

28. Не портите здоровье ради внешности

В этом разделе речь о нескольких способах «что-то делать с телом ради изменения внешности»: голодать, принимать лекарства, делать уколы, ложиться под нож. Такие решения чаще всего принимают после сравнения себя с другими, но вся цена ложится на вас, и немалую часть последствий уже не исправить.

В этом разделе не оценивается, как кто-то хочет выглядеть: это личное дело каждого. К одной и той же цели можно идти путём «по рецепту, у квалифицированного специалиста, с повторными обследованиями», а можно — путём «покупки в интернете, салон красоты, самостоятельное увеличение дозы». Здесь сравнивается только то, насколько различаются риски этих двух подходов. При подсчёте прежде всего учитывается, что на самом деле случилось с организмом, например потеря зрения, госпитализация, смерть. Два пункта о медицинских косметических процедурах также затрагивают уголовную ответственность за незаконную медицинскую деятельность.

1. Не контролируйте вес с помощью жёстких диет, голодания или вызванной рвоты: если хотите похудеть, делайте это за счёт физической активности

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · 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

У людей с нервной анорексией вероятность смерти примерно в 5.9 раза выше, чем у их сверстников. Если наблюдать за 1000 человек один год, умрут 5.1 человека. Среди умерших каждый пятый погибает в результате самоубийства. А путь к этому расстройству начинается с диет: за учениками 44 средних школ наблюдали три года. У девочек, жёстко ограничивавших питание, вероятность развития расстройства пищевого поведения была в 18 раз выше, чем у тех, кто не ограничивал питание. Если хотите контролировать вес, больше двигайтесь, а не сокращайте еду настолько, чтобы голодать.

Затраты

Бесплатно. Наоборот, ещё и сэкономите деньги на средствах для похудения.

Выгода

Объединили результаты 36 исследований. Суммарная длительность наблюдения за людьми с нервной анорексией составила 166642 человеко-года (сумма лет наблюдения за каждым человеком). Их стандартизованное отношение смертности составило 5.86, то есть вероятность смерти была примерно в 5.9 раза выше, чем у сверстников. На каждые 1000 человеко-лет приходилось 5.1 случая смерти. Это значит, что при наблюдении за 1000 человек в течение одного года умирают 5.1 человека. Около 1/5 умерших погибли в результате самоубийства. При булимии стандартизованное отношение смертности составило 1.93, при других расстройствах пищевого поведения — 1.92, то есть в обоих случаях примерно в 1.9 раза выше, чем у сверстников. Другое исследование провели в 44 средних школах австралийского штата Виктория. За учениками 14–15 лет наблюдали 3 года. За эти три года одну и ту же группу учеников обследовали в 6 этапов. Частота новых случаев расстройств пищевого поведения у девочек составила 21.8/1000 человеко-лет. То есть при наблюдении за 1000 девочек в течение одного года возникало 21.8 нового случая. У девочек, жёстко ограничивавших питание, риск развития расстройства был в 18 раз выше, чем у тех, кто не ограничивал питание, а у умеренно ограничивавших — в 5 раз выше. Затем внесли поправки на прежнее ограничение питания и психические симптомы, убрав влияние того, что «питание ограничивали и раньше» и «психические симптомы уже были». После этого ВМІ (показатель соотношения веса и роста, который рассчитывают, разделив вес на квадрат роста), объём физической активности и пол больше не позволяли прогнозировать новые случаи расстройств пищевого поведения. Авторы пришли к выводу: «У подростков, которые контролируют вес с помощью физической активности, а не ограничения питания, риск развития расстройств пищевого поведения, по-видимому, ниже»

Примечания

Здесь под «жёстким ограничением питания» понимается длительное сокращение количества еды до уровня намного ниже потребностей организма, а не пропуск одного приёма пищи или отказ от еды на ночь. Если вы уже вызываете у себя рвоту, вините себя после приступов переедания или постоянно взвешиваетесь и не можете остановиться, обратитесь к психиатру или в отделение клинической психологии многопрофильной больницы. Это заболевание, для которого существуют стандартные методы лечения, а не проблема силы воли. О связи ВМІ со смертностью см. раздел 2, пункт [32](#). Там речь идёт о диапазоне веса в долгосрочной перспективе, а не о способах похудения.

Источники

Источники исходной версии

1. Arcelus J et al. (2011). Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders. A meta-analysis of 36 studies. Arch Gen Psychiatry. doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.74
2. Patton GC et al. (1999). Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years. BMJ. doi.org/10.1136/bmj.318.7186.765

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

2. Перед уколами, введением нитей или операцией в рамках медицинской косметологии в Китае проверьте две вещи: есть ли в лицензии учреждения «медицинская косметология» и

является ли тот, кто проводит процедуру, ответственным за неё врачом

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае, если используются иглы, скальпель или медицинские изделия, которые нарушают целостность кожи или проникают внутрь тела, это считается медицинской помощью. Делать это можно только в учреждении, в лицензии которого указана «медицинская косметология». Проводить процедуру должен зарегистрированный врач с правом на медицинскую практику. Проведение таких процедур в салоне красоты, студии или гостиничном номере — незаконная медицинская практика. При серьёзных обстоятельствах тому, кто проводит процедуру, грозит лишение свободы на срок не более 3 лет, при причинении вреда человеку — от 3 до 10 лет, при причинении смерти — не менее 10 лет.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Проверка этих двух документов занимает всего несколько минут. Учреждение должно вывесить «Лицензию на медицинскую деятельность медицинского учреждения (医疗机构执业许可证)» в холле. Квалификацию врача можно проверить через поиск практикующих врачей на ресурсах китайских органов здравоохранения.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 2 «Правил управления услугами медицинской косметологии (医疗美容服务管理办法)» даёт определение медицинской косметологии. В оригинале сказано: «Восстановление и изменение внешности человека и формы различных частей его тела с применением хирургических операций, лекарственных средств, медицинских инструментов и других травматичных или инвазивных медицинских методов». Проще говоря, если нарушается целостность кожи, вводится игла или происходит проникновение внутрь тела, это считается медицинской помощью. Статьи 8 и 24 требуют сначала получить «Лицензию на медицинскую деятельность медицинского учреждения (医疗机构执业许可证)», а также получить одобрение регистрирующего органа на оказание помощи по профилю медицинской косметологии. Только после этого можно начинать работу. Если в лицензии нет пункта «медицинская косметология», проводить такие процедуры нельзя. Статья 11 требует, чтобы ответственный за процедуру врач (тот, кто её проводит) имел квалификацию практикующего врача и был зарегистрирован. Для работы в косметической хирургии также нужен опыт клинической работы по соответствующей

специальности не менее 6 лет, в косметической стоматологии — не менее 5 лет, в косметологии методами традиционной китайской медицины и косметической дерматологии — не менее 3 лет в каждой из этих областей. Статья 20 требует до процедуры письменно сообщить о показаниях и противопоказаниях (в каких случаях процедура подходит, а в каких её делать нельзя), медицинских рисках и мерах предосторожности, а также получить согласие с подписью. Статья 336 «Уголовного кодекса (刑法)» касается незаконной медицинской практики. Незаконная медицинская практика — это когда человек без квалификации, дающей право работать врачом, делает другим уколы, проводит операции или оказывает медицинскую помощь. При серьёзных обстоятельствах наказание — лишение свободы на срок не более 3 лет, краткосрочный арест или надзор, а также штраф либо только штраф. При серьёзном вреде здоровью пациента наказание — лишение свободы на срок от 3 до 10 лет и штраф. При причинении смерти пациенту наказание — лишение свободы на срок не менее 10 лет и штраф

Примечания

Китай — исходная версия. Статья 16 тех же правил также устанавливает, что процедуры медицинской косметологии можно проводить только в косметологических медицинских учреждениях либо в больницах и клиниках, где есть отделение медицинской косметологии. Поэтому уколы на дому и неофициальные процедуры в студии уже не соответствуют правилам даже по месту проведения. Статья 20 прямо указывает: если медицинскую косметологическую процедуру хотят пройти несовершеннолетние или другие люди, которые ещё не могут самостоятельно принимать решения, необходимо согласие законного представителя и подпись родителя. Уход за лицом, массаж и маникюр относятся к бытовым косметическим услугам, и эти правила на них не распространяются. Но если используются иглы и скальпель, это уже медицинская косметология.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 卫生部 (2002). 医疗美容服务管理办法 (卫生部令第 19 号, 第二条、第八条、第十一条、第十六条、第二十条、第二十四条) . www.gov.cn/gongbao/content/2003/content_62198.htm
2. 全国人大 (1997). 刑法 (第三百三十六条) . www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml

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

3. При введении филлеров избегайте спинки носа, межбровья и лба, и тем более не обращайтесь ради экономии за инъекциями вне официальных медицинских учреждений, чтобы снизить риск потери зрения

- 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 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди людей, ослепших после введения филлеров, больше половины получили инъекцию в область носа. Далее идут межбровье, лоб и носогубные складки. Более чем в восьми случаях из десяти использовалась гиалуроновая кислота. Зрение полностью восстановилось лишь у двух из десяти ослепших, частично — чуть более чем у одного из десяти. Почти у двух из десяти пострадал ещё и мозг. Сейчас нет ни одного способа экстренной помощи, который стабильно работает. Остаётся только заранее избегать этих участков.

Затраты

Китай — исходная версия. Никаких расходов. Просто выбрать другое место для инъекции или отказаться от процедуры.

Выгода

Китай — исходная версия. Расчёты сделаны по совокупности случаев, описанных в журналах по всему миру. С января 2015 года по сентябрь 2018 года было описано ещё 48 случаев частичной или полной потери зрения после введения филлеров. Чаще всего проблемы возникали после инъекций в область носа — 56.3%. Далее идут межбровье — 27.1%, лоб — 18.8%, носогубная складка (борозда между носом и углом рта) — 14.6%. В 81.3% случаев филлером была гиалуроновая кислота. В 43.8% случаев появились изменения кожи. В 18.8% возникли осложнения со стороны центральной нервной системы (проблемы с мозгом). В 10 случаях (20.8%) зрение восстановилось полностью, в 8 случаях (16.7%) — частично, в остальных не восстановилось. Авторы заключили, что подходы к оказанию помощи сильно различались и ни один метод лечения не доказал, что даёт устойчивый результат

Примечания

Китай — исходная версия. Эти цифры получены путём подсчёта каждого случая, описанного в журналах. Здесь есть только число пострадавших, но нет общего числа людей, получивших инъекции. Поэтому нельзя рассчитать «какова вероятность ослепнуть от одной инъекции». Видно лишь, в каких местах чаще возникали проблемы и что после этого зрение в основном уже не удавалось спасти. По этой же причине доказательствам присвоен уровень В. В официальных медицинских учреждениях меры снижения риска и так входят в обычную практику: сначала выяснить, как проходят сосуды под местом будущей инъекции, использовать иглу с тупым, а не острым концом, вводить препарат малыми порциями при выведении иглы, заранее подготовить гиалуронидазу. Всё это должен делать врач, прошедший обучение. Это ещё одна причина не обращаться за такими услугами по неофициальным каналам. Перед процедурой в Китае проверьте всё по пункту 2 этого раздела (проверка лицензии учреждения и врача, который будет проводить процедуру).

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Beleznay K et al. (2019). Update on Avoiding and Treating Blindness From Fillers: A Recent Review of the World Literature. Aesthet Surg J. doi.org/10.1093/asj/sjz053

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

4. Не покупайте препараты для похудения, кофе для похудения, конфеты для стройности и сливы с ферментами, которые обещают «быстрое похудение»

- 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. Чаще всего в таких продуктах находят тайно добавленный сибутрамин. Раньше он был препаратом для похудения, но в 2010 году в Китае его применение прекратили. Люди с лишним весом и болезнью сердца или диабетом принимали его больше трёх лет. У них нефатальные инфаркты случались примерно на 30% чаще, а инсульты — примерно на 36% чаще. При этом они сбросили всего на 1.7 кг больше. Когда выборочная проверка обнаружит добавку, вы уже успеете её съесть.

Россия. В России тоже находили кофе для похудения со скрытым сибутрамином. Этот компонент включён в список сильнодействующих веществ. Другие виды таких продуктов в выдержках не упомянуты.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег тратить не нужно. Наоборот, вы ещё сэкономите на покупке этих продуктов. Трудно принять, что «сбросить несколько полкилограммов за неделю» не получится.

Россия. Цена и возможная экономия в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В исследование SCOUT набрали 9804 человека. Все они были старше 55 лет, с лишним весом или ожирением, а также с сердечно-сосудистыми заболеваниями или диабетом 2 типа. По жребью их разделили на две группы: одна принимала препарат, другая — нет. Лечение длилось в среднем 3.4 года. Основная конечная точка — это несколько неблагоприятных событий, которые заранее решили подсчитывать: нефатальный инфаркт,

нефатальный инсульт, остановка сердца с успешным оживлением и смерть от сердечно-сосудистых причин. Частота этих событий составила 11.4% vs 10.0%. HR 1.16 (95% CI 1.03–1.31, P=0.02); у принимавших препарат вероятность таких событий была примерно на 16% выше. Истинное значение, вероятно, находится в пределах повышения от 3% до 31%. Нефатальный инфаркт: 4.1% vs 3.2%, HR 1.28 (1.04–1.57), примерно на 30% чаще. Нефатальный инсульт: 2.6% vs 1.9%, HR 1.36 (1.04–1.77), примерно на 36% чаще. Смертность от сердечно-сосудистых причин и от всех причин не увеличилась. «От всех причин» означает, что учитываются все причины вместе. После распределения по жребию группа сибутрамина в среднем сбросила на 1.7 kg больше. Бывшее Государственное управление по надзору за пищевыми продуктами и лекарственными средствами Китая (原国家食品药品监督管理局) на основании оценки безопасности пришло к выводу, что «риски лечения для снижения веса превышают пользу». В октябре 2010 года оно выпустило уведомление о прекращении производства, продажи и применения препаратов сибутрамина и сибутрамина как фармацевтической субстанции. В Китае сибутрамин и фенолфталеин запрещено добавлять в пищевые продукты, включая пищевые продукты для поддержания здоровья

Россия. Польза от отказа и данные о снижении риска в этих источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. В SCOUT набирали людей высокого риска, у которых уже были болезни сердца или диабет. Это исследование не доказало, что у здоровых молодых людей при приёме препарата тоже будут такие же неблагоприятные события. Но именно потому, что нельзя чётко определить, кто относится к группе высокого риска, китайский регулятор решил полностью убрать его с рынка. Ещё один компонент, который часто добавляют тайно, — фенолфталеин. Изначально это слабительное. Если долго принимать его в больших количествах, можно нарушить баланс электролитов в организме и спровоцировать аритмию. Как определить в Китае: настоящие препараты для похудения отпускаются по рецепту, а в аптеках и больницах можно проверить номер разрешения на их применение. Если продукт продают под видом «кофе», «конфет», «слив» или «заменителя еды» и обещают за неделю сбросить несколько полкилограммов, он по определению не должен действовать как лекарство. Если действует, значит, в него что-то добавили. Оригинал документа № 432 за 2010 год (国食药监办〔2010〕432号) находится на сайте Национального управления по надзору за лекарственными средствами (国家药监局). При открытии на этом компьютере постоянно появлялась ошибка 412, поэтому вместо него приведена ссылка на страницу китайского провинциального надзорного органа с пересказом. Фразы «риски превышают пользу» и «в октябре 2010 года прекращены производство, продажа и применение» можно там сверить слово в слово.

Россия. В выдержках описаны зафиксированные МВД случаи распространения такого кофе в розничной торговле. Условия продажи и последствия употребления не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. James WPT et al. (2010). Effect of sibutramine on cardiovascular outcomes in overweight and obese subjects. NEJM. doi.org/10.1056/NEJMoa1003114
2. 天津市市场监督管理委员会. 警惕部分食品中违法添加「盐酸西布曲明」和「酚酞」. scjg.tj.gov.cn/tjsscjdglwyh_52651/hdpt/cjwtyxfts/202007/t20200720_2...

Россия — источники

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

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

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

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

Затраты

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

Выгода

Китай — исходная версия. В Дании изучили архивные данные и каждому пользователю препаратов подобрали ровесников для сравнения. В группу пользователей вошли 545 мужчин, у которых с 2006-01-03 по 2018-03-01 допинг-тесты в спортзалах дали положительный результат на андрогенные стероиды. Для сравнения подобрали 5450 мужчин. Затем результаты перепроверили на 644 мужчинах, отказавшихся от тестирования, и 6440 мужчинах в группе сравнения. Результат: смертность пользователей была в 3 раза выше, чем в группе сравнения, HR 3.0 (95% CI 1.3–7.0). Реальное соотношение — примерно от 1.3 до 7. Медианное число госпитализаций или обращений к врачу за год составило 0.81 vs 0.36 ($P < 0.0001$). Медиана — это число, выше которого показатель у половины людей, а ниже — у другой половины. Это значение P указывает, что такое различие почти не могло возникнуть случайно. Акне (прыщи), увеличение грудных желез у мужчин и нарушение эрекции затронули каждое более 10% пользователей. То есть каждое из этих состояний возникло как минимум у одного из десяти пользователей. Все они

встречались заметно чаще, чем в группе сравнения ($P < 0.0001$). Результаты повторной проверки совпали. Статья 7 китайского «Положения о противодействии допингу (反兴奋剂条例)»: государство осуществляет строгий контроль за запрещёнными веществами, включёнными в перечень допинговых средств. Никаким организациям и физическим лицам нельзя незаконно производить, продавать, импортировать или экспортировать их. То же положение устанавливает рецептурный отпуск анаболических препаратов и пептидных гормонов. То есть купить их можно только по рецепту врача. «Анаболические препараты (蛋白同化制剂)» — так эти средства называются в нормативных актах

Примечания

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

Источники

Китай — исходная версия — источники

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

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

6. Если собираетесь принимать лекарства для похудения, получите рецепт в больнице, а не покупайте в интернет-магазинах, которые отправляют лекарства без рецепта

- 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 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае рецептурные лекарства должны продаваться только по рецепту. При продаже через интернет тоже нужен подлинный рецепт, а покупатель должен указать свои настоящие данные. Если не проводят консультацию, не требуют рецепт и отправляют товар сразу после заказа, то либо продают не то лекарство, которое заявлено, либо магазин нарушает правила. Если что-то случится, никто не будет отвечать за вашу дозировку и противопоказания. Один приём за несколько десятков юаней — и врач проверит всё это за вас.

Затраты

Китай — исходная версия. Одна запись на приём и поездка туда и обратно. Несколько десятков юаней, полдня.

Цена в России (ориентир)

консультация врача по приёму препаратов для похудения (за приём): от 3 650 до 3 850 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В Китае «Правила надзора и управления качеством при продаже и использовании лекарственных средств (药品经营和使用质量监督管理办法)» устанавливают, что предприятия розничной торговли лекарствами должны соблюдать систему раздельного регулирования рецептурных и безрецептурных лекарств. Эта система делит лекарства на две категории: одни можно купить только по рецепту врача, другие — самостоятельно. Аптеки должны продавать рецептурные лекарства по рецептам в соответствии с правилами и хранить рецепты не менее пяти лет. Когда фармацевта или другого специалиста с фармацевтической подготовкой нет на рабочем месте, об этом нужно сообщить на табличке. Без их проверки продавать рецептурные лекарства нельзя. Рецептурные лекарства нельзя продавать в открытом доступе: их нельзя выставлять на полки, откуда покупатели могут брать их сами. Статья 9 «Правил надзора и управления продажей лекарственных средств через интернет (药品网络销售监督管理办法)» устанавливает, что при продаже рецептурных лекарств физическим лицам через интернет необходимо обеспечивать подлинность и надёжность источника рецепта и проверять настоящие данные покупателя. Статья 10 требует размещать заметное предупреждение о рисках внизу каждой страницы с описанием лекарства. До одобрения рецепта после проверки нельзя показывать инструкцию по применению или предоставлять возможность покупки. Пока рецепт не проверен и не одобрен, на странице не должно быть даже кнопки покупки. Статья 8 устанавливает, что лекарства, в отношении которых государство применяет особый режим регулирования, нельзя продавать через интернет. К ним относятся вакцины, препараты крови, наркотические лекарственные средства, психотропные лекарственные средства, токсичные лекарственные средства для медицинского применения, радиофармацевтические препараты и лекарственные химические вещества, которые могут использоваться для изготовления наркотиков

Примечания

Китай — исходная версия. Текст статей можно проверить слово в слово, но никто не проводил количественного исследования того, «насколько меньше проблем возникает при приёме по рецепту, чем при самостоятельной покупке и приёме». Поэтому присвоен уровень В по критерию «трудно оценить количественно». На стероиды и половые гормоны, о которых говорится в пунктах 5 и 7 этого раздела, распространяются те же правила. Если действительно дошло до того, что для снижения веса нужны лекарства, врач сначала оценит индекс массы тела, наличие других заболеваний и противопоказаний к лекарствам. Потом решит, принимать ли лекарства и какие именно. Такую оценку просто покупкой лекарства не получить.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家市场监督管理总局 (2023). 药品经营和使用质量监督管理办法 (总局令第 84 号) . www.gov.cn/gongbao/2023/issue_10846/202311/content_6917322.html
2. 国家市场监督管理总局 (2022). 药品网络销售监督管理办法 (总局令第 58 号, 第八条至第十条) . www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5717002.htm

Россия — источники цен

1. medcentr-tula.ru — консультация врача по приёму препаратов для похудения: 3 650 ₽. Проверено 06.10.2026. www.medcentr-tula.ru/services/endocrinology/ozhirenie
2. Цены в России: imma.ru — консультация врача по приёму препаратов для похудения: 3 850 ₽. Проверено 06.10.2026. www.imma.ru/uslugi/poliklinika/endokrinologiya/lechenie-ozhirenija

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

7. Препараты половых гормонов используйте только по назначению врача и при регулярных контрольных обследованиях, не покупайте их в интернете и не увеличивайте дозу самостоятельно

- Выгодность исходной версии: обычная
- 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 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. Этот пункт не о том, стоит ли применять эти препараты, а только о том, как их применять. У трансгендерных женщин, принимающих эстрогены, сгустки крови в сосудах образуются заметно чаще, чем у их ровесников: на каждую тысячу человек за два года примерно на 4 случая больше, за восемь лет — примерно на 17. За такими рисками нужно следить с помощью регулярных контрольных обследований. Если вы покупаете препараты в интернете и сами меняете дозу, никто не проверяет это за вас.

Затраты

Китай — исходная версия. Регулярные записи на прием, а также контрольные анализы крови. В Китае Несколько сотен юаней в год и несколько раз по полдня.

Выгода

Китай — исходная версия. Исследователи наблюдали за группой людей по электронным медицинским картам медицинской группы Kaiser Permanente. Среди них были 2842 трансгендерные женщины и 2118 трансгендерных мужчин. Средний срок наблюдения составил 4.0 года и 3.6 года. Для каждого человека подобрали примерно в 10 раз больше цисгендерных участников контрольной группы (людей, чья гендерная идентичность совпадает с полом, определённым при рождении), сопоставимых по году рождения, расе, месту получения медицинской помощи и времени включения в исследование. Всего — 48686 цисгендерных мужчин и 48775 цисгендерных женщин. У трансгендерных женщин венозная тромбоэмболия (образование сгустков крови в сосудах, которые их закупоривают) встречалась чаще, чем в контрольных группах. По сравнению с цисгендерными мужчинами за 2 года было на 4.1 случая больше на каждые 1000 человек (95% CI 1.6–6.7). За 8 лет — на 16.7 случая больше (6.4–27.5). То есть среди 1000 человек за два года было на 4.1 случая больше, за восемь лет — на 16.7 случая больше. По сравнению с цисгендерными женщинами эти два показателя составили 3.4 (1.1–5.6) и 13.7 (4.1–22.7). Частота ишемического инсульта (того вида инсульта, при котором закупоривается сосуд) и инфаркта миокарда в целом была близкой во всех группах. Но у трансгендерных женщин, которые начали гормональную терапию только в период наблюдения, различия по венозным тромбозам и ишемическим инсультам были заметнее. По трансгендерным мужчинам доказательств недостаточно, сделать вывод нельзя. Вывод авторов: «Эти результаты могут указывать на необходимость длительной настороженности в отношении побочных эффектов эстрогенов для сосудов при гормональной терапии трансгендерных людей».

Примечания

Китай — исходная версия. Исследователи сами указали на недостатки этой работы: они не могли выяснить, сколько людей самостоятельно покупали препараты вне этой медицинской системы. Поэтому четко разделить тех, кто «принимал препараты», и тех, кто «не принимал», изначально было невозможно. Тем более важно принимать препараты в рамках регулярного медицинского наблюдения. Это исследование рассматривало только то, возникали ли проблемы с сосудами. Оно не отвечает на вопросы, стоит ли применять гормональную терапию и какую пользу она приносит: для этого нужны другие доказательства. То же относится ко всем случаям применения половых гормонов, включая противозачаточные препараты, гормональную терапию в период менопаузы и восполнение тестостерона. Если человек сам покупает препараты в интернете, меняет дозу по советам из интернет-публикаций и никогда не проверяется на тромбозы и не сдает анализы на показатели работы печени и почек, риск связан именно с тем, что «никто не следит», независимо от причины приема препаратов. В Китае официальный путь — обратиться в отделение эндокринологии или к соответствующему специалисту официального

медицинского учреждения, пройти оценку состояния, получить рецепт и проходить контрольные обследования.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Getahun D et al. (2018). Cross-sex Hormones and Acute Cardiovascular Events in Transgender Persons: A Cohort Study. Ann Intern Med. doi.org/10.7326/M17-2785
2. 国家市场监督管理总局 (2022). 药品网络销售监督管理办法（总局令第 58 号，第九条）. www.gov.cn/gongbao/content/2022/content_5717002.htm

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

8. Если ощущение «я некрасив(а)» уже заставляет вас снова и снова смотреться в зеркало и думать, что изменить, сначала пройдите оценку восприятия своего тела, а потом обсуждайте операцию

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. Среди тех, кто идёт на пластическую операцию, примерно у 15% есть телесное дисморфическое расстройство. Это когда недостатки, которые другие почти не замечают, кажутся настолько большими, что мешают жить. Среди тех, кто обращается к дерматологу ради улучшения внешности, таких примерно 13%. В обеих группах более 70% — женщины. Такие люди после исправления одного участка переключаются на следующий. Операция этого не решает. Сначала запишитесь на один приём, чтобы проверить, не ваш ли это случай, а потом решайте, делать ли операцию.

Затраты

Китай — исходная версия. Записаться на один приём в отделение психиатрии или клинической психологии в Китае — несколько десятков юаней. Самое трудное — сходить туда до того, как назначите операцию.

Цена в России (ориентир)

приём психиатра или клинического психолога (за приём): от 2 500 до 4 000 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. По правилам собрали все 33 исследования и объединили их результаты для расчёта. Среди пациентов пластических хирургов распространённость телесного дисморфического расстройства (когда недостатки, которые другие почти не замечают, кажутся настолько большими, что мешают жить) составила 15.04%. В отдельных исследованиях она была в пределах 2.21%–56.67%. Если пересчитать в число людей, примерно 15 из каждых 100 человек, идущих на пластическую операцию, соответствуют критериям этого расстройства. В отдельных исследованиях — от 2 до 57 человек. Средний возраст этой группы — 34.54±12.41 года. Второе число — величина отклонения в большую или меньшую сторону. 74.38% — женщины. Среди пациентов дерматологов распространённость составила 12.65%, в отдельных исследованиях — 4.52%–35.16%. Средний возраст — 27.79±9.03 года, 76.09% — женщины. Авторы рекомендуют пластическим хирургам и дерматологам по собственной инициативе проводить оценку, выявлять людей с высоким риском и организовывать совместное ведение пациентов несколькими отделениями

Примечания

Китай — исходная версия. Доли, полученные в отдельных исследованиях, составляют от 2.21% до 56.67%. Разница огромна. Причина в том, что использовались разные опросники и обследовались разные группы людей. Поэтому можно сделать лишь вывод: «доля небольшая, стоит сначала пройти скрининг». Нельзя считать 15.04% точным числом. По этой же причине присвоен уровень В. У подавляющего большинства людей, которые хотят пройти эстетические медицинские процедуры, нет психологических проблем. Этот пункт касается небольшой части людей, у которых это «повторяется, не прекращается и уже мешает работе и общению». Операция не решает их проблем. Вот несколько признаков: человек подолгу в течение дня рассматривает или скрывает какой-то участок тела, из-за этого избегает общения или фотографирования, а после исправления одного участка переключается на следующий.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Ribeiro RVE (2017). Prevalence of Body Dysmorphic Disorder in Plastic Surgery and Dermatology Patients: A Systematic Review with Meta-Analysis. Aesthetic Plast Surg. doi.org/10.1007/s00266-017-0869-0

Россия — источники цен

1. euromed-plus.ru — приём психиатра или клинического психолога: 2 500 ₽. Проверено 06.10.2026. euromed-plus.ru/price
2. Цены в России: sofyadrobinskaya.ru — приём психиатра или клинического психолога: 3 500 ₽. Проверено 06.10.2026. sofyadrobinskaya.ru
3. Цены в России: rgnkc.ru — приём психиатра или клинического психолога: 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. rgnkc.ru/platnye-categorii/priem-vracha-psihiatra

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

9. Для выравнивания зубов обратитесь к врачу с квалификацией в ортодонтии для очного осмотра, вовремя приходите на повторные приёмы, не покупайте элайнеры в интернете, чтобы носить их дома самостоятельно

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае прозрачные элайнеры относятся к медицинским изделиям класса II. Инструкция требует носить их под руководством врача с квалификацией в ортодонтии и регулярно приходить на повторные приёмы. Американский орган надзора за лекарствами сообщает, что не разрешал продажу элайнеров напрямую частным лицам без назначения стоматолога. Без очного осмотра прикус может стать неправильным, зубы могут сместиться не туда, могут возникнуть боль и даже потеря зубов.

Затраты

Китай — исходная версия. По сравнению с покупкой в интернете добавляются расходы на запись к врачу и повторные приёмы. Через определённые промежутки времени нужно посещать клинику. Сложность в том, что лечение часто длится год-два, и нужно всё это время приходить на повторные приёмы.

Выгода

Китай — исходная версия. В «Руководящих принципах рассмотрения заявок на регистрацию ортодонтических аппаратов без брекетов (无托槽矫治器注册审查指导原则)», выпущенных в 2022 году Центром технической экспертизы медицинских изделий Государственного управления по контролю лекарственных средств (国家药监局医疗器械技术审评中心), сказано, что у таких элайнеров «класс регулирования — II». Документ требует указать в инструкции, что «во время лечения носить аппарат необходимо под руководством врача с профессиональной квалификацией в ортодонтии», а также изложить «требования к приёму пищи, чистке зубов и регулярным повторным приёмам». В название изделия «не рекомендуется включать такие лишённые конкретного содержания или предположительные понятия, как “невидимый”». Управление по контролю качества пищевых продуктов и лекарственных средств США (美国食品药品监督管理局, FDA) сообщает: «FDA не разрешало прозрачные элайнеры, которые продаются напрямую потребителям без назначения и наблюдения стоматолога или ортодонта». Это означает, что оно

не разрешало ни одного прозрачного элайнера, продаваемого напрямую частным лицам без назначения и наблюдения стоматолога. FDA также сообщает: «Очный осмотр у стоматолога или ортодонта может помочь снизить риски неправильного прикуса, непредусмотренного перемещения зубов, боли и потери зубов». То есть очный осмотр у стоматолога может снизить риск неправильного прикуса, смещения зубов, боли и потери зубов. После начала ношения нужны регулярные очные повторные приёмы: только так можно подтвердить, что зубы перемещаются безопасно и по плану. Оба документа выпущены регулирующими органами и не приводят долю случаев, когда возникают проблемы

Примечания

Китай — исходная версия. Масштаб выгоды оценён как небольшой, поскольку не удалось найти долю случаев, когда возникают проблемы, и судить можно только по последствиям. Не удалось найти предупреждения китайских органов надзора за лекарствами и органов здравоохранения о рисках «покупки элайнеров в интернете для самостоятельного ношения дома», поэтому этот пункт опирается главным образом на требования к регистрации и заявления FDA. Ортодонтия относится к медицинской деятельности. В Китае, если исправление прикуса проводится как медицинская косметологическая процедура, в лицензии учреждения должно быть указано соответствующее направление, а врач, выполняющий процедуру, должен иметь нужную квалификацию. Как это проверить, см. в пункте 2 этого раздела (лицензия учреждения, ведущий врач). Уведомление четырёх ведомств КНР об оказании стоматологической помощи за 2023 год также прямо требует строго наказывать учреждения без лицензии и тех, кто нанимает для лечения зубов работников без медицинской квалификации. В Китае ортодонтия не покрывается медицинским страхованием, см. раздел 24, пункт [12](#) (перед установкой имплантов уточните полную фиксированную цену)

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家药品监督管理局医疗器械技术审评中心 (2022). 无托槽矫治器注册审查指导原则 (2022 年第 41 号) . www.cmde.org.cn/flfg/zdyz/zdyzwbk/20230103095116100.html
2. 国家卫生健康委办公厅等 (2023). 关于进一步推进口腔医疗服务和保障管理工作的通知 (国卫办医政发〔2023〕11 号, 第五条) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202309/content_6903786.htm
3. U.S. Food and Drug Administration (2026). Clear Dental Aligners (页面 2026 年 9 月 9 日更新) . www.fda.gov/medical-devices/dental-devices/clear-dental-aligners

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