начинается вакцинация от гриппа в 2026 году | Управления.... Проверено 07.10.2026. 01.rospotrebnadzor.ru/content/когда-начинается-вакцинация-от-гриппа...

Россия — источники цен

1. zatotravma.ru — прививка от гриппа: 1 000 ₽. Проверено 06.10.2026. zatotravma.ru/wp-content/uploads/2026/04/Прайс-02.04.2026.pdf
2. Цены в России: fomin-clinic.ru — прививка от гриппа: 1 800 ₽. Проверено 06.10.2026. fomin-clinic.ru/services/privivka-ot-grippa-rebenku
3. Цены в России: medkvadrat.ru — прививка от гриппа: 1 900 ₽. Проверено 06.10.2026. medkvadrat.ru/vakcinaciya/vakcinaciya_gripp

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

21. После 50 лет сделайте прививку от опоясывающего лишая

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- много денег
- мимоходом
- без 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. В испытании третьей фазы эта вакцина предотвратила 97% случаев опоясывающего лишая. Результаты во всех возрастных группах были примерно одинаковыми. Минус — две дозы в Китае за 3000–4000 юаней полностью за свой счёт. За эти деньги вы получаете снижение заболеваемости на 97%.

Затраты

Китай — исходная версия. Рекомбинантную вакцину от опоясывающего лишая вводят в две дозы. Общая стоимость в Китае — около 3000–4000 юаней. Всю сумму нужно заплатить самостоятельно.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном испытании третьей фазы участвовали 15.4 тыс. человек из 18 стран. Участников случайным образом разделили на две группы: одной вводили вакцину, другой — контрольный препарат. Наблюдение длилось в среднем 3.2 года. В итоге опоясывающий лишай развился у 6 человек в группе вакцины и у 210 человек в группе плацебо. В пересчёте на 1000 человеко-лет это 0.3 против 9.1. На 1000 человеко-лет — это число случаев, возникших при наблюдении за 1000 человек в течение одного года. В оригинале написано: «Общая эффективность вакцины против опоясывающего лишая составила 97.2% (95% CI 93.7–99.0, $P < 0.001$)». В разных возрастных группах эффективность составляла от 96.6% до 97.9%

Примечания

Китай — исходная версия. По соотношению цены и пользы эта вакцина стоит ближе к концу списка рекомендаций этой книги, потому что она дорогая. Сам опоясывающий лишай редко приводит к смерти. Проблема — в невралгии после него: боль может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет. После вакцинации боль в месте укола и повышенная температура встречаются нередко. Самая тяжёлая категория этих реакций (симптомы 3-й степени) — 17.0% против 3.2%

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Lal H, Cunningham AL, Godeaux O, et al. (2015). Efficacy of an adjuvanted herpes zoster subunit vaccine in older adults. New England Journal of Medicine, 372(22), 2087-2096.
doi.org/10.1056/NEJMoa1501184

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

22. Вакцинация против пневмококка в возрасте старше 65 лет

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. В исследовании с участием 84.5 тыс. пожилых людей 13-валентная пневмококковая вакцина предотвратила около 46% случаев пневмонии, вызванной теми типами бактерий, от которых она защищает, и 75% самых опасных инвазивных инфекций. Но эффекта против «пневмонии от всех причин» не обнаружили. Не рассчитывайте, что она защитит от любой пневмонии.

Россия. В России прививку от пневмококка пожилым людям назначают не всем подряд. Календарь по эпидемическим показаниям называет людей старше 60 лет с хроническими болезнями лёгких и тех, кто живёт в организациях социального обслуживания. Прививки делают с согласия человека.

Затраты

Китай — исходная версия. Несколько сотен юаней. В некоторых регионах Китая для пожилых людей бесплатно.

Россия. Цена прививки и условия бесплатного получения в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

вакцинация против пневмококковой инфекции для взрослых (за прививку): от 4 300 до 6 100 ₽.
Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В Нидерландах 84.5 тыс. человек старше 65 лет случайным образом разделили на две группы для сравнения. Использовали 13-валентную пневмококковую конъюгированную вакцину. Ее эффективность против пневмонии, вызванной типами бактерий, которые охватывает вакцина, составила 45.6%. Доверительный диапазон — 95.2% CI 21.8–62.5. Охватываемые вакциной типы — это те несколько типов бактерий, от которых эта вакцина защищает. Эффективность против инвазивной пневмококковой инфекции составила 75.0% (95% CI 41.4–90.8). Это самая опасная категория таких инфекций. Против пневмонии от всех причин вместе взятых она не дала эффекта

Россия. Российский источник описывает, кому прививку от пневмококковой инфекции рекомендуют, а данных о том, насколько она снижает заболеваемость, не приводит. Оценки эффективности из китайской записи относятся к исследованию в другой стране.

Примечания

Китай — исходная версия. Она защищает только от тех нескольких типов бактерий, которые охватывает вакцина. Прививка не означает, что вы не заболите пневмонией. В Китае пожилым людям часто вводят 23-валентную полисахаридную вакцину. Это не та же вакцина, что 13-валентная конъюгированная вакцина из этого исследования, поэтому приведенные выше данные об эффективности нельзя напрямую переносить на нее

Россия. Источник — методические рекомендации Минздрава по вакцинации пожилых. Они ссылаются на приказ Минздрава № 125н, а какой календарь действует сейчас, нужно уточнять у врача или в поликлинике. Возрастной порог в российском источнике ниже, чем в китайской записи, и привязан к болезням лёгких или проживанию в социальных учреждениях.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Bonten MJ, Huijts SM, Bolkenbaas M, et al. (2015). Polysaccharide conjugate vaccine against pneumococcal pneumonia in adults. New England Journal of Medicine, 372(12), 1114–1125. doi.org/10.1056/NEJMoa1408544

Россия — источники

1. Минздрав России. Методические рекомендации по вакцинации лиц пожилого и старческого возраста. Проверено 07.10.2026. static-0.minzdrav.gov.ru/system/attachments/attaches/000/055/722/or...

Россия — источники цен

1. fnkcib.ru — вакцинация против пневмококковой инфекции для взрослых: 4 300 Р. Проверено 06.10.2026. fnkcib.ru/klinika/vakczinacziya
2. Цены в России: moscowclinic.ru — вакцинация против пневмококковой инфекции для взрослых: 5 000 Р. Проверено 06.10.2026. moscowclinic.ru/price/vakcinacija/vakcinacija
3. Цены в России: major-clinic.ru — вакцинация против пневмококковой инфекции для взрослых: 6 100 Р. Проверено 06.10.2026. www.major-clinic.ru/departments/privivki

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

23. Проверьтесь на *Helicobacter pylori*, при положительном результате избавьтесь от инфекции

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- 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. В исследовании в Линьцзюе, провинция Шаньдун (山东临朐), наблюдение длилось 22 года. У тех, кто избавился от *Helicobacter pylori*, вероятность впоследствии заболеть раком желудка была примерно вдвое ниже, а вероятность умереть от него — примерно на 40% ниже. Одна проверка стоит от 100 до 200 юаней, для устранения инфекции нужно принимать лекарства две недели.

Затраты

Китай — исходная версия. Дыхательный тест с углеродом-13 или углеродом-14 в Китае стоит от 100 до 200 юаней. Для устранения инфекции нужно одновременно принимать четыре препарата, лекарства на две недели стоят от 200 до 500 юаней. Самое трудное — все эти две недели принимать лекарства вовремя и пройти полный курс.

Цена в России (ориентир)

дыхательный тест на *Helicobacter pylori* с углеродом-13 или углеродом-14 (за исследование): от 2 500 до 3 220 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В исследовании со случайным распределением по группам в Линьцзюе, провинция Шаньдун (山东临朐), наблюдение длилось 22 года. У тех, кто прошёл лечение для устранения *Helicobacter pylori*, риск заболеть раком желудка был примерно вдвое ниже. Исходное значение OR 0.48, доверительный интервал 95% CI от 0.32 до 0.71. Риск умереть от рака желудка был примерно на 38% ниже (HR 0.62, 95% CI от 0.39 до 0.99)

Примечания

Китай — исходная версия. После устранения инфекции можно заразиться снова, поэтому членам семьи нужно проверяться и лечиться вместе. Участниками этого исследования были

жители района с высокой заболеваемостью раком желудка. Для жителей районов с низкой заболеваемостью реальная польза будет гораздо меньше.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Li WQ 等 (2019). Effects of Helicobacter pylori treatment and vitamin and garlic supplementation on gastric cancer incidence and mortality: follow-up of a randomized intervention trial. BMJ. doi.org/10.1136/bmj.15016

Россия — источники цен

1. isocarbspb.ru — дыхательный тест на Helicobacter pylori с углеродом-13 или углеродом-14: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. isocarbspb.ru/tests/helicarb
2. Цены в России: analyz24.ru — дыхательный тест на Helicobacter pylori с углеродом-13 или углеродом-14: 3 000 ₽. Проверено 06.10.2026. analyz24.ru/sukhinichi/katalog/13s-ureaznyy-dykhatelnyy-test-h-pylo...
3. Цены в России: center-hope.ru — дыхательный тест на Helicobacter pylori с углеродом-13 или углеродом-14: 3 000 ₽. Проверено 06.10.2026. center-hope.ru/analizy/13s-ureaznyy-dykhatelnyy-test-na-helicobacte...
4. Цены в России: medic-nadegda.ru — дыхательный тест на Helicobacter pylori с углеродом-13 или углеродом-14: 3 220 ₽. Проверено 06.10.2026. medic-nadegda.ru/price/gastroenterolog/13s-ureaznyy-dykhatelnyy-test

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

24. Заядлым курильщикам — низкодозовая КТ грудной клетки раз в год для снижения риска смерти от рака лёгкого

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Исходная версия. у заядлых курильщиков, которые соответствуют критериям и раз в год проходят низкодозовую КТ, вероятность умереть от рака лёгкого на 20% ниже, чем у тех, кому делают только рентген грудной клетки. Общая вероятность смерти ниже на 6.7%. Цена этого — повторные обследования после подозрительных результатов и переживания в этот период.

Затраты

Исходная версия. 200–400 юаней за одно обследование, занимает 10 минут. Также нужно учитывать повторные обследования после ложной тревоги и переживания в этот период.

Цена в России (ориентир)

низкодозовая КТ лёгких без контрастирования (за одно обследование): от 5 000 до 7 500 ₽. Оба прайса прямо указывают низкодозовую КТ лёгких без контраста. Обычная КТ груди и КТ грудного отдела позвоночника исключены. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Исходная версия. в американское рандомизированное исследование NLST включили 53454 человека. Всем было от 55 до 74 лет, стаж курения составлял не менее 30 пачка-лет, а с момента отказа от курения прошло не более 15 лет. Пачка-год — единица измерения количества выкуренного табака: одна пачка в день в течение года составляет один пачка-год. Результаты были такими. У тех, кто проходил низкодозовую КТ, смертность от рака лёгкого была относительно ниже на 20.0%, чем у тех, кому делали только рентген грудной клетки. Доверительный интервал: 95% CI от 6.8 до 26.7. Общая смертность была относительно ниже на 6.7%, доверительный интервал: 95% CI от 1.2 до 13.6

Примечания

Исходная версия. этот пункт применим только к курильщикам с высоким риском. В том же исследовании у 24.2% проходивших низкодозовую КТ выявили подозрительные результаты. У 96.4% из этих людей тревога оказалась ложной (ложноположительный результат). Для некурящих проходить это обследование — всё равно что платить за тревогу.

Источники

Исходная версия — источники

1. National Lung Screening Trial Research Team (2011). Reduced Lung-Cancer Mortality with Low-Dose Computed Tomographic Screening. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa1102873

Россия — источники цен

1. skkbnn.ru — низкодозовая КТ лёгких без контрастирования: 5 000 ₽. Проверено 06.10.2026. skkbnn.ru/рентгенодиагностика
2. Цены в России: major-clinic.ru — низкодозовая КТ лёгких без контрастирования: 7 500 ₽. Проверено 06.10.2026. www.major-clinic.ru/departments/computed-tomography-ct/kt-legkikh

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

25. При депрессии или мыслях о самоубийстве звоните 12356 (линия психологической помощи в Китае), не храните дома

запасы снотворного и пестицидов

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. Уберите подальше то, что может убить. Доказательства пользы таких мер становятся всё убедительнее: после ограничения доступа к обезболивающим число связанных с ними самоубийств снизилось на 43%; после установки защитных ограждений в местах, где люди часто прыгают с высоты, — на 86%. Поэтому не храните дома запасы снотворного и пестицидов. Когда кажется, что выхода нет, сначала позвоните 12356. Номер действует по всему Китаю, линия работает не менее 18 часов в день.

Россия. В России тоже можно срочно позвонить психологу. Для детей, подростков и родителей работает бесплатный анонимный телефон доверия: 8-800-2000-122, а с мобильного — 124. Линия доступна круглосуточно из любой точки страны.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Один телефонный звонок. Кроме того, лекарства нужно запереть, а пестициды не держать дома.

Россия. Звонок бесплатный. Другие затраты в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном обзоре систематически разобрали исследования за последние почти 10 лет: доказательства пользы ограничения доступа к средствам, способным привести к смерти, становятся всё убедительнее. После введения контроля за доступом к обезболивающим число самоубийств, связанных с ними, снизилось на 43%. После установки защитных ограждений в местах, где люди часто прыгают с высоты, число самоубийств снизилось на 86% (от 79% до 91%, в скобках указан доверительный диапазон этой оценки). Когнитивные программы в школах снизили число попыток самоубийства примерно на 55% (OR 0.45, 95% CI от 0.24 до 0.85). Лекарства для лечения депрессии и психотерапия — важное звено профилактики самоубийств. В Китае с 1 мая 2025 года по номеру 12356 из любой точки страны можно дозвониться на горячую линию психологической помощи (心理援助热线), которая работает не менее 18 часов в день

Россия. Психолог поможет справиться с эмоциями, найти выход из сложной ситуации или подскажет, куда обратиться. Служба помогает предупреждать суициды.

Примечания

Китай — исходная версия. Почему В: доказательства пользы ограничения доступа к средствам в большинстве случаев получены в экологических исследованиях, где сравнивают показатели до и после введения соответствующих мер; нет доказательств того, что сама горячая линия снижает смертность. Порыв совершить самоубийство часто длится лишь от нескольких минут до нескольких часов. Отодвинуть подальше то, что может привести к смерти, — уже само по себе вмешательство. Данные об этой длительности и о долгосрочных исходах после попытки самоубийства см. в пункте 32 этого раздела (как только появляются мысли о самоубийстве, сначала расскажите одному человеку рядом с вами). О том, какие последствия остаются после спасения, см. в пункте 33 этого раздела.

Россия. В отличие от китайского пункта, эти источники описывают линию для детей, подростков и родителей. Указаний о хранении снотворного, лекарств или пестицидов в них нет.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Zalsman G 等 (2016). Suicide prevention strategies revisited: 10-year systematic review. *Lancet Psychiatry*. [doi.org/10.1016/S2215-0366\(16\)30030-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(16)30030-X)
2. 国家卫生健康委 (2024). 关于应用"12356"全国统一心理援助热线电话号码的通知 (国卫医政函〔2024〕259号). www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6994470.htm

Россия — источники

1. Горячая линия психологической помощи. Проверено 07.10.2026. aistsad-39.gosuslugi.ru/nash-detskiy-sad/novosti-i-sobytiya/goryach...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

26. Подготовьте огнетушитель, противопожарное покрывало, дыхательные маски для эвакуации и аптечку, проверяйте их раз в год

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Спорно
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. Огнетушитель, противопожарное покрывало, маска для эвакуации и аптечка входят в тот список из 11 предметов для домашних чрезвычайных ситуаций, который составило Министерство по управлению чрезвычайными ситуациями (应急管理部). Комплект стоит несколько сотен юаней, достаточно купить один раз. В исследованиях, где проводили инструктаж по безопасности дома с выездом на дом, частота травм была примерно на четверть ниже.

Россия. В России есть официальные требования к выбору, размещению, обслуживанию и перезарядке огнетушителей. Тип и количество огнетушителей подбирают под конкретный объект. На одноразовые огнетушители эти правила не распространяются.

Затраты

Китай — исходная версия. Огнетушитель, противопожарное покрывало, по одной дыхательной маске на человека и одна аптечка — несколько сотен юаней за комплект. Достаточно купить один раз, а затем каждый год тратить десять минут на проверку.

Россия. Стоимость оборудования в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. «Общенациональный базовый рекомендованный список домашних запасов на случай чрезвычайных ситуаций» (全国基础版家庭应急物资储备建议清单)

Министерства по управлению чрезвычайными ситуациями (应急管理部) включает всего 11 предметов. В нём «огнетушитель и противопожарное покрывало» предназначены для «тушения пожара на начальной стадии». В списке также указано: «противопожарным покрывалом можно укрыть тело при эвакуации». Под «дыхательной маской» имеется в виду «фильтрующий самоспасатель для эвакуации при пожаре». «Препараты для наружного применения» — это «кровоостанавливающий порошок, кровоостанавливающие пластыри, марлевые бинты и другие средства для обработки ран». Cochrane объединил данные 98 исследований с участием 2605044 человек. Меры по повышению безопасности дома снизили частоту травм до IRR 0.89. Доверительный интервал — 95% CI от 0.78 до 1.01. Среди мер, проводившихся с выездом на дом, частота травм была примерно на 25% ниже (IRR 0.75, 95% CI от 0.62 до 0.91)

Россия. Свод правил помогает выбрать огнетушители с учетом помещения, пожарной нагрузки, горючих материалов и размеров объекта.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: В том же обзоре Cochrane меры без выдачи оборудования были связаны с частотой травм примерно на две десятых ниже. Исходное значение — IRR 0.78, доверительный интервал — 95% CI от 0.66 до 0.92. Группа, которой выдали оборудование, не показала лучших результатов. Травмы снижались главным образом благодаря обучению на дому и переоборудованию жилья, поэтому выгода от оборудования отмечена как «средняя», а не «большая». При покупке огнетушителя убедитесь, что есть китайская маркировка CCC. У закачного огнетушителя стрелка должна находиться в зелёной зоне. О дымовых извещателях и сигнализаторах угарного газа см. пункт 3 этого раздела. О применении кровоостанавливающего жгута см. пункт 12 раздела 13. Как выбирать каждый предмет, где его хранить и через сколько лет заменять, см. [Список домашнего аварийного оснащения](#)

Россия. Противопожарное покрывало, дыхательные маски, аптечка и ежегодная проверка комплекта в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 应急管理部 (2020). 全国基础版家庭应急物资储备建议清单.
www.mem.gov.cn/kp/shaq/202011/t20201129_372149.shtml
2. Kendrick D 等 (2012). Home safety education and provision of safety equipment for injury prevention. Cochrane Database of Systematic Reviews.
doi.org/10.1002/14651858.CD005014.pub3
3. 武胜县市场监督管理局 (2025). 手提式灭火器、防火门（窗）、点型感温（烟）火灾探测器消费提示. www.wusheng.gov.cn/gasylbzj/c109568/zzzq/content/content_1988424970...

Россия — источники

1. "СП 9.13130.2009. Свод правил. Техника пожарная. Огнетушители.. Проверено 07.10.2026.
34.mchs.gov.ru/uploads/resource/2021-09-01/13-2-1-3-svody-pravil_16...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

27. Если в моче появилась кровь, видимая невооружённым глазом, нужно пройти обследование, даже если ничего не болит и на следующий день моча снова чистая

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- без 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. Если у человека от 60 лет хотя бы один раз появилась кровь в моче, видимая невооружённым глазом, вероятность того, что в итоге обнаружат рак мочевого пузыря, составляет около 2.8%, а в возрасте от 40 до 59 лет — около 1.2%. Это не очень высокая вероятность, но всё же достаточно высокая, чтобы обязательно пройти обследование. Даже если на следующий день крови уже нет, всё равно нужно обследоваться.

Затраты

Китай — исходная версия. В Китае общий анализ мочи — несколько десятков юаней, УЗИ мочевого пузыря — 100–200 юаней. Если врач сочтёт нужным, дополнительно цистоскопия — около 1000 юаней.

Выгода

Китай — исходная версия. В Великобритании провели исследование по электронным медицинским картам местных кабинетов врачей общей практики (первичная медицинская помощь): 4915 случаев рака мочевого пузыря сравнили с 21718 случаями в контрольной группе. Среди людей с кровью в моче, видимой невооружённым глазом, доля тех, у кого в итоге действительно обнаружили рак мочевого пузыря, была такой. В возрасте от 60 лет — 2.8%, доверительный интервал 95% CI от 2.5 до 3.1. В возрасте от 40 до 59 лет — 1.2%, доверительный интервал от 0.6 до 2.3. Научное название этой доли — положительная прогностическая ценность. Кровь в моче, которую видно только под микроскопом, тоже имеет значение. Отношение шансов — 20, доверительный интервал 95% CI от 12 до 33. В возрасте от 60 лет эта доля составляет 1.6%, доверительный интервал от 1.2 до 2.1

Примечания

Китай — исходная версия. «Не болит» — ключевой момент. Кровь в моче из-за камней и инфекций чаще всего сопровождается схваткообразной болью в пояснице или животе либо частым мочеиспусканием, неотложными позывами и болью при мочеиспускании. При опухоли часто вообще ничего не ощущается, а кровь может сама исчезнуть на несколько дней, а затем появиться снова. Многие именно поэтому оставляют это без внимания. Приём антикоагулянтов — не повод отказываться от обследования. Если кровь в моче появилась после интенсивной физической нагрузки или у женщины незадолго до или после менструации, можно сначала повторить анализ, а затем принять решение. Выгода отмечена как «небольшая», потому что есть только данные о частоте выявления, но нет оценки того, насколько раннее обследование снижает смертность.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Price SJ, Shephard EA, Stapley SA, Barraclough K, Hamilton WT (2014). Non-visible versus visible haematuria and bladder cancer risk: a study of electronic records in primary care. *British Journal of General Practice*, 64(626), e584-e589. doi.org/10.3399/bjgp14X681409

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

28. Если появились проблемы с эрекцией, сначала проверьте сердце и сосуды, не считайте это только «интимным вопросом»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег

- несколько часов
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. У мужчин с эректильной дисфункцией сердечно-сосудистые заболевания впоследствии возникают примерно на 40% чаще, чем у остальных, а инфаркт — примерно на 60% чаще. Чем моложе человек, тем больше разница. Эта проблема часто появляется раньше, чем боль в груди. Поэтому сначала проверьте давление, сахар и липиды крови. Не покупайте лекарства самостоятельно, чтобы просто подавить проблему.

Россия. В России эректильной дисфункцией называют неспособность достигать или поддерживать достаточную для полового акта эрекцию, если она продолжается более 3 месяцев. Для неё предусмотрены первичная медицинская помощь и диагностика. При психогенном типе пациента направляют к сексологу.

Затраты

Китай — исходная версия. Запись на приём в Китае — несколько десятков юаней. Измерение давления, анализы крови на сахар и липиды — одна-две сотни юаней. Один поход в больницу и несколько дней ожидания результатов.

Россия. Стоимость приёма и обследований в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

приём врача (за приём): от 1 800 до 2 500 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном метаанализе объединили результаты 14 исследований с наблюдением: всего 92757 мужчин, средний срок наблюдения — 6.1 года. По сравнению с мужчинами без эректильной дисфункции у мужчин с этой проблемой последующие риски были такими. Общий риск сердечно-сосудистых событий был выше примерно на 44% (RR 1.44, 95% CI от 1.27 до 1.63 — это доверительный интервал). Риск инфаркта — выше примерно на 62% (RR 1.62, от 1.34 до 1.96). Риск событий, связанных с сосудами мозга, — выше примерно на 39% (RR 1.39, от 1.23 до 1.57). Риск смерти от всех причин — выше примерно на 25% (RR 1.25, от 1.12 до 1.39). По смертности от сердечно-сосудистых причин различия не было (RR 1.19, от 0.97 до 1.46). Чем моложе возраст, тем выше отношение рисков. У тех, чей исходный сердечно-сосудистый риск был средним, отношение рисков было выше, чем у людей как с высоким, так и с низким риском. В исследованиях, где проблему определяли с помощью опросника, рассчитанное отношение рисков составило 1.61 (от 1.38 до 1.86). В исследованиях, где задавали только один вопрос, — 1.27 (от 1.18 до 1.37)

Россия. Данные о снижении рисков или другой измеримой выгоде в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Все эти 14 исследований наблюдали за группой людей и отслеживали результаты. Это не испытания со случайным распределением по группам. Поэтому «на 40% чаще» — это связь, а не доказательство причины и следствия. Один-два случайных эпизода не считаются. Проблемой это считают, только если она сохраняется три месяца и дольше. Проверять нужно то же, что и в пунктах 7 и 8 этого раздела: давление, сахар крови натощак, а также липиды крови, курение и окружность талии. Не покупайте в интернете добавки «для повышения потенции». Лекарства этой категории, официально применяемые в медицине, в Китае отпускаются по рецепту. В инструкциях нитраты указаны как противопоказание: тем, кто сейчас принимает нитроглицерин или подобные препараты, их принимать нельзя. Совместный приём может резко снизить давление. Как улучшить ситуацию — см. пункт 29 этого раздела (снижение веса и отказ от курения могут улучшить эректильную функцию). Выгоду отмечаем как «среднюю», а не «большую»: 44% — это разница в риске между двумя группами, а не то, «насколько одна проверка снижает смертность». Но и не как «малую»: для такого сигнала, как в пункте 27 этого раздела (видимая невооружённым глазом кровь в моче), есть только показатель выявляемости, а для обнаруженных здесь гипертонии, диабета и нарушений липидов крови уже есть методы лечения.

Россия. Связь эректильной дисфункции с заболеваниями сердца и сосудов, а также необходимость проверять давление, сахар и липиды в этих выдержках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Vlachopoulos CV, Terentes-Printzios DG, Ioakeimidis NK, Aznaouridis KA, Stefanadis CI (2013). Prediction of cardiovascular events and all-cause mortality with erectile dysfunction: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Circulation: Cardiovascular Quality and Outcomes*, 6(1), 99-109. doi.org/10.1161/CIRCOUTCOMES.112.966903
2. DailyMed (美国国立医学图书馆的药品说明书库) . VIAGRA (sildenafil citrate) tablet, CONTRAINDICATIONS. dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/lookup.cfm?setid=d905dc8d-917f-4ea3-a...

Россия — источники

1. Эректильная дисфункция. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=15_2

Россия — источники цен

1. zdravnica2012.ru — приём врача: 1 800 ₽. Проверено 06.10.2026. zdravnica2012.ru/czenyi
2. Цены в России: darialmed.ru — приём врача: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. darialmed.ru/services/terapevt
3. Цены в России: latumclinic.ru — приём врача: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. latumclinic.ru/services/terapevt/priem-terapevta

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

29. Снижение веса, отказ от курения и контроль давления и сахара в крови могут улучшить и эректильную функцию

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- каждый день
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если взять под контроль сердечно-сосудистые факторы риска, сама эректильная функция улучшится. По оценке с помощью анкеты можно получить в среднем на 2–3 балла больше. Максимальный результат в этой анкете — 25 баллов, 22 балла и выше считаются нормой.

Затраты

Денег не требует, а возможно, даже помогает экономить. Труднее всего придерживаться этого долго: следить за питанием, больше двигаться, отказаться от курения.

Выгода

Один метаанализ объединил результаты 6 рандомизированных контролируемых испытаний с участием 740 мужчин. Вмешательство заключалось в изменении образа жизни или приёме лекарств для контроля сердечно-сосудистых факторов риска, наблюдение длилось не менее 6 недель. Результат: оценка по анкете эректильной функции (IIEF-5) выросла в среднем на 2.66 балла (95% CI от 1.86 до 3.47, это доверительный интервал). Если исключить 2 испытания со статинами (143 человека), в оставшихся 4 испытаниях, где только меняли образ жизни (597 человек), оценка всё равно выросла на 2.40 балла (от 1.19 до 3.61). IIEF-5 — это анкета из 5 вопросов, общая оценка — от 5 до 25 баллов. В оригинале результаты разделены на пять категорий: от 22 до 25 баллов означает отсутствие нарушений, от 5 до 7 баллов — тяжёлые нарушения

Примечания

В этих 6 испытаниях вмешательства различались: в одних снижали вес и занимались физической активностью, в других лекарствами контролировали давление и липиды крови. Всего участвовало лишь 740 человек. Поэтому направление эффекта ясно, но насколько именно станет лучше, зависит от человека. Выгода отмечена как «небольшая», потому что конечной точкой была только оценка по анкете, без цифр о том, «насколько реже потом возникали болезни». При этом у тех же действий в других случаях есть и жёсткие конечные точки: об отказе от курения см. раздел 2, пункт [1](#) (бросить курить — чем раньше, тем лучше), о снижении веса — раздел 2, пункт [32](#) (держат BMI в пределах 20–25), о давлении — пункт 7 этого раздела (измерять давление, при повышенном — принимать лекарства). Сам по себе приём лекарств не под запретом, при условии, что это рецептурные препараты, назначенные врачом. В продаваемые в интернете «оздоровительные добавки» часто тайком добавляют такие вещества, дозировка неизвестна. О

том, как их распознать, см. раздел 28, пункт 4 (не покупать препараты для похудения, обещающие быстрое снижение веса).

Источники

Источники исходной версии

1. Gupta BP, Murad MH, Clifton MM, Prokop L, Nehra A, Kopecky SL (2011). The effect of lifestyle modification and cardiovascular risk factor reduction on erectile dysfunction: a systematic review and meta-analysis. Archives of Internal Medicine, 171(20), 1797-1803. doi.org/10.1001/archinternmed.2011.440
2. Rosen RC, Cappelleri JC, Smith MD, Lipsky J, Peña BM (1999). Development and evaluation of an abridged, 5-item version of the International Index of Erectile Function (IIEF-5) as a diagnostic tool for erectile dysfunction. International Journal of Impotence Research, 11(6), 319-326. doi.org/10.1038/sj.ijir.3900472

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

30. Пользуйтесь презервативом в течение всего полового акта и не пользуйтесь общими с другими людьми иглами, чтобы не заразиться ВИЧ

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- 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. Если каждый раз пользоваться презервативом в течение всего полового акта, вероятность передачи ВИЧ между мужчиной и женщиной снижается примерно на 70% или больше. Эффект от использования «в большинстве случаев» мало отличается от того, чтобы не пользоваться вообще. Презерватив также защищает от сифилиса и гонореи.

Затраты

Китай — исходная версия. Один презерватив в Китае стоит 1–2 юаня. Трудность не в деньгах, а в том, чтобы пользоваться им каждый раз и надевать с самого начала.

Выгода

Китай — исходная версия. В одной работе объединили данные 25 исследований с участием 10676 разнополых пар. Во всех этих парах один партнёр был инфицирован ВИЧ, а другой — нет. Научное название этого — серологическая дискордантность. У тех, кто постоянно пользовался презервативом при каждом половом акте, риск передачи ВИЧ был примерно на 71% ниже, чем у тех, кто никогда им не пользовался. Исходное значение RR 0.29, доверительный интервал 95% CI от 0.20 до 0.43. По сравнению с теми, кто пользовался презервативом нерегулярно, риск был ниже примерно на 77% (RR 0.23, 95% CI от 0.13 до 0.40). Авторы пришли к выводу, что презервативы не идеальны, но «постоянное использование может снизить передачу ВИЧ более чем на 70%». Эта же защита распространяется и на другие инфекции, передающиеся половым путём, включая сифилис, гонорею и хламидиоз

Примечания

Китай — исходная версия. Разница между «нерегулярным использованием» и «неиспользованием» очень мала. Для защиты нужно пользоваться презервативом каждый раз, в течение всего полового акта. Использование общих игл — другой, отдельный путь, по которому инфекция передаётся очень легко. Он не связан с половыми контактами. Сюда относятся инъекции наркотиков, татуировки и пирсинг. Люди из групп высокого риска также могут использовать доконтактную профилактику (PrEP): заранее принимать лекарства, чтобы предотвратить заражение. При объединении данных 18 исследований оказалось, что во всех испытаниях, где более 70% участников принимали лекарства вовремя, риск заражения ВИЧ у принимавших PrEP был примерно на 70% ниже, чем у принимавших плацебо. Исходное значение отношения рисков — 0.30, доверительный интервал 95% CI от 0.21 до 0.45. В испытаниях, где мало участников принимали лекарства вовремя, защитного эффекта не наблюдалось. Препараты для PrEP в Китае отпускаются по рецепту. Обратитесь в инфекционное отделение или центр по контролю и профилактике заболеваний (疾控中心), не покупайте их самостоятельно через интернет. Что делать, если контакт уже произошёл, см. в разделе [13](#)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Giannou FK, Tsiara CG, Nikolopoulos GK, et al. (2016). Condom effectiveness in reducing heterosexual HIV transmission: a systematic review and meta-analysis of studies on HIV serodiscordant couples. Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research, 16(4), 489-499. doi.org/10.1586/14737167.2016.1102635
2. Fonner VA 等 (2016). Effectiveness and safety of oral HIV preexposure prophylaxis for all populations. AIDS. doi.org/10.1097/QAD.0000000000001145 (暴露前预防 PrEP)

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

31. Если у вас было поведение с высоким риском заражения, пройдите тест на СПИД: в Китае в Центре контроля и профилактики заболеваний (疾控中心) это бесплатно, результаты конфиденциальны

- Выгодность исходной версии: высокая

- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. Тест на СПИД в Китае в Центре контроля и профилактики заболеваний (疾控中心) бесплатный. Без вашего согласия ни одна организация и ни один человек не вправе разглашать ваше имя, адрес, место работы и историю болезни. Положительный результат — тоже не смертный приговор: люди, которые регулярно принимают лекарства и подавляют вирус до неопределяемого уровня, больше не передают его половым партнёрам. В том исследовании наблюдали более 700 пар, у которых было более 70000 половых контактов без презерватива. Передач инфекции между партнёрами было ноль.

Россия. В России тестирование на ВИЧ проводят в Центрах СПИД и других медицинских учреждениях. Его можно пройти анонимно, без документов и имени, или конфиденциально — по паспорту, когда результат известен вам и лечащему врачу. Перед тестированием человек добровольно принимает решение и даёт согласие на анализ крови.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Нужно сходить в Центр контроля и профилактики заболеваний (疾控中心) или в назначенное медицинское учреждение и сдать одну пробирку крови. Самое трудное — решиться попросить о тестировании.

Россия. В государственных медицинских учреждениях тестирование на ВИЧ бесплатное. Другие цены и условия в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае это прямо указано в статье 23 «Положения о профилактике и лечении СПИДа (艾滋病防治条例)». Органы здравоохранения местных народных правительств уездного уровня и выше назначают определённые медицинские учреждения. Эти учреждения «обязаны бесплатно предоставлять консультации и первичное скрининговое тестирование людям, добровольно обращающимся за консультацией и тестированием на СПИД». Раннее выявление приносит реальную пользу: современная противовирусная терапия позволяет подавить вирус до неопределяемого уровня. Позиция Всемирной организации здравоохранения (世界卫生组织) такова: «Инфицированные люди, получающие противовирусную терапию и имеющие неопределяемую вирусную нагрузку, не передают HIV половым партнёрам». В исследовании PARTNER наблюдали 782 однополые пары. В каждой паре один партнёр был инфицирован, другой — нет. Научное название этого — серодискордантность. Всего набралось 1593 паро-года наблюдения (сумма лет наблюдения за каждой парой). За это время было 76088 половых контактов без презерватива и выявлено 15 новых случаев заражения. После сравнения генов

вируса и проведения филогенетического анализа выяснилось, что во всех этих 15 случаях источником заражения был не партнёр. Передача инфекции между партнёрами была ноль. Статья 39 «Положения о профилактике и лечении СПИДа (艾滋病防治条例)» КНР устанавливает: «Без согласия самого человека или его опекуна ни одна организация и ни один человек не вправе разглашать имена, адреса, места работы, изображения, сведения об истории болезни людей, инфицированных вирусом иммунодефицита человека, больных СПИДом и членов их семей, а также другую информацию, по которой можно установить их личность».

Россия. В источниках сказано, что человеку объясняют важность тестирования, порядок его проведения и возможные последствия. Польза раннего выявления и эффективность лечения в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Период окна определяет, когда тест уже даст достоверный результат. По данным китайского Центра контроля и профилактики заболеваний провинции Гуандун (广东省疾控中心), тест на нуклеиновые кислоты может выявить инфекцию примерно через 1 неделю, комбинированный тест четвёртого поколения на антиген и антитела — примерно через 2 недели, тест третьего поколения на антитела — примерно через 3 недели. Рекомендуется сдавать тест не раньше чем через 2 недели и повторить его с интервалом от 2 до 4 недель. Через полные 3 месяца после последнего поведения с высоким риском заражения инфекцию можно исключить с вероятностью более 99.99%. Положительный результат самотеста не равнозначен подтверждённому диагнозу. Обязательно нужно пройти проверку в Центре контроля и профилактики заболеваний (疾控中心) или в официальном медицинском учреждении. Статья 3 Положения КНР прямо указывает, что ни одна организация и ни один человек не вправе дискриминировать инфицированных людей и членов их семей. Их права на брак, трудоустройство, медицинскую помощь, поступление в учебные заведения и другие права защищены законом. Статья 38 одновременно устанавливает, что инфицированные люди обязаны «своевременно сообщать о факте заражения или заболевания тем, с кем они вступают в половые отношения». О скрининге на три заболевания во время беременности и предотвращении передачи от матери ребёнку см. раздел [27](#)

Россия. В отличие от китайского текста, российские выдержки не говорят, что сведения нельзя разглашать без согласия, но предусматривают анонимное или конфиденциальное тестирование.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2006). 艾滋病防治条例 (第三、二十三、三十八、三十九条) . wjw.beijing.gov.cn/zwgk_20040/zcwj2022/flfg/202304/t20230408_299298... (北京市卫生健康委员会转载)
2. Rodger AJ, Cambiano V, Bruun T, et al. (2019). Risk of HIV transmission through condomless sex in serodifferent gay couples with the HIV-positive partner taking suppressive antiretroviral therapy (PARTNER): final results of a multicentre, prospective, observational study. The Lancet, 393(10189), 2428-2438. [doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30418-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30418-0)
3. 广东省疾病预防控制中心. 艾滋病检测窗口期科普. web.archive.org/web/20260915151957/https://cdcp.gd.gov.cn/jkfy/kpyd... (窗口期那个数字; 原页面已下线, 链接为 2026-09-15 的网页存档)

Россия — источники

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

32. Как только появляются мысли о самоубийстве, сразу скажите об этом одному человеку рядом и доверьте ему эти несколько десятков минут

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. Среди людей, переживших попытку самоубийства, почти половина говорит, что от появления мысли до самой попытки прошло не больше 10 минут. Поэтому часто нужно пережить именно эти несколько десятков минут. Три четверти в это время контактировали с кем-то рядом, но не заговорили об этом. Среди тех, кто попадал в больницу из-за самоповреждения, через 1 год около 2% умерли от самоубийства, а при наблюдении в течение 9 лет и более — около 7%. Подавляющее большинство впоследствии не умерло от самоубийства.

Россия. В России при острой потребности в поддержке можно сразу позвонить на телефон доверия. Один из таких телефонов предназначен для неотложной помощи людям перед угрозой суицида и в психологическом кризисе. Также доступен анонимный разговор со специалистом в онлайн-переписке.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Трудно в тот момент заговорить и признать, что в ближайшие несколько часов нельзя оставаться в одиночестве.

Россия. Одна из указанных кризисных линий бесплатна. Стоимость других вариантов в источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. 82 человека, переживших попытку самоубийства, опросили в течение 3 дней после поступления в больницу: 47.6% (39 человек) сказали, что в этот раз от первого появления мысли о самоубийстве до самой попытки прошло не больше 10 минут. У тех, у кого этот процесс длился дольше, оценка намерения совершить самоубийство была заметно

выше. Баллы по шкале импульсивности не были связаны с длительностью процесса. 76.8% (63 человека) сказали, что в это время у них был какой-то контакт с партнёром, семьёй или друзьями. Вывод авторов: времени для вмешательства обычно очень мало, возможности специалистов вмешаться на этом этапе ограничены, поэтому нужно распространять среди обычных людей знания о том, как распознавать сигналы и вмешиваться. Ещё один систематический обзор обобщил 90 исследований с последующим наблюдением. Среди людей, обращавшихся за медицинской помощью из-за самоповреждения, через 1 год доля тех, кто снова причинил себе вред, но не умер, по срединному значению составляла 16%. Через 1 год от самоубийства умерли 2%. При наблюдении в течение 9 лет и более около 7% умерли от самоубийства

Россия. Можно поделиться чувствами, получить психологическую поддержку и ориентиры для дальнейших действий.

Примечания

Китай — исходная версия. Причины оценки В: в исследовании Deisenhammer было всего 82 человека из одной больницы, а данные основывались на их воспоминаниях после случившегося. В обзоре Owens приведена срединная доля из 90 исследований с разными методами, а не одно число, полученное путём их объединения. В той же работе прямо сказано, что риск самоубийства у людей, причинявших себе вред, по-прежнему в несколько сотен раз выше, чем в общей популяции. Поэтому фраза «подавляющее большинство впоследствии не умерло от самоубийства» описывает эту группу в целом. Её нельзя считать гарантией для конкретного человека; необходимую медицинскую помощь всё равно нужно получать. О том, как убрать подальше средства, способные привести к смерти, и о номере 12356 в Китае см. пункт 25 этого раздела. О нескольких вещах, которые стоит сделать в первую очередь при подавленном настроении, см. пункт 18 раздела 3. О последствиях после спасения жизни см. пункт 33 этого раздела. О том, что вы можете сделать, если человек рядом высказывает такие мысли, см. пункт 15 раздела 8

Россия. Источники не указывают, сколько минут длится острый период, и не говорят, что обращаться нужно именно к человеку рядом.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Deisenhammer EA, Ing CM, Strauss R, Kemmler G, Hinterhuber H, Weiss EM (2009). The duration of the suicidal process: how much time is left for intervention between consideration and accomplishment of a suicide attempt? *Journal of Clinical Psychiatry*, 70(1), 19-24. doi.org/10.4088/JCP.07m03904
2. Owens D, Horrocks J, House A (2002). Fatal and non-fatal repetition of self-harm: systematic review. *British Journal of Psychiatry*, 181, 193-199. doi.org/10.1192/bjp.181.3.193

Россия — источники

1. Приморье: заработал телефон доверия при.... Проверено 07.10.2026. minzdrav.gov.ru/en/regional_news/4019-primorie-zarabotal-telefon-do...
2. Интернет-служба экстренной психологической помощи. Проверено 07.10.2026. psi.mchs.gov.ru/appeals/153297

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

33. Не считайте «спасение» подстраховкой: после приёма пестицидов или вдыхания бытового газа экстренная помощь может сохранить жизнь, но не лёгкие и мозг

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без 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. У пестицида параквата нет противоядия. Более 40% тех, кто его выпил, спасти не удаётся. Он вызывает воспаление лёгких, которые постепенно становятся жёсткими. Почки и печень тоже повреждаются. Среди людей, спасённых после отравления бытовым газом, через шесть недель почти у половины мозг работает хуже, чем раньше. Даже среди получивших кислород под повышенным давлением — у четверти.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Нужно лишь заранее об этом знать.

Выгода

Китай — исходная версия. В одном систематическом обзоре отравлений паракватом говорится: летальность крайне высока, потому что само вещество очень токсично, а эффективного лечения нет. Оно активно переносится в ткань лёгких против разницы концентраций. Научное название — активное поглощение против градиента концентрации. Результат — воспаление и фиброз лёгких, а также повреждение почек и печени. В обзоре прямо сказано: промывание желудка проводить не следует. Гемодиализ и гемоперфузия вряд ли изменят клиническое течение. Доказательства эффективности гормональных препаратов и иммунодепрессантов очень слабые. В обзоре также есть фраза: «Летальность во всех центрах очень высока, несмотря на большие различия в лечении». В 10 больниц третичного уровня в Бангладеш с 2013 по 2024 год поступили 1420 пациентов. Из них для анализа были доступны 257 случаев: летальность составила 43.2%. Частые проявления — отёки нижних конечностей из-за острой почечной недостаточности у 71.2%, рвота у 65.8%, боль в животе у 58.0%. Испытание при остром отравлении угарным газом было двойным слепым, с распределением по группам случайным образом. В каждой из двух групп было по 76 человек. Ни врачи, ни пациенты не знали, в какую группу попал пациент. Через шесть недель когнитивные последствия сохранялись в группе кислорода под повышенным давлением у 19/76 (25.0%). В группе кислорода под обычным давлением — у 35/76 (46.1%), $P=0.007$. После поправки на другие факторы OR 0.45 (95% CI от 0.22 до 0.92, в скобках указан диапазон достоверных значений этого показателя). В другом исследовании последовательно наблюдали 73

случая: у 30% были когнитивные последствия, у 12% появились участки повышенного сигнала в белом веществе мозга. В Китае с 1 июля 2014 года отменили регистрацию и разрешения на производство водных растворов параквата, а их производство прекратили. С 1 июля 2016 года продажа и использование водных растворов внутри страны были прекращены. С 26 сентября 2020 года продажа и использование растворимых гелевых препаратов внутри страны запрещены. В документе прямо сказано, что непосредственной причиной усиления контроля стало то, что «время от времени происходят случаи самоубийства путём приёма параквата»

Примечания

Китай — исходная версия. Почему В: участниками этих исследований были пациенты с отравлениями, а не только люди, пережившие попытку самоубийства. В испытании с угарным газом были и люди со случайным отравлением. Поэтому приведённые выше доли людей с последствиями нельзя напрямую считать «вероятностью последствий у переживших попытку самоубийства». Можно утверждать одно: ни один способ не позволяет избежать последствий. Действия на месте при отравлении угарным газом — см. раздел 13, пункт 19. При случайном приёме пестицидов и лекарств не вызывайте рвоту, возьмите с собой флакон или бутылку и обратитесь за медицинской помощью — см. раздел 13, пункт 20. О том, чтобы не запасать дома пестициды и снотворные, — см. пункт 25 этого раздела. В этой книге не сравнивается летальность разных способов и не описываются никакие конкретные действия

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Gawarammana IB, Buckley NA (2011). Medical management of paraquat ingestion. *British Journal of Clinical Pharmacology*, 72(5), 745-757. doi.org/10.1111/j.1365-2125.2011.04026.x
2. Chowdhury FR 等 (2026). Clinical and Laboratory Profile of Paraquat Poisoning: A Toxicological Crisis in Bangladesh. *American Journal of Tropical Medicine and Hygiene*, 115, 176-182. doi.org/10.4269/ajtmh.25-0719
3. Weaver LK, Hopkins RO, Chan KJ, et al. (2002). Hyperbaric oxygen for acute carbon monoxide poisoning. *New England Journal of Medicine*, 347(14), 1057-1067. doi.org/10.1056/NEJMoa013121
4. Parkinson RB, Hopkins RO, Cleavinger HB, et al. (2002). White matter hyperintensities and neuropsychological outcome following carbon monoxide poisoning. *Neurology*, 58(10), 1525-1532. doi.org/10.1212/wnl.58.10.1525
5. 农业农村部办公厅 (2018). 关于切实加强百草枯监督管理的通知 (农办农〔2018〕17号). www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2018-12/31/content_5442594.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

34. Не рискуйте при падении с высоты, надеясь, что «полежу несколько дней — и всё пройдёт»: большинство попавших в травматологическую ICU (отделение интенсивной терапии) выживают, но расплачиваться приходится годами

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом

- без 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. Среди людей, попавших после падения с высоты в травматологическую ICU в Китае, умерли только 5.5%, но травмы были тяжёлыми, а лечение — долгим. Почти у половины одновременно были повреждены три и более участка тела, больше трети подключили к аппарату искусственной вентиляции лёгких, а самый долгий срок пребывания в ICU составил 132 дня. Половина упала с высоты не более 3 метров. Среди людей с тяжёлыми травмами впоследствии смогли вернуться к работе менее шести из десяти.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Нужно лишь сначала ясно понять цену.

Выгода

Китай — исходная версия. В одной травматологической ICU (отделении интенсивной терапии) на юге Синьцзяна в Китае собрали статистику. С апреля 2020 года по июль 2024 года сюда поступили 289 человек после падения с высоты. Их средний возраст составлял 40.3 года. Медиана высоты падения — 3 метра, 26.6% упали с высоты 5 метров и более, 11.4% — с высоты 10 метров и более. Медиана оценки тяжести травм ISS — 24: чем выше оценка по этой шкале, тем тяжелее травмы. У 63.3% ISS была выше 20. У 47.1% были повреждены 3 и более участка тела, у 18.3% — 4 и более. 36% нуждались в подключении к аппарату искусственной вентиляции лёгких (механической вентиляции), медиана её продолжительности — 103.5 часа. Медиана пребывания в ICU — 8 дней, самый короткий срок — 1 день, самый долгий — 132 дня. Смертность в больнице или в течение 30 дней — 5.5% (16/289). В один травматологический центр в Германии поступили 84 пациента с множественными травмами и ISS ≥ 25 . Множественные травмы — это одновременное повреждение нескольких участков тела. За период наблюдения к работе вернулись 58%. Возраст, продолжительность лечения в ICU и самооценка здоровья были факторами, позволяющими прогнозировать возвращение к работе. В 2024 году средние расходы на одну госпитализацию в больницах по всему Китаю (средняя сумма, потраченная за одно пребывание в больнице) составили 9870.0 юаней, что в ценах того года на 4.3% меньше, чем годом ранее. В том же году общие расходы на здравоохранение по всему Китаю составили 9089550000000 юаней, из них личные расходы на здравоохранение — 2500750000000 юаней, или 27.5%

Примечания

Китай — исходная версия. Почему В: данные о группе упавших с высоты получили в одной больнице, изучив старые истории болезни, без разделения случайных падений и самоповреждений. В группе, по которой оценивали возвращение к работе, было всего 84 человека, к тому же в Германии. Ни одна из этих групп не позволяет сказать, «что будет с человеком после прыжка с высоты здания». Средние расходы на одну госпитализацию

рассчитаны по всем госпитализациям в Китае, а не по травмам от падения. Эта цифра приведена только как нижняя граница, которую можно проверить. В исходном тексте дано лишь распределение высоты падения в этой группе, поэтому здесь не описывается связь между высотой и последствиями. О пролежнях, за которыми особенно важно следить при длительном постельном режиме, см. раздел 17, пункт 8. О тромбозе глубоких вен и тромбоэмболии лёгочной артерии см. раздел 13, пункт 11 (одна нога внезапно отекала). О том, что делать, когда появляются мысли о прыжке с высоты, см. пункт 32 этого раздела. О последствиях отравления см. пункт 33 этого раздела (не считайте «меня спасут» страховкой). Далее — личный опыт автора: падение с четвёртого этажа, до этого казалось, что «через десять с лишним дней всё пройдёт», а на деле — год в больнице, операции на четырёх участках тела, установка металлических пластин, полгода без возможности самостоятельно перевернуться или сесть, семье пришлось брать деньги в долг

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Chen Y, Li W, Wang X, Zhong Q, Abudurexiti A, Qiu Q, Li J, Luo J (2025). Clinical features and prognostic predictors for patients admitted to trauma intensive care unit due to fall from height in South Xinjiang. International Journal of Emergency Medicine, 18, 142. doi.org/10.1186/s12245-025-00959-4
2. Simmel S, Wurm S, Drisch S, Woltmann A, Coenen M (2020). Prädiktion der Rückkehr zur Arbeit nach Polytrauma bei Patienten mit einem ISS von mindestens 25. Die Rehabilitation, 59(2), 95-103. doi.org/10.1055/a-0977-6853
3. 国家卫生健康委 (2025). 2024 年我国卫生健康事业发展统计公报解读. www.gov.cn/zhengce/202512/content_7050025.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

35. Не меняйте «без одной почки ничего страшного» на деньги: оставшейся придётся работать за две, а после продажи почки 86% людей говорят, что здоровье ухудшилось

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Среди официальных доноров, которые перед сдачей почки прошли многоступенчатое обследование, а после сдачи проходили контрольные обследования, через 15 лет уремия развилась у 31 человека на каждые 10000. Среди столь же здоровых людей, не сдававших почку, — у 4 на каждые 10000. У продавших почку нет ни предварительного обследования, ни

последующего наблюдения. Через 6 лет 86% говорят, что здоровье ухудшилось, а три четверти всё ещё в долгах.

Затраты

Денег не нужно. Нужно лишь сначала разобраться, чем придётся расплатиться.

Выгода

В США сравнили 96217 живых доноров почки и 20024 здоровых человека с сопоставимыми характеристиками, которые почку не сдавали. Данные о второй группе взяли из Национального исследования здоровья и питания США (美国全国健康与营养调查, NHANES III). Затем оценили риск развития уремии через 15 лет после сдачи почки. У доноров он составил 30.8 человека на каждые 10000, доверительный интервал 95% CI 24.3–38.5. У здоровых людей, не сдававших почку, — 3.9 человека на каждые 10000, доверительный интервал 95% CI 0.8–8.9, $P < 0.001$. Научное название уремии — терминальная стадия болезни почек, ESRD. На этой стадии для поддержания жизни нужен диализ или трансплантация. Оценка риска развития ESRD за всю жизнь: у доноров — 90 человек на каждые 10000, в общей популяции без предварительного отбора по результатам обследования — 326 человек на каждые 10000, у здоровых людей, не сдававших почку, — 14 человек на каждые 10000. В Норвегии тоже провели такое сравнение. С одной стороны — 1901 донор почки, медиана срока наблюдения 15.1 года. С другой — 32621 человек в контрольной группе, соответствовавший требованиям к донорам, медиана срока наблюдения 24.9 года. Смертность от всех причин у доноров почки была примерно на три десятых выше (HR 1.30, 95% CI 1.11–1.52). Смертность от сердечно-сосудистых причин — примерно на четыре десятых выше (HR 1.40, 1.03–1.91). Риск развития ESRD — примерно в десять раз выше (HR 11.38, 4.37–29.6). Общая частота развития ESRD в этой группе доноров составила 302 случая на миллион человек. В другом исследовании в США участвовали 3698 доноров почки. У 11 из них развилась ESRD, что соответствует 180 случаям на миллион человек за один год наблюдения. В общей популяции за тот же период было 268 случаев. Из этой группы 255 человек вернулись на контрольное обследование в среднем через 12.2 ± 9.2 года после сдачи почки. У 85.5% из них показатель фильтрационной функции почек GFR был ≥ 60 ml/min/1.73 m². 60 — нижняя граница клинической нормы. У 32.1% было повышенное артериальное давление. У 12.7% — протеинурия (белок просачивается в мочу). В индийском Ченнаи опросили 305 человек, продавших почку, в среднем через 6 лет после продажи: 96% продали её ради погашения долгов, получив в среднем 1070 долларов США. После удаления почки средний доход семьи снизился на треть ($P < 0.001$), число людей, живущих за чертой бедности, выросло, а три четверти на момент опроса всё ещё оставались в долгах. 86% сообщили, что их здоровье стало хуже, чем до удаления почки, 79% не советовали другим продавать почку.

Примечания

Спорно: В исследовании Ibrahim для сравнения взяли обычных людей. Вывод был таким: и выживаемость доноров почки, и риск развития уремии (ESRD) у них примерно такие же, как у обычных людей. Когда Muzaale и Mjоep заменили группу сравнения на «столь же здоровых людей, которые так же подходят для сдачи почки», риск оказался заметно выше. Расхождение связано с тем, с кем сравнивают, а не с самими донорами. Все три исследования сходятся в том, что абсолютный риск невелик (за 15 лет 30.8/10000, то есть 30.8 человека на каждые 10000). Поэтому главное здесь не в том, что «сдавать почку очень опасно». Нужно обратить внимание на две другие вещи. Оставшаяся почка действительно платит за это: доли людей с повышенным давлением и протеинурией говорят сами за себя. Все эти цифры получены среди людей, которые прошли обследование до операции, проходили контрольные обследования после неё и могли вернуться в больницу, если что-то случится. При продаже почки на чёрном рынке нет ни одного из этих трёх условий. Индийский опрос после продажи показывает другой исход. Исходные

исследования приводят только данные об ухудшении здоровья со слов самих людей, протеинурии, повышенном давлении и частоте развития уремии. Цифр вроде «сколько человек оказались прикованы к постели» в них нет, и здесь они не добавляются. Ограничения по родству при законном донорстве, штрафы и уголовную ответственность в Китае см. в разделе 9, пункте [22](#) (не продавать свои органы). Если уже нужен диализ, о прямых расчётах за лечение в другой провинции Китая и длительном приёме лекарств см. в разделе [16](#), пунктах 1, 2 (принимать лекарства весь назначенный врачом курс, оформлять регистрацию для амбулаторного лечения хронических и особых заболеваний в другом регионе)

Источники

Источники исходной версии

1. Muzaale AD, Massie AB, Wang MC, Montgomery RA, McBride MA, Wainright JL, Segev DL (2014). Risk of end-stage renal disease following live kidney donation. JAMA, 311(6), 579-586. doi.org/10.1001/jama.2013.285141
2. Mjølén G, Hallan S, Hartmann A, et al. (2014). Long-term risks for kidney donors. Kidney International, 86(1), 162-167. doi.org/10.1038/ki.2013.460
3. Ibrahim HN, Foley R, Tan L, et al. (2009). Long-term consequences of kidney donation. New England Journal of Medicine, 360(5), 459-469. doi.org/10.1056/NEJMoA0804883
4. Goyal M, Mehta RL, Schneiderman LJ, Sehgal AR (2002). Economic and health consequences of selling a kidney in India. JAMA, 288(13), 1589-1593. doi.org/10.1001/jama.288.13.1589

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

36. Не подбирайте, не разбирайте и не продавайте металлические детали неизвестного происхождения, а от предметов с предупреждающим знаком радиационной опасности в виде трилистника держитесь подальше

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без 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. У радиации нет запаха, цвета и температуры. Большинство радиоактивных источников — просто кусок обычного металла, поэтому «на вид всё нормально» не может служить основанием для оценки. Вероятность того, что обычный человек столкнётся с таким источником, крайне мала: по китайским данным, ежегодно на каждые 10000

радиоактивных источников приходится менее 1 происшествия. Но если это случится, последствия могут быть необратимыми. В 1987 году в Бразилии люди разобрали аппарат для лучевой терапии из заброшенной клиники, приняв его за металлолом. В итоге 4 человека умерли.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Увидев незнакомый металлический цилиндр, свинцовый контейнер или детали, снятые с оборудования, обходите их стороной. Не подбирайте, не разбирайте и не кладите в карман.

Выгода

Китай — исходная версия. По состоянию на 2025 год в Китае использовалось около 178 тыс. радиоактивных источников и 355 тыс. установок (комплектов) для получения излучения. Ежегодная частота радиационных аварий с радиоактивными источниками стабильно составляет менее 1 случая на каждые 10000 источников. Классификация такая. Потеря, кража или утрата контроля над радиоактивными источниками категорий I и II считается крупной радиационной аварией. Для категории III это радиационная авария повышенной тяжести. Потеря или кража источников категорий IV и V либо облучение людей сверх годового предела дозы считается обычной радиационной аварией. Официальный случай: в июне 2020 года на чугуноплавильном заводе Нинсянской металлургической группы (宁夏钢铁集团) при реконструкции трубопроводов доменной печи проводили дефектоскопию с помощью γ -излучения. Один радиоактивный источник иридия-192 категории II привёл к облучению трёх работников. У Чэня (陈某某) было острое лучевое поражение кожи левой кисти III степени. У Лю (刘某某) — поражение большого и указательного пальцев левой руки IV степени, среднего, безымянного пальцев и мизинца — III степени. У Фаня (樊某某) — поражение левой кисти I-II степени. У всех троих полученные дозы значительно превышали пределы, установленные государственными стандартами. У двух ответственных организаций отозвали лицензии на радиационную безопасность и наложили штраф в 70 тыс. юаней. Международный случай: в 1987 году в бразильской Гоянии разобрали аппарат для дистанционной лучевой терапии из заброшенной клиники. Из него извлекли радиоактивный источник цезия-137 активностью 50.8 TBq и повредили герметичную капсулу с источником. Около 112000 человек прошли проверку. У 249 из них обнаружили внутреннее или внешнее радиоактивное загрязнение. Среди этих 249 человек у 129 загрязнение было от умеренного до тяжёлого, 50 требовалось тщательное медицинское наблюдение. В итоге 4 человека умерли (данные по Китаю / международные данные)

Примечания

Китай — исходная версия. Если действительно столкнулись с таким предметом: отойдите подальше, запомните место, не перемещайте его и в Китае позвоните по номеру 110. Китайские правила требуют сообщить в органы, отвечающие за экологию и окружающую среду, органы общественной безопасности и органы здравоохранения. Расстояние и время — единственные действенные средства защиты. Карман или пластиковый пакет совершенно не защищают. Устройства вроде рентгеновских аппаратов и СТ, которые создают излучение за счёт электричества, после отключения питания не сохраняют радиоактивность. Настоящую опасность представляет герметичный радиоактивный источник внутри оборудования. Источники есть в больничных аппаратах для лучевой терапии, γ -дефектоскопах на трубопроводах и котлах, приборах для исследования скважин и измерителях уровня материалов. Разобрать корпус — значит обнажить источник. А снаружи такие предметы ничем не отличаются от обычных металлических деталей. Поэтому не рассчитывайте распознать радиоактивный источник. Никакие детали оборудования неизвестного происхождения не разбирайте, не продавайте и не приносите домой. В Китае тоже были случаи, когда люди по незнанию подбирали радиоактивные

источники. В мае 2014 года на одном из заводов Нанкинского химического промышленного парка (南京化工园区) при дефектоскопии потеряли радиоактивный источник иридия-192. Во время обхода заведующий складом подобрал его и положил в карман рабочей одежды. Позже у него диагностировали лёгкую острую лучевую болезнь и острое лучевое поражение кожи правой ноги. Он год лечился в больнице, а спустя несколько лет всё ещё ходил с двумя костылями. Ещё двое рабочих сказали, что видели этот предмет. Один из них по дороге на работу принял его за цепочку, поднял, посмотрел и выбросил. Источник потеряла Тяньцзиньская компания «Хунди» по развитию инженерного контроля (天津宏迪工程检测发展有限公司). Официального сообщения об этой аварии найти не удалось. Сведения о повреждениях у человека, подобравшего источник, взяты из статьи о последующем наблюдении, опубликованной врачами Центра по контролю и профилактике заболеваний провинции Цзянсу (江苏省疾控中心). Эпизод с человеком, который поднял источник и выбросил его, описан только в репортаже журналиста «Китайской экологической газеты» (中国环境报). У людей, работающих со вторсырьём, разборкой, металлическими изделиями и на стройках, риск гораздо выше, чем у остальных. Если на стройке увидите обозначенную знаком в виде трилистника опасную зону, обойдите её. Утечка на атомной электростанции — другой вид аварии. Вероятность столкнуться с ней у обычного человека ещё ниже. Кому это выгодно: главным образом вам самим и членам семьи, находящимся рядом с вами на месте.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 生态环境部 (2025). 2024 中国生态环境状况公报.
www.mee.gov.cn/ywgz/sthjcg/hjzljcyj/202506/t20250605_1120773.shtml
2. 国家核安全局 (2026). 2025 年我国核与辐射安全监管工作成效.
nnsa.mee.gov.cn/tpxw/202601/t20260107_1140062.html
3. 生态环境部 (2021). 关于一起 γ 射线探伤作业违法违规造成辐射事故案件处理情况的通报.
www.mee.gov.cn/xxgk/2018/xxgk/xxgk06/202101/t20210121_818216.html
4. 国务院 (2019). 放射性同位素与射线装置安全和防护条例 (2019 年修订, 第三十四、四十二、六十八条) . www.mee.gov.cn/ywgz/fgbz/xzfg/201909/t20190918_734315.shtml
5. 环境保护部 (2009). 关于建立放射性同位素与射线装置辐射事故分级处理和报告制度的通知 (辐射事故分级标准) . www.mee.gov.cn/gkml/zj/wj/200910/t20091022_172414.htm
6. International Atomic Energy Agency (1988). The Radiological Accident in Goiânia. IAEA, Vienna. www-pub.iaea.org/MTCD/Publications/PDF/Pub815_web.pdf
7. 王福如, 王进, 余宁乐, 等 (2019). 南京“5.7”放射源丢失事故受照者照后医学随访观察. 中华放射医学与防护杂志, 39(11), 859-863. doi.org/10.3760/cma.j.issn.0254-5098.2019.11.011
8. 中国环境报 (2014-05-15). 放射源丢失的48小时 (徐小怙、邵艺、褚方樵、汤景茹) . nnsa.mee.gov.cn/ztzl/haqshmhsh/hjbzl/202406/P020240624472937009953.pdf (网页存档 web.archive.org/web/20261005044102/http://nnsa.mee.gov.cn/ztzl/haqs...)

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

37. Если вы уже берёте деньги в долг ради азартных игр и всё равно продолжаете играть, а настроение постоянно подавленное, сначала позвоните по номеру 12356 (горячая

линия психологической помощи в Китае), затем передайте банковские карты и платёжные пароли под контроль семьи

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · 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. У людей, которые обращались в больницу из-за проблем с азартными играми, смертность от самоубийств в 15 раз выше, чем у их ровесников, а общая смертность — в 1.8 раза выше. Депрессия — сигнал, позволяющий заранее предсказать, кто может погибнуть от самоубийства. Поэтому, если вы уже берёте деньги в долг ради игры и всё равно продолжаете играть, а настроение постоянно подавленное, сначала позвоните 12356.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Один телефонный звонок. Передайте банковские карты, платёжные пароли и приложения для займов под контроль семьи. Трудность в том, что сначала нужно признать: вы не можете себя контролировать.

Выгода

Китай — исходная версия. В шведском исследовании на основе общенационального регистра выявили 2099 человек, которым с 2005 по 2016 год в специализированных медицинских учреждениях диагностировали расстройство, связанное с азартными играми. Это когда человек не может остановиться и играет настолько много, что это мешает жизни. По сравнению со шведами того же возраста у этих людей в возрасте от 20 до 74 лет общая смертность была в 1.8 раза выше, а смертность от самоубийств — в 15 раз выше (эти два числа — стандартизованные отношения смертности SMR). За время наблюдения умерли 67 человек, из них 21 — от самоубийства. Предиктором смерти от самоубийства была депрессия. В 2023 году авторы опубликовали исправление: смертность от самоубийств у мужчин была в 12.1 раза выше, у женщин — в 16.1 раза выше. В Китае с 1 мая 2025 года по номеру 12356 по всей стране можно дозвониться на горячую линию психологической помощи (心理援助热线), которая работает не менее 18 часов в сутки (Швеция / вся страна)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень В дан потому, что исследование только одно и в него вошли лишь люди, обращавшиеся за специализированной медицинской помощью. Их состояние было

сравнительно тяжёлым, поэтому показатель «в 15 раз» нельзя переносить на всех, кто играет в карты. Передать деньги под контроль семьи — практический подход, основанный на опыте, без прямых исследований. Если оценивать его отдельно, это уровень С. О правовых границах азартных игр в Китае см. раздел 9, пункт [13](#) (не брать комиссию с игры, не участвовать в азартных играх в интернете). Нужно ли погашать игровые долги члена семьи, см. раздел 8, пункт [44](#) (в Китае игровые долги не считаются общими долгами супругов). Что делать, если появились мысли о самоубийстве, см. пункт 32 этого раздела (сначала расскажите одному человеку рядом с вами). В первую очередь это выгодно вам самим. Если близкие заметят первые признаки, они тоже могут взять человека за руку и вместе с ним действовать по этому пункту.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Karlsson A, Håkansson A. (2018). Gambling disorder, increased mortality, suicidality, and associated comorbidity: A longitudinal nationwide register study. Journal of Behavioral Addictions, 7(4), 1091–1099. doi.org/10.1556/2006.7.2018.112
2. Karlsson A, Håkansson A. (2023). Corrigendum to: Gambling disorder, increased mortality, suicidality, and associated comorbidity. Journal of Behavioral Addictions, 12(1), 302. doi.org/10.1556/2006.2023.10000
3. 国家卫生健康委 (2024). 关于应用"12356"全国统一心理援助热线电话号码的通知 (国卫医政函〔2024〕259号). www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6994470.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

38. Мужчинам, имеющим секс с мужчинами и практикующим секс с высоким риском заражения, стоит обратиться в специализированную больницу по ВИЧ/СПИДу и спросить о препарате для доконтактной профилактики: приём вовремя снижает риск заражения на 70% и более

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- много денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. Если человек ещё не заражён, он заранее принимает противовирусный препарат. Это называется доконтактной профилактикой. У тех, кто принимает

препарат вовремя, риск заражения может снизиться на 70% и более. Если то принимать, то прекращать, эффекта практически нет. Это рецептурный препарат: сначала нужно пройти обследование в больнице, затем получить назначение. После этого нужно регулярно проходить повторные обследования.

Россия. В России доконтактная профилактика тоже предназначена для ВИЧ-отрицательных людей с высоким риском заражения, включая мужчин, имеющих секс с мужчинами. Её сочетают с другими мерами профилактики. Назначение возможно при готовности соблюдать режим приёма и периодически тестироваться на ВИЧ.

Затраты

Китай — исходная версия. Это рецептурный препарат. В большинстве мест в Китае его оплачивают сами, цена — от нескольких сотен до нескольких тысяч юаней. До назначения нужно сдать анализы на HIV и гепатит В и проверить функцию почек. Затем проходить повторные обследования каждые 3 месяца. Самое трудное — принимать препарат каждый день вовремя.

Россия. Стоимость препарата и обследований в этих источниках не указана.

Цена в России (ориентир)

препарат для доконтактной профилактики ВИЧ (PrEP), например Доквир 300 мг + 200 мг: доквир 300 мг + 200 мг, 30 таблеток стоит от 1 733 до 2 147 ₽. Конкретный пример упаковки Доквир, тенофовир 300 мг + эмтрицитабин 200 мг, 30 таблеток. Это цена упаковки, не полного курса и не обследований; назначение только врачом. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Это комбинированные таблетки эмтрицитабина и тенофовира. В исследовании iPrEx 2499 мужчин, имеющих секс с мужчинами, и трансгендерных женщин ежедневно принимали препарат или плацебо. В группе препарата заражений было на 44% меньше (95% CI 15–63). У тех, в чьей крови обнаруживался препарат, защитный эффект был гораздо сильнее. В британском исследовании PROUD участвовали 544 мужчины, имеющие секс с мужчинами. В группе, начавшей приём сразу, заражений было на 86% меньше, чем в группе, отложившей приём на год (90% CI 64–96, 90% доверительный диапазон). Во французском исследовании IPERGAY препарат принимали по потребности до и после секса, заражений было на 86% меньше (95% CI 40–98). Один из метаанализов, используемых Всемирной организацией здравоохранения, объединил результаты разных исследований. Общий RR составил 0.49 (0.33–0.73, примерно на 51% ниже). В исследованиях, где доля приёма препарата превышала 70%, RR составил 0.30 (0.21–0.45, примерно на 70% ниже). Там, где доля приёма была менее 40%, RR составил 0.95 — практически без эффекта. Государственное управление по контролю лекарственных средств Китая (国家药监局) в августе 2020 года одобрило этот препарат для доконтактной профилактики. Его можно применять взрослым и подросткам с массой тела не менее 35 килограммов (несколько стран / Китай)

Россия. Эффективность и безопасность подтверждены для перорального приёма TDF и комбинаций TDF+FTC и TAF+FTC, но TAF+FTC в России не зарегистрирован. Результат заметно зависит от соблюдения режима приёма.

Примечания

Китай — исходная версия. В исследованиях участвовали главным образом мужчины, имеющие секс с мужчинами, поэтому прежде всего именно им стоит спросить об этом. Другие люди, практикующие секс с высоким риском заражения, тоже могут спросить врача, подходит ли им этот метод. До назначения обязательно нужно подтвердить отсутствие инфекции. У уже заражённых людей приём этого препарата может вызвать устойчивость вируса к лекарствам, а результат тест-полоски для самостоятельного тестирования нельзя использовать как основание. У людей с гепатитом В прекращение приёма может вызвать обострение гепатита, поэтому до назначения нужно провериться. Всемирная организация здравоохранения рекомендует приём по потребности только мужчинам, имеющим секс с мужчинами. Такой режим подходит тем, у кого секс бывает в среднем реже 2 раз в неделю. Схема приёма: 2 таблетки за 2–24 часа до секса, затем по 1 таблетке через 24 часа и через 48 часов. Женщинам и людям с гепатитом В можно принимать препарат только ежедневно. В исследовании приёма по потребности в группе препарата нежелательных реакций со стороны желудочно-кишечного тракта и почек было больше, чем в группе плацебо, поэтому пропускать повторные обследования нельзя. В Китае с 2019 года проводятся пилотные программы среди мужчин, имеющих секс с мужчинами. В плане 2024 года указано «внедрять в соответствии с установленными нормами». Общественной политики бесплатного предоставления найти не удалось. В Китае за назначением нужно обратиться в инфекционное отделение местной специализированной больницы по ВИЧ/СПИДу или в амбулаторное отделение по ИППП и ВИЧ/СПИДу. Сначала позвоните в местный центр по контролю и профилактике заболеваний и уточните, где могут назначить препарат. Он не защищает от таких инфекций, как сифилис и гонорея, поэтому презервативы по-прежнему нужны. См. пункт 30 этого раздела (использовать презерватив на протяжении всего полового контакта). Если контакт с высоким риском уже произошёл, меры после него описаны в пункте 38 раздела 13 (получить препараты для постконтактной профилактики в течение 72 часов). Те, кому это выгодно, — прежде всего вы сами; это также защищает вашего партнёра.

Россия. По состоянию на сентябрь 2019 года доконтактная профилактика была указана в инструкции только для комбинации тенофовир/эмтрицитабин. Препараты подавляют размножение ВИЧ, но не обеспечивают полного излечения уже возникшей ВИЧ-инфекции.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Grant RM, Lama JR, Anderson PL, et al. (2010). Preexposure chemoprophylaxis for HIV prevention in men who have sex with men. *New England Journal of Medicine*, 363(27), 2587–2599. doi.org/10.1056/NEJMoa1011205
2. McCormack S, Dunn DT, Desai M, et al. (2016). Pre-exposure prophylaxis to prevent the acquisition of HIV-1 infection (PROUD): effectiveness results from the pilot phase of a pragmatic open-label randomised trial. *The Lancet*, 387(10013), 53–60. [doi.org/10.1016/S0140-6736\(15\)00056-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)00056-2)
3. Molina JM, Capitant C, Spire B, et al. (2015). On-demand preexposure prophylaxis in men at high risk for HIV-1 infection. *New England Journal of Medicine*, 373(23), 2237–2246. doi.org/10.1056/NEJMoa1506273
4. Fonner VA, Dalglish SL, Kennedy CE, et al. (2016). Effectiveness and safety of oral HIV preexposure prophylaxis for all populations. *AIDS*, 30(12), 1973–1983. doi.org/10.1097/QAD.0000000000001145
5. Xu JJ, Huang XJ, Liu XC, et al. (2020). Consensus statement on human immunodeficiency virus pre-exposure prophylaxis in China. *Chinese Medical Journal*, 133(23), 2840–2846. doi.org/10.1097/CM9.0000000000001181 (中文版《中国 HIV 暴露前预防用药专家共识》)

6. World Health Organization (2019). What's the 2+1+1? Event-driven oral pre-exposure prophylaxis to prevent HIV for men who have sex with men (WHO/CDS/HIV/19.8). www.who.int/publications/i/item/what-s-the-2-1-1-event-driven-oral-...
7. 国务院办公厅 (2024). 中国遏制与防治艾滋病规划 (2024—2030 年) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6992033.htm

Россия — источники

1. Национальные рекомендации по диспансерному наблюдению.... Проверено 07.10.2026. znamenskoeposelenie-r95.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/47/726/rek...

Россия — источники цен

1. stoletov.ru — препарат для доконтактной профилактики ВИЧ (PrEP), например Доквир 300 мг + 200 мг: 1 733 ₽. Проверено 06.10.2026. stoletov.ru/catalog/product/dokvir-tabletki-300-mg-plus-200-mg-30-sht
2. Цены в России: uteka.ru — препарат для доконтактной профилактики ВИЧ (PrEP), например Доквир 300 мг + 200 мг: 2 147 ₽. Проверено 06.10.2026. uteka.ru/product/dokvir-391071

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

39. Женщинам 65 лет и старше нужно один раз пройти двухэнергетическую рентгеновскую денситометрию, а после менопаузы при наличии факторов риска остеопороза не нужно ждать до 65 лет

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Спорно
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. Женщинам 65 лет и старше, а также женщинам после менопаузы с факторами риска остеопороза нужно один раз проверить плотность костей. Если сначала оценить риск, а затем назначить лекарства людям с высоким риском, переломов в области тазобедренного сустава может стать примерно на 17% меньше. В пересчёте на каждые 1000 человек, прошедших проверку, это примерно на 5 человек с таким переломом меньше. Изменений общей смертности не выявлено.

Россия. В России при повышенном риске перелома рекомендуют DXA поясничного отдела позвоночника и верхней части бедренной кости. Для женщин после менопаузы используют Т-критерий. До менопаузы диагноз нельзя ставить только по денситометрии.

Затраты

Китай — исходная версия. Пройти в больнице двухэнергетическую рентгеновскую денситометрию (сокращённо DXA) поясничного отдела позвоночника и области тазобедренного сустава. Нужно полежать несколько минут — и всё готово. В Китае при оплате за свой счёт это обычно стоит 100–200 юаней, цены в разных местах отличаются. Ультразвуковое исследование пяточной кости, при котором во время медосмотра нужно поставить ногу на прибор, подходит только для предварительного скрининга, но не для постановки диагноза.

Россия. Цена и длительность исследования в этих источниках не указаны.

Цена в России (ориентир)

рентгеновская денситометрия поясничного отдела позвоночника и одного тазобедренного сустава (DXA) (за обследование): от 3 900 до 4 000 ₽. Оба прайса для двух зон: поясница и один тазобедренный сустав. Исключены один участок, оба бедра и комплекс из трёх зон. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Рекомендация Рабочей группы США по профилактическим услугам за 2025 год такова: женщинам 65 лет и старше проходить скрининг на остеопороз (рекомендация уровня В). Женщинам после менопаузы, которым ещё нет 65 лет, но у которых по результатам оценки высок риск переломов, скрининг тоже рекомендован (уровень В). Для мужчин доказательств недостаточно, позиция не сформулирована. Обзор доказательств, подготовленный для этой рекомендации, объединил 3 рандомизированных исследования с участием 42009 пожилых женщин из Европы. Скрининг проводили так: сначала оценивали риск переломов, при высоком риске проверяли плотность костей, а если выявляли высокий риск, назначали лекарства. В группе скрининга переломов в области тазобедренного сустава было примерно на 17% меньше. Исходное значение RR 0.83, доверительный интервал 95% CI от 0.73 до 0.93. В абсолютных числах скрининг давал на 5 таких переломов меньше на каждые 1000 человек. В частности, в британском исследовании SCOOP участвовали 12483 женщины от 70 до 85 лет. В группе скрининга переломов в области тазобедренного сустава было примерно на 28% меньше (HR 0.72, 95% CI от 0.59 до 0.89), различий в смертности не выявлено. Клинические рекомендации Китайской медицинской ассоциации (中华医学会), издание 2017 года, советуют проверять плотность костей женщинам 65 лет и старше и мужчинам 70 лет и старше. Тем, кто ещё не достиг этого возраста, но имеет один или несколько факторов риска остеопороза, проверка тоже рекомендована. По данным общенационального обследования 2017–2018 годов, распространённость остеопороза среди женщин 40 лет и старше составляла 20.6%, среди мужчин — 5.0% (Китай)

Россия. При выявленном остеопорозе назначают специальную терапию без повторной оценки риска перелома.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Заранее установленным основным результатом исследования SCOOP были все остеопоротические переломы. В группе скрининга их число заметно не снизилось (HR 0.94, 95% CI от 0.85 до 1.03), меньше стало только переломов в

области тазобедренного сустава. Во всех трёх исследованиях сначала оценивали риск, а затем проверяли плотность костей. Ни в одном из них отдельно не сравнивали подход, при котором только проверяют плотность костей. Обзор доказательств также оценил, что от 11.8% до 24.1% выявленных случаев относятся к гипердиагностике: это люди, у которых за всю жизнь и без того не случилось бы перелома из-за этого заболевания. Нужно ли проходить проверку мужчинам? В США говорят, что доказательств недостаточно, а китайские рекомендации устанавливают возраст 70 лет и старше. Следуйте советам врача. Этот пункт касается того, выдержат ли кости падение. Чтобы реже падать, нужен пункт [13](#) (равновесие и сила ног). Выполняйте оба пункта вместе. Что делать после выявления остеопороза, см. пункт [40](#) (при выявлении остеопороза принимать лекарства). Те, кому это выгодно, — прежде всего вы сами, а также ваши родители.

Россия. Возраст, с которого нужен скрининг, его периодичность и влияние на число переломов или смертность в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. US Preventive Services Task Force, Nicholson WK, Silverstein M, et al. (2025). Screening for Osteoporosis to Prevent Fractures: US Preventive Services Task Force Recommendation Statement. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2024.27154
2. Kahwati LC, Kistler CE, Booth G, et al. (2025). Screening for Osteoporosis to Prevent Fractures: A Systematic Evidence Review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2024.21653
3. Shepstone L, Lenaghan E, Cooper C, et al. (2018). Screening in the community to reduce fractures in older women (SCOOP): a randomised controlled trial. The Lancet. [doi.org/10.1016/S0140-6736\(17\)32640-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32640-5)
4. 中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会 (2017). 原发性骨质疏松症诊疗指南(2017). 中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志, 10(5), 413-443 (表 5 骨密度测量的临床指征) . html.rhhz.net/GUSS/html/cc825127-29a3-47c1-9a95-7a212fdcce55.htm
5. Wang L, Yu W, Yin X, et al. (2021). Prevalence of Osteoporosis and Fracture in China: The China Osteoporosis Prevalence Study. JAMA Network Open. doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.21106

Россия — источники

1. Оглавление. Проверено 07.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=87_5

Россия — источники цен

1. astromedic.ru — рентгеновская денситометрия поясничного отдела позвоночника и одного тазобедренного сустава (DXA): 3 900 ₽. Проверено 06.10.2026. astromedic.ru/prices-obninsk/densitometrija
2. Цены в России: smclinic.ru — рентгеновская денситометрия поясничного отдела позвоночника и одного тазобедренного сустава (DXA): 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. www.smclinic.ru/diagnosis/rentgenografiya/rentgendensitometriya

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

40. Если у вас выявили остеопороз или уже был перелом после лёгкого падения, попросите врача назначить

препараты от остеопороза и применяйте их регулярно, не заменяйте их кальцием

- Выгодность исходной версии: высокая
- 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. У людей с подтверждённым остеопорозом или уже перенесённым переломом после лёгкого падения лечение по схеме врача снижает число переломов в области тазобедренного сустава примерно наполовину, а переломов позвоночника — более чем наполовину. У пожилых людей, которым после операции по поводу перелома в области тазобедренного сустава начали раз в год вводить препарат внутривенно, повторных переломов за два года было примерно на 35% меньше. Один только кальций не заменяет эти препараты.

Затраты

Китай — исходная версия. Нужен рецепт и несколько лет непрерывного лечения. Среди распространённых препаратов есть таблетки, которые принимают раз в неделю, и препараты для внутривенного введения раз в год. В начале лечения нужно проверять плотность костей каждый год, после стабилизации — раз в 1–2 года. Труднее всего продолжать лечение, даже когда ничего не беспокоит.

Выгода

Китай — исходная версия. Перелом при хрупкости костей — это перелом, возникающий при небольшой травме или во время повседневной активности. Рекомендации Китайской медицинской ассоциации (中华医学会) 2017 года выделяют три группы людей, которым показано лечение препаратами. Первая — люди, у которых уже был перелом позвоночника или в области тазобедренного сустава при хрупкости костей. Вторая — люди с Т-показателем плотности костей -2.5 и ниже, независимо от того, были ли у них переломы. Третья — люди с пониженной костной массой, у которых уже был перелом запястья, плеча или таза при хрупкости костей либо по расчётам выявлен высокий риск переломов. В рекомендациях также прямо сказано: «На данный момент нет достаточных доказательств того, что приём одного только кальция может заменить лечение другими препаратами от остеопороза». В 2025 году Cochrane обновил обзор алендроната натрия. Среди женщин после менопаузы, у которых уже был остеопороз или перелом, в группе лечения переломов в области тазобедренного сустава было примерно на 51% меньше. Исходное значение RR 0.49, доверительный интервал 95% CI от 0.25 до 0.96. Переломов позвоночника с симптомами было примерно на 55% меньше (RR 0.45, 95% CI от 0.28 до 0.73). В исследование

HORIZON включили 2127 человек, перенёсших операцию по поводу перелома в области тазобедренного сустава, со средним возрастом 74.5 года. В течение 90 дней после операции им начали раз в год вводить золедроновую кислоту внутривенно, медиана наблюдения составила 1.9 года. Частота новых переломов снизилась с 13.9% до 8.6%, то есть примерно на 35%. Смертность снизилась с 13.3% до 9.6%, то есть примерно на 28%. В рекомендациях указано, что в течение года после перелома в области тазобедренного сустава около 20% людей умирают от различных осложнений. По данным общенационального обследования 2017–2018 годов, среди людей с подтверждённым остеопорозом или перенесённым переломом препараты применяли лишь 1.4% женщин и 0.3% мужчин (Китай)

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: Метаанализ, объединивший 38 исследований, не выявил снижения общей смертности при применении этих препаратов (RR 0.98, 95% CI от 0.91 до 1.05). При отдельном анализе золедроновой кислоты снижение тоже не было статистически значимым (RR 0.88, 95% CI от 0.68 до 1.13). Авторы пришли к выводу, что эти препараты следует применять только для уменьшения числа переломов. Достоверность приведённых выше показателей Cochrane тоже оценили как низкую или умеренную. У женщин, у которых ещё не было переломов и риск переломов был относительно низким, не выявили заметного влияния алендроната натрия на переломы в области тазобедренного сустава (RR 0.76, 95% CI от 0.43 до 1.32). Исследования длительностью в несколько лет не позволяют полностью оценить такие редкие побочные эффекты, как некроз нижней челюсти и атипичные переломы бедренной кости. Поэтому нужно вовремя проходить повторные обследования, не добавлять препараты и не прекращать лечение самостоятельно. Одним подходят инъекции, другим — таблетки. Выбор делает врач. О том, как выявляют остеопороз, см. пункт [39](#) (проверка плотности костей). Кому это выгодно: прежде всего вам самим, а также вашим родителям.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中华医学会骨质疏松和骨矿盐疾病分会 (2017). 原发性骨质疏松症诊疗指南(2017). 中华骨质疏松和骨矿盐疾病杂志, 10(5), 413-443 (表 10 抗骨质疏松症药物治疗适应证; 钙剂一节; 疗效监测一节). <http://html.rhhz.net/GUSS/html/cc825127-29a3-47c1-9a95-7a212fdcce55.htm>
2. Wells GA, Hsieh SC, Peterson J, et al. (2025). Alendronate for the primary and secondary prevention of osteoporotic fractures in postmenopausal women. Cochrane Database of Systematic Reviews. doi.org/10.1002/14651858.CD001155.pub3
3. Lyles KW, Colón-Emeric CS, Magaziner JS, et al. (2007). Zoledronic acid and clinical fractures and mortality after hip fracture. New England Journal of Medicine. doi.org/10.1056/NEJMoa074941
4. Cummings SR, Lui LY, Eastell R, Allen IE (2019). Association Between Drug Treatments for Patients With Osteoporosis and Overall Mortality Rates: A Meta-analysis. JAMA Internal Medicine. doi.org/10.1001/jamainternmed.2019.2779
5. Kahwati LC, Kistler CE, Booth G, et al. (2025). Screening for Osteoporosis to Prevent Fractures: A Systematic Evidence Review for the US Preventive Services Task Force. JAMA. doi.org/10.1001/jama.2024.21653
6. Wang L, Yu W, Yin X, et al. (2021). Prevalence of Osteoporosis and Fracture in China: The China Osteoporosis Prevalence Study. JAMA Network Open. doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.21106

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

41. Прежде чем выходить на лёд на природе, пробурите отверстие и измерьте толщину. Если она меньше 15 сантиметров, не выходите. Не ходите на речной лёд и к краям лунок для подлёдной рыбалки

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность С · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка 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. По официальным рекомендациям в Китае взрослым можно выходить на лёд кататься на коньках только при толщине 15 сантиметров. В США и Канаде минимальная толщина — 10 сантиметров, причём это относится только к свежему прозрачному льду. Белёсый лёд вдвое менее прочный, поэтому его толщина должна быть вдвое больше. На одном и том же ледяном покрове здесь толщина может быть в один китайский фут, а в нескольких шагах — всего один-два китайских дюйма. Поэтому нужно измерять толщину по мере продвижения.

Россия. В России безопасной называют толщину льда не менее 7–10 см. Для группы из 4–5 человек нужно не менее 15 см, а при массовом отдыхе — не менее 25 см. Переходить водоём следует только по оборудованной ледовой переправе, не в одиночку и с верёвкой.

Затраты

Китай — исходная версия. Проще всего пойти на официальный каток, за которым следят: лишних расходов не потребуется. Если всё же собираетесь выйти на лёд на природе, возьмите ледобур или пешню, чтобы сделать отверстие и измерить толщину. Ещё купите пару ледовых спасательных шильев — это два острых штыря с рукоятками, которые носят на груди. Всё вместе стоит от нескольких десятков до ста-двухсот юаней. Через каждый отрезок пути нужно снова измерять толщину, поэтому придётся потратить больше времени.

Россия. Цены на каток, ледобур, пешню и спасательные шилья в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В просветительских материалах Метеорологического управления Китая (中国气象局) говорится, что при толщине льда 15 сантиметров взрослым можно выходить на него кататься на коньках. На открытых катках толщина льда тоже должна достигать 15 сантиметров, прежде чем их можно открыть. По данным Пекинского управления водного

хозяйства (北京市水务局), официальный каток на естественном льду можно открыть, только когда толщина льда достигнет 15 сантиметров, а затем в течение недели температура будет держаться от -8°C до 1°C и не будет сильного ветра. На льду на природе часто бывают лунки, прорубленные рыбаками. После этого им трудно снова промёрзнуть до прочного состояния. Рекомендации Департамента природных ресурсов штата Миннесота, США, относятся только к свежему прозрачному льду: при толщине меньше 4 дюймов (около 10 сантиметров) выходить нельзя, при 4 дюймах можно ходить пешком и заниматься подлёдной рыбалкой. Белый лёд, образовавшийся из растаявшего и снова замёрзшего снега, примерно вдвое менее прочный, чем прозрачный, поэтому требуемую толщину нужно удваивать. На одном и том же водоёме здесь лёд может быть толщиной в один фут, а в нескольких футах от этого места — всего один-два дюйма. Лёд над текущей водой обычно опасен, особенно рядом с ручьями, мостами и водопропускными трубами. У берега лёд тоже может быть тоньше, чем вдали от него. Национальная метеорологическая служба США также указывает порог в 4 дюйма для ходьбы, подлёдной рыбалки и катания на коньках. Канадский центр охраны труда и безопасности пересказывает рекомендации Канадского Красного Креста: для катания на коньках и ходьбы небольшой группой нужны 15 сантиметров, для массового катания — 20 сантиметров. Всё это рекомендации по безопасности. Исследований, которые подсчитали бы, на сколько меньше людей погибает при их соблюдении, нет (весь Китай / США, Канада)

Россия. Размер выгоды в этих источниках не указан. Соблюдение правил снижает вероятность несчастных случаев на водоёмах.

Примечания

Китай — исходная версия. Во всех официальных рекомендациях говорится, что стопроцентно безопасного льда не бывает. Достаточная толщина по результатам измерения — лишь минимальное условие, а не гарантия. Опаснее всего в начале зимы, когда лёд только встал, и в начале весны, когда он начинает таять. Если всё-таки провалились, не снимайте одежду: воздух в толстой одежде помогает держаться на воде. Развернитесь в ту сторону, откуда пришли: там лёд самый прочный. Положите руки на лёд, вонзите в него спасательные шилья, отталкивайтесь ногами назад и вытягивайте тело на лёд. Выбравшись, не вставайте: лёжа перекатитесь подальше от полыни, затем как можно скорее согрейтесь. При сильном переохлаждении нужно ехать в больницу. Если увидели, что кто-то провалился под лёд, не бегите к нему, чтобы вытащить. Что делать, см. в разделе 13, пункте [25](#) (если видите, что кто-то тонет, сами в воду не заходите): сначала позовите людей и позвоните по номеру 110 (в Китае), затем протяните шест или бросьте верёвку. Кому это выгодно: прежде всего вам самим и детям, которых вы берёте играть на льду.

Россия. Если после удара поленом или лыжной палкой появилась вода, лёд тонкий и идти по нему нельзя. Нужно сразу вернуться к берегу по своему следу скользящими шагами.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 中国气象局 (2019). 想要冰上健步走, 多厚的冰才安全?
www.cma.gov.cn/kppd/kppdqxyr/kppdtyqx/201901/t20190124_513302.html
2. 北京市水务局 (2024). 北京正规河湖冰场还未达开放标准, 别冒险滑「野冰」.
swj.beijing.gov.cn/swdt/ztzl/fnsbaqztxc/fnszlx/202412/t20241226_39...
3. Minnesota Department of Natural Resources. General ice thickness guidelines.
www.dnr.state.mn.us/safety/ice/thickness.html
4. Minnesota Department of Natural Resources. Ice safety.
www.dnr.state.mn.us/safety/ice/index.html

5. Minnesota Department of Natural Resources. Steps for surviving immersion.
www.dnr.state.mn.us/safety/ice/survival.html
6. National Weather Service. Winter Weather Safety: Ice and Frost.
www.weather.gov/safety/winter-ice-frost
7. Canadian Centre for Occupational Health and Safety. Working on or near Ice Covered Water - Basic Information. www.ccohs.ca/oshanswers/hsprograms/work_ice.html

Россия — источники

1. Правила поведения при нахождении на водоёме в зимний период.... Проверено 07.10.2026.
02.mchs.gov.ru/deyatelnost/press-centr/novosti/1488174
2. Меры безопасности на льду - Безопасность на воде - Главное.... Проверено 07.10.2026.
18.mchs.gov.ru/rekomendacii-naseleniyu/metodicheskie-rekomendacii-p...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

42. Установите защитный кожух, наденьте защитные очки и лицевой щиток, прежде чем пользоваться угловой шлифмашиной; крепко держите её двумя руками и не ставьте пильный диск по дереву, чтобы резать древесину

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность С · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- 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. Угловая шлифмашина вращается очень быстро. Если диск расколется, осколки разлетятся и могут ранить человека. А если поставить пильный диск по дереву, возможен ещё и внезапный обратный удар. В двух несчастных случаях в Китае на машине стоял пильный диск, а кожуха не было. Одному человеку перерезало бедренную артерию, другому — сонную. Спасти не удалось обоих. Кожух, защитные очки с лицевым щитком и крепкий хват двумя руками — всё это не требует больших денег.

Затраты

Китай — исходная версия. Пара защитных очков и лицевой щиток — несколько десятков юаней. Перед каждым включением осмотрите кожух и диск, перед заменой диска выньте вилку из розетки. Это займёт лишнюю минуту-две. Труднее всего не снимать кожух и не работать одной рукой, даже когда всё это кажется лишними хлопотами.

Цена в России (ориентир)

комплект защитных очков и лицевого щитка (за комплект): от 231 до 556 Р. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. Канадский центр охраны труда и безопасности (加拿大职业健康与安全中心) и орган по безопасности австралийского штата Квинсленд перечисляют следующие меры. Перед включением проверять кожух и диск. Диски с трещинами, сколами или деформацией не использовать. Максимальная частота вращения, указанная на диске, не должна быть ниже частоты вращения, указанной на машине. Диаметр диска и отверстие в его центре должны подходить к машине. Перед заменой диска отключать питание. Предмет, который нужно шлифовать или резать, сначала закрепить. Надевать защитные очки открытого или закрытого типа, а поверх них — лицевой щиток. Держаться двумя руками за две рукоятки и устойчиво стоять на ногах. Отрезным диском нельзя шлифовать: так он легче раскалывается. Не класть машину, пока диск полностью не остановится. Направлять искры и осколки туда, где нет людей. Не оставлять рядом легковоспламеняющиеся вещи. В сообщении из Квинсленда сказано, что расчётная скорость края отрезного диска составляет около 70 метров в секунду. Если поставить большой диск диаметром 356 миллиметров на машину, рассчитанную на 230 миллиметров, скорость края достигнет как минимум 120 метров в секунду, и диск будет легко раскалываться. В феврале 2016 года местному рабочему, который пользовался угловой шлифмашиной на 230 миллиметров, осколок попал в грудь. Он умер от внутренних повреждений. В Китае есть два отчёта о расследовании несчастных случаев. В 2019 году рабочий в Харбине заменил отрезной диск зубчатым пильным и стал резать доски без защитного кожуха. Пильный диск намотал на себя брюки и перерезал бедренную артерию. Рабочий умер от потери крови. В 2024 году рабочий в районе Футянь города Шэньчжэнь резал деревянную дверную коробку угловой шлифмашиной с пильным диском по дереву, без защитного кожуха и дополнительной рукоятки. Произошёл обратный удар, машина перерезала сонную артерию, и рабочий умер. В государственном стандарте Китая, на который ссылается отчёт, написано: «Не устанавливайте пильную цепь, диск для резьбы по дереву или зубчатый пильный диск». По данным наблюдения за травмами в отделениях неотложной помощи Южной Кореи с 2011 по 2018 год, было 8697 случаев травм от режущих инструментов с высокой скоростью вращения. Из них 4603 случая произошли при использовании инструментов типа шлифмашин. В этой группе 46.4% травм приходились на кисти рук, 23.0% — на голову. По сравнению с другими инструментами того же типа вероятность тяжёлой травмы от шлифмашины была примерно вдвое выше (OR 2.07, 95% CI 1.88–2.29). В одной больнице города Мяньян провинции Сычуань в Китае за два года на стационарное лечение поступили 36 пациентов с травмами глаз от угловой шлифмашины. У 10 человек после операции острота зрения даже с наилучшим подбором очков оставалась ниже 0.05. В одной больнице Турции из 742 случаев острых травм кисти и предплечья за год 82 были вызваны угловой шлифмашиной. Все, кроме 8 случаев, произошли не на работе; 44% пострадавших были пенсионерами. Среди 15 пострадавших от угловой шлифмашины в одном травматологическом центре Японии с 2017 по 2018 год 9 человек использовали её неправильно, например ставили пильный диск и резали дерево. Из них у 2 человек полностью отрезало палец, у 1 — часть пальца (Канада, Австралия / Китай / Южная Корея, Турция, Япония)

Примечания

Китай — исходная версия. Уровень С присвоен потому, что эти меры взяты из рекомендаций органов по безопасности и расследований несчастных случаев. Исследований, которые подсчитали бы, насколько их соблюдение уменьшает число пострадавших, нет. Данные о травмах показывают только их тяжесть, причём это всё случаи из одной больницы или одной страны. Масштаб выгоды оценён как средний на основании суждения: последствиями могут быть смерть,

слепота или потеря пальца, но риск касается только тех, кто пользуется угловой шлифмашиной. В инструкции к той машине в Харбине уже было написано, что нельзя ставить зубчатый пильный диск и обязательно нужно устанавливать защитный кожух. У того рабочего под рукой была ручная пила. Для резки дерева следовало использовать её или подобный инструмент для работы по дереву. Свободную одежду, свисающие украшения и длинные волосы нужно убрать: их может затянуть в машину. При шлифовании много пыли и сильный шум. О том, как выбирать и использовать маску и беруши, см. раздел 19, пункт 10 (работодатель в Китае обязан предоставлять средства защиты). Если действительно повреждён крупный кровеносный сосуд, сначала очень сильно прижмите рану. См. раздел 13, пункт 12 (при сильном кровотечении сначала очень сильно прижмите рану рукой). Кому это выгодно: прежде всего вам самим, но это также защищает членов семьи, которые стоят рядом и помогают.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Canadian Centre for Occupational Health and Safety (2025). Abrasive Wheels - Use of Portable Grinders. www.ccohs.ca/oshanswers/safety_haz/abrasive_wheels/safeuse1.html
2. Canadian Centre for Occupational Health and Safety (2025). Powered Hand Tools - Use of Grinder Attachments. www.ccohs.ca/oshanswers/safety_haz/power_tools/powerd-hand-tools-u...
3. Workplace Health and Safety Queensland (2017). Guards and discs on angle grinders. www.worksafe.qld.gov.au/news-and-events/alerts/workplace-health-and...
4. 哈尔滨市松北区人民政府 (2019). 哈尔滨三发装卸运输有限公司「8.28」机械伤害事故调查报告. www.songbei.gov.cn/hebsbq/tzgg/201910/c01_797872.shtml
5. 福田区人民政府沙头新洲南村房屋装修工程「3·14」一般机械伤害事故调查组 (2024). 沙头新洲南村房屋装修工程「3·14」一般机械伤害事故调查报告 (引 GB 3883.3-2007 第 8.12.1.102 条 a、e 项). www.szft.gov.cn/attachment/1/1507/1507749/11317197.pdf
6. Song J, Jeon YB, Jang JH, Cho JS, Choi JY, Choi WS. (2023). Severity of grinder injuries and related factors compared with other high-rotation cutting tool injuries: a multicenter retrospective study from 2011 to 2018. Journal of Trauma and Injury, 36(1), 32-38. doi.org/10.20408/jti.2021.0057
7. Ke W, Gu K, Zhu S, Wu J, Dai Y. (2025). Prognostics Factors to Avoid Eye Injuries in Angle Grinders. Journal of Craniofacial Surgery, 36(6), e629-e631. doi.org/10.1097/scs.00000000000011108
8. Sozbilen MC, Dastan AE, Gunay H, Kucuk L. (2018). A prospective study of angle grinder injuries in the hands and forearms during a one-year period. Hand Surgery and Rehabilitation, 37(5), 300-304. doi.org/10.1016/j.hansur.2018.07.002
9. Tsumura T, Matsumoto T, Matsushita M, Kishimoto K, Shiode H. (2021). Do Not Cut Wood with an Angle Grinder, or You Might Lose a Finger: A Retrospective Study. Journal of Hand Surgery Asian-Pacific Volume. doi.org/10.1142/s2424835521500053

Россия — источники цен

1. titaninstrument.ru — комплект защитных очков и лицевого щитка: 231 ₽. Проверено 06.10.2026. titaninstrument.ru/catalog/spetsodezhda_i_siz/zashchita_glaz_i_lits...
2. Цены в России: krepcom.ru — комплект защитных очков и лицевого щитка: 490 ₽. Проверено 06.10.2026. krepcom.ru/catalog/zashchita_glaz/ochki-zashchitnye-panorama-v-komp...
3. Цены в России: zubr-shop.ru — комплект защитных очков и лицевого щитка: 556 ₽. Проверено 06.10.2026. zubr-shop.ru/product/zashitnye-ochki-v-komplekte-so-shitkom-panoram...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.