

34. Не навредите себе лекарствами из домашней аптечки

Жаропонижающие, обезболивающие, средства от простуды, для желудка и от диареи — многие из них можно самостоятельно купить в аптеке. Но если лекарство продаётся без рецепта, это не значит, что его можно принимать как угодно. В этом разделе не разбирается, какие лекарства принимать при каждой болезни. Здесь выбраны лишь несколько случаев, когда одно действие помогает избежать тяжёлых последствий.

Все пункты оцениваются с точки зрения смертности, включая такие исходы для здоровья, как печёночная недостаточность, желудочное кровотечение и почечная недостаточность у новорождённых. Выгода в основном состоит в том, чтобы «избежать одного серьёзного происшествия». Исследования не дают цифр, показывающих, «на сколько процентов это снизит риск». Масштаб выгоды оценивается по тяжести последствий. В примечаниях к каждому пункту указано, на чём основана оценка.

Если что-то уже описано в другом месте, здесь только даётся ссылка. Что делать в первую очередь, если по ошибке приняли лекарство или чистящее средство, — см. раздел 13, пункт [20](#) (приём по ошибке). Принимать лекарства от хронических болезней весь назначенный врачом срок — см. раздел 16, пункт [1](#) (принимать лекарства весь назначенный врачом срок). При покупке рецептурных лекарств в интернете сначала нужно пройти проверку рецепта — см. раздел 28, пункт [6](#) (за рецептом на лекарства для похудения — в больницу).

Кому это выгодно в пунктах этого раздела: вам самим и вашей семье. Это относится к двум самым высоким категориям.

1. Прежде чем одновременно принимать два средства от простуды или обезболивающих препарата, посмотрите состав: парацетамол должен быть только в одном из них

- 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. Во многих средствах от простуды есть парацетамол. Принимая два таких препарата вместе, вы получаете двойную дозу. Передозировка может повредить печень. В США среди пациентов с вызванной им острой печёночной недостаточностью почти три из десяти умерли, не дождавшись пересадки печени. В Китае инструкции рекомендуют принимать не больше 2 граммов в день. Во время приёма также не пейте алкоголь.

Россия. Под названием «Антигриппин» продаются препараты с разным составом. Проверьте состав на вашей упаковке и возрастные ограничения в инструкции.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Посмотреть состав на каждой упаковке — одна-две минуты.

Россия. Российские затраты времени и условия оплаты пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. В США 22 больницы в течение 6 лет подряд регистрировали 662 случая острой печёночной недостаточности. Из них 275 случаев (42%) были вызваны парацетамолом. Медианная доза принятого препарата составляла 24 грамма. Из этих 275 человек 131 человек (48%) принял слишком много случайно, а не намеренно. Среди тех, кто случайно принял слишком много, 38% одновременно принимали два или более препарата с этим компонентом. Из этих 275 человек 27% умерли, не дождавшись пересадки печени, а 8% перенесли пересадку печени. В 2020 году Государственное управление по контролю лекарственных средств Китая (国家药监局) потребовало указывать в инструкциях к безрецептурным препаратам: передозировка вызывает тяжёлое повреждение печени, рекомендуемая максимальная суточная доза — не более 2 граммов. В инструкциях также должно быть указано, что следует по возможности избегать совместного приёма с препаратами, содержащими парацетамол или другие жаропонижающие и обезболивающие средства. Нормативные требования США предписывают в первом пункте предупреждений для таких безрецептурных препаратов указывать три ситуации, в которых возможно повреждение печени: превышение максимальной суточной дозы, совместный приём с другими препаратами, содержащими парацетамол, употребление 3 или более порций алкоголя каждый день во время приёма.

Россия. Название «Антигриппин» ничего не говорит о составе, под ним продаются разные препараты. В порошке «Антигриппин» в одном пакетике 500 мг парацетамола, и по инструкции взрослому можно не больше 3 пакетиков в сутки, то есть 1500 мг. В капсулах «Антигриппин-Максимум» парацетамола 360 мг на один приём, при трёх приёмах в день выходит 1080 мг. В «Антигриппин-АНВИ» парацетамола нет, там аспирин и метамизол натрия. Если вы принимаете любой из этих препаратов, не добавляйте к нему другое средство с парацетамолом. Состав смотрите на вашей упаковке.

Примечания

Китай — исходная версия. Парацетамол (в США его называют ацетаминофен). Комбинированные средства от простуды, в непатентованном названии которых есть два иероглифа «парацетамол» («氨酚»), например парацетамол + псевдоэфедрин (氨酚伪麻) или парацетамол + кофеин + искусственный безоар + хлорфенамин (氨咖黄敏), содержат этот

компонент. Если вы не уверены, покажите все упаковки фармацевту в аптеке. Уровень В выбран потому, что американские данные получены при регистрации случаев, без контрольной группы. По ним нельзя рассчитать, насколько реже будут возникать проблемы, если смотреть состав. Выгода оценена как «большая» исходя из последствий: при острой печёночной недостаточности почти три из десяти пациентов умирают.

Россия. У разных производителей и в разных годах состав и дозировки могут отличаться. Возрастные ограничения и режим дозирования для «Антигриппин-Максимум» и «Антигриппин-АНВИ» не проверены. Российские сведения взяты с сайтов, перепечатающих инструкции; сверка с ГРЛС не сделана.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Larson AM, Polson J, Fontana RJ, et al.; Acute Liver Failure Study Group (2005). Acetaminophen-induced acute liver failure: results of a United States multicenter, prospective study. *Hepatology*, 42(6):1364-1372. doi.org/10.1002/hep.20948
2. 国家药监局关于修订对乙酰氨基酚常释及缓释制剂说明书的公告（2020年第15号）及附件 2 «对乙酰氨基酚常释制剂非处方药说明书修订要求»（湖南省药品监督管理局转载）。
mpa.hunan.gov.cn/mpa/xxgk/tzgg/wjtz/202003/t20200311_11809335.html
3. 21 CFR 201.326(a)(1)(iii)(A) Liver warning. www.ecfr.gov/current/title-21/chapter-I/subchapter-C/part-201/subpa...

Россия — источники

1. инструкции по медицинскому применению: «Антигриппин» (порошок) www.rlsnet.ru/drugs/antigrippin-6093
2. «Антигриппин-Максимум» medi.ru/instrukciya/antigrippin-maksimum_17803
3. «Антигриппин-АНВИ» www.rlsnet.ru/drugs/antigrippin-anvi-15168. Прочитано 2026-10-06. Это сайты, которые перепечатывают инструкции. TODO: сверить с инструкцией в Государственном реестре лекарственных средств (ГРЛС, grls.minzdrav.gov.ru), его не удалось прочитать.

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

2. При температуре у детей не используйте ацетилсалициловую кислоту, нимесулид и метамизол натрия; лекарства от простуды с метамизолом натрия тоже не давайте несовершеннолетним

- 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. Чтобы снизить температуру у ребёнка, не используйте ни один из этих трёх препаратов. Ацетилсалициловая кислота связана с синдромом Рея. Эта болезнь поражает мозг и печень. По статистике США, умирали около трёх из десяти заболевших детей, а после предупреждений число случаев сократилось более чем на 90%. В Китае нимесулид запрещён детям младше 12 лет, метамизол натрия — детям и подросткам младше 18 лет.

Россия. Проверьте состав препарата и возрастные ограничения в российской инструкции. Китайские запреты не заменяют такую проверку.

Затраты

Китай — исходная версия. Никаких расходов. Покупая жаропонижающее, посмотрите на международное непатентованное название и состав.

Россия. Российские затраты времени и условия оплаты пока не проверены.

Выгода

Китай — исходная версия. Синдром Рея вызывает энцефалопатию и жировое перерождение печени. Обычно он возникает после гриппа или ветряной оспы. В ходе общенационального наблюдения в США с 1981 по 1997 год зарегистрировали 1207 случаев среди детей и подростков младше 18 лет. У 82% заболевших детей в крови обнаруживалась салициловая кислота — компонент препаратов вроде ацетилсалициловой кислоты. Общая летальность составила 31%. Предупреждения о препаратах салицилатов начали публиковать в 1980 году. В тот год зарегистрировали 555 случаев — это был пик. С 1987 года регистрировали не более 36 случаев в год. В Китае в 2011 году Государственное управление по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными средствами (国家食药监局) запретило применение нимесулида для приёма внутрь у детей младше 12 лет. В Китае в 2020 году Национальное управление по контролю за лекарственными средствами (国家药监局) запретило применение таблеток метамизола натрия у детей и подростков младше 18 лет. Содержащие метамизол натрия комбинированные таблетки с польниью однолетней и метамизолом натрия (复方青蒿安乃近片), таблетки «Средство от тяжёлой простуды» (重感灵片) и капсулы «Средство от тяжёлой простуды» (重感灵胶囊) также запрещены детям и подросткам младше 18 лет.

Россия. В комплекте «Антигриппин-АНВИ» в одной капсуле 250 мг ацетилсалициловой кислоты (аспирина), в другой 250 мг метамизола натрия (анальгина).

Примечания

Китай — исходная версия. Метамизол натрия и для взрослых не является препаратом первого выбора. В китайской инструкции указано, что он может вызвать агранулоцитоз, апластическую анемию и анафилактический шок. Его применяют кратковременно только при остром тяжёлом состоянии, когда нет других эффективных лекарств. По названию «Средство от тяжёлой простуды» (重感灵) похоже на обычное лекарство от простуды, но в нём есть метамизол натрия.

Какое жаропонижающее дать ребёнку и какая доза нужна с учётом веса, спросите у педиатра или фармацевта. Если температура поднялась у ребёнка младше 3 месяцев, сразу обращайтесь в больницу, см. раздел 20, пункт 8 (при 38 °C сразу обращайтесь в больницу). Уровень В выбран потому, что цифры по синдрому Рея взяты из отчётов наблюдения. Снижение числа случаев произошло после публикации предупреждений, но это не было сравнительным испытанием. Выгода оценена как «большая», потому что после предупреждений число случаев снизилось с 555 в год до менее 36 в год.

Россия. По правилу китайской записи такое средство детям при температуре не дают. Применимость этого правила к российскому препарату не подтверждена: возрастные ограничения из инструкции не проверены, сверка с ГРЛС не сделана. Сведения о составе взяты с сайта, перепечатавшего инструкции; прочитано 2026-10-06.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Belay ED, Bresee JS, Holman RC, Khan AS, Shahriari A, Schonberger LB (1999). Reye's syndrome in the United States from 1981 through 1997. New England Journal of Medicine, 340(18):1377-1382. doi.org/10.1056/NEJM199905063401801
2. 关于加强尼美舒利口服制剂使用管理的通知（国食药监安〔2011〕209号）. www.nmpa.gov.cn/xxgk/fgwj/gzwj/gzwjyp/20110515145101552.html
3. 国家药监局关于修订安乃近相关品种说明书的公告（2020年第34号）及附件1至3. www.nmpa.gov.cn/directory/web/nmpa/xxgk/ggtg/ypggtg/ypshmsxdgg/202...

Россия — источники

1. РЛС. «Антигриппин-АНВИ», перепечатка инструкции по медицинскому применению. www.rlsnet.ru/drugs/antigrippin-anvi-15168. Прочитано 2026-10-06. Сверка с Государственным реестром лекарственных средств (ГРЛС) не сделана.

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

3. Людям старше 60 лет, тем, у кого было желудочное кровотечение, и тем, кто принимает антикоагулянты или гормональные препараты, нужно сначала спросить врача, прежде чем принимать обезболивающие вроде ибупрофена

- 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

Такие обезболивающие, как ибупрофен, напроксен и аспирин, могут повредить желудок. В испытаниях с большими дозами у тех, кто принимал ибупрофен, риск желудочного кровотечения или перфорации был примерно в 4 раза выше, чем у тех, кто его не принимал. У пожилых людей, тех, у кого было желудочное кровотечение, кто одновременно принимает антикоагулянты или гормональные препараты либо каждый день пьёт алкоголь, риск выше.

Затраты

Бесплатно. Один раз спросить врача или фармацевта.

Выгода

Эти лекарства называются нестероидными противовоспалительными препаратами. Среди распространённых — ибупрофен, напроксен и диклофенак. Один метаанализ объединил 280 рандомизированных испытаний этих препаратов в сравнении с плацебо, всего 124513 человек. По сравнению с плацебо риск перфорации, непроходимости или кровотечения в верхних отделах пищеварительного тракта составил: ибупрофен RR 3.97 (95% CI 2.22–7.10, примерно в 4 раза), напроксен 4.22 (2.71–6.56), диклофенак 1.89 (1.16–3.09). Все эти препараты примерно удваивают риск сердечной недостаточности. Нормативные требования США обязывают указывать для таких безрецептурных препаратов предупреждение о желудочном кровотечении. В предупреждении перечислены шесть групп людей с повышенным риском: старше 60 лет; те, у кого была язва желудка или кровотечение; те, кто принимает антикоагулянты или гормональные препараты; те, кто одновременно принимает другие препараты этой группы; те, кто во время приёма каждый день выпивает более 3 порций алкоголя; те, кто принимает больше или дольше, чем указано в инструкции.

Примечания

Выводы статьи касаются применения больших доз. Отдельных цифр о риске при эпизодическом приёме в течение одного-двух дней в дозах по инструкции в этой статье нет. Многие комбинированные препараты от простуды тоже содержат компоненты этой группы. Если принимать их вместе с обезболивающим, получится дублирование, поэтому сначала посмотрите состав. Если врач назначил вам длительный приём аспирина в малой дозе для профилактики тромбов, не прекращайте его самостоятельно и не добавляйте самостоятельно ещё одно обезболивающее.

Источники

Источники исходной версии

1. Coxib and traditional NSAID Trialists' (CNT) Collaboration; Bhalra N, Emberson J, Merhi A, et al. (2013). Vascular and upper gastrointestinal effects of non-steroidal anti-inflammatory drugs: meta-analyses of individual participant data from randomised trials. *Lancet*, 382(9894):769-779. [doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)60900-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)60900-9)
2. 21 CFR 201.326(a)(2)(iii)(A) Stomach bleeding warning. www.ecfr.gov/current/title-21/chapter-I/subchapter-C/part-201/subpart-201.326...

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

4. Если ребёнку меньше 2 лет и он простудился, не давайте ему комбинированные препараты от простуды и средства от кашля без консультации специалиста

- Выгодность исходной версии: 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 06.10.2026), 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. Государственное управление по контролю лекарственных средств Китая (国家药监局) потребовало добавить предупреждение к 14 комбинированным препаратам от простуды для детей: родителям не рекомендуется самостоятельно давать их детям младше 2 лет, применять их нужно под руководством врача или фармацевта. В испытаниях на детях средства от кашля и противоаллергические препараты действовали не лучше плацебо.

Затраты

Китай — исходная версия. Ничего не стоит, а ещё можно сэкономить на покупке лекарств.

Выгода

Китай — исходная версия. Объявлением № 57 за 2021 год Государственное управление по контролю лекарственных средств (国家药监局) внесло изменения в инструкции к 14 препаратам, в том числе к раствору для приёма внутрь с парацетамолом, псевдоэфедрином и декстрометорфаном (氨酚麻美口服溶液), детским гранулам с парацетамолом, искусственным безоаром и хлорфенамином (小儿氨酚黄那敏颗粒), детским гранулам с парацетамолом и амантадином (小儿氨酚烷胺颗粒) и другим. Добавлено предупреждение: «Родителям или опекунам не рекомендуется самостоятельно давать этот препарат детям младше 2 лет. Его следует применять под руководством врача или фармацевта». В меры предосторожности добавлено: «Следует строго соблюдать способ применения и дозировку, указанные в инструкции к препарату, и избегать передозировки». Также добавлено: «Следует избегать одновременного применения с препаратами от простуды, содержащими такие же или сходные действующие вещества». В один систематический обзор Cochrane вошли 29 рандомизированных контролируемых испытаний, из них 10 проводились на детях. В испытаниях на детях следующие группы препаратов действовали не лучше плацебо: средства от кашля, антигистаминные препараты (противоаллергические компоненты), антигистаминные препараты в сочетании со средствами против заложенности носа (компонентами, которые облегчают дыхание через нос), средства от кашля в сочетании с бронхорасширяющими средствами. В 21 исследовании

сообщалось о нежелательных реакциях. У препаратов, содержащих антигистаминные компоненты и декстрометорфан, нежелательных реакций было больше.

Примечания

Китай — исходная версия. В названиях многих из этих 14 препаратов есть «парацетамол» (氨酚), и они содержат парацетамол. Если принимать их вместе с жаропонижающим, получится повторный приём того же вещества. См. пункт 1 этого раздела (парацетамол). В том обзоре одно испытание показало, что мёд действует лучше плацебо, но детям младше 1 года нельзя давать мёд. См. раздел 20, пункт [6](#) (мёд). Уровень В выбран потому, что в обзоре было мало испытаний для каждой группы препаратов и авторы не объединили результаты в общие числовые показатели. Оценка выгоды «средняя» — это суждение: доказанной пользы этих препаратов для детей нет, а основные риски — передозировка и дублирование компонентов.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家药监局关于修订氨酚麻美口服溶液等14个品种药品说明书的公告（2021年第57号）及附件. www.nmpa.gov.cn/directory/web/nmpa/xxgk/ggtg/ypggtg/ypshmsdgg/202...
2. Smith SM, Schroeder K, Fahey T (2014). Over-the-counter (OTC) medications for acute cough in children and adults in community settings. Cochrane Database of Systematic Reviews, (11):CD001831. doi.org/10.1002/14651858.CD001831.pub5

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

5. После 20 недель беременности не принимайте самостоятельно обезболивающие вроде ибупрофена

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · 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

После 20 недель беременности большую часть околоплодных вод вырабатывают почки плода. Приём препаратов вроде ибупрофена в этот период может повредить почки плода и уменьшить количество околоплодных вод. Среди таких сообщений, полученных в США, были случаи смерти новорождённых. Это не относится к аспирину в низкой дозе, назначенному врачом.

Затраты

Бесплатно.

Выгода

Управление по контролю за продуктами питания и лекарственными средствами США (FDA) в октябре 2020 года выпустило предупреждение о безопасности. Применение нестероидных противовоспалительных препаратов примерно после 20 недель беременности может вызвать проблемы с почками плода и привести к маловодию. Предупреждение касается как рецептурных, так и безрецептурных препаратов, включая аспирин, ибупрофен, напроксен, диклофенак и целекоксиб. FDA изучило сообщения о нежелательных явлениях, поступившие до июля 2017 года включительно, и выявило 35 случаев маловодия или нарушения функции почек у новорождённых. Все они имели серьёзные исходы. Среди них было 5 случаев смерти новорождённых, и все сопровождалась почечной недостаточностью у новорождённых. По данным литературы, в большинстве случаев маловодие проходило в течение от 72 часов до 6 дней после отмены препарата. FDA рекомендует беременным после 20 недель не применять такие препараты, если только врач прямо не рекомендовал их применение. Это ограничение не касается аспирина в низкой дозе 81 миллиграмм, назначенного врачом для лечения определённых проблем во время беременности. Если нужно снять боль или снизить температуру, FDA указывает, что можно использовать другие препараты, например парацетамол, предварительно посоветовавшись с фармацевтом или врачом.

Примечания

FDA напоминает, что такие компоненты содержатся и во многих безрецептурных препаратах от простуды, гриппа и бессонницы, поэтому нужно смотреть состав. Раньше на этикетках безрецептурных препаратов в США предупреждение касалось только последних 3 месяцев беременности. Теперь границу сдвинули примерно до 20 недель. О низкой дозе аспирина для профилактики преэклампсии см. раздел 27, пункт 5 (аспирин в низкой дозе). Уровень В выбран потому, что цифры взяты из сообщений о нежелательных явлениях, а сколько людей принимали препарат без каких-либо проблем, неизвестно. Оценка выгоды как «средней» — это суждение: исходы серьёзные, но случаются редко.

Источники

Источники исходной версии

1. U.S. Food and Drug Administration (2020-10-15). FDA recommends avoiding use of NSAIDs in pregnancy at 20 weeks or later because they can result in low amniotic fluid. Drug Safety Communication. www.fda.gov/drugs/drug-safety-and-availability/fda-recommends-avoid...

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

6. При кислотной отрыжке и изжоге в Китае можно самостоятельно купить омепразол, но принимать его не дольше 7 дней; при затруднённом глотании, рвоте с кровью или чёрном стуле сразу обращайтесь в больницу

- Выгодность исходной версии: 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 06.10.2026), 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 с 2022 года таблетки омепразола с кишечнорастворимой оболочкой можно купить без рецепта. Но в инструкции прямо указано: самостоятельно принимать не дольше 7 дней, в течение двух месяцев не принимать повторно. При затруднённом или болезненном глотании, рвоте с кровью, крови в стуле или чёрном стуле не принимайте препарат самостоятельно: это может быть признаком серьёзного состояния. Препарат также может скрыть симптомы рака желудка и задержать постановку диагноза.

Затраты

Китай — исходная версия. Без денежных затрат. Принимайте столько дней, сколько указано в инструкции.

Выгода

Китай — исходная версия. Государственное управление по контролю лекарственных средств Китая (国家药监局) объявлением № 68 за 2022 год (2022 年第 68 号公告) перевело таблетки омепразола с кишечнорастворимой оболочкой из рецептурных в безрецептурные и одновременно опубликовало образец инструкции. В образце указано следующее показание: «Кратковременное облегчение изжоги и кислотной отрыжки, вызванных избыточной кислотностью желудочного сока». В мерах предосторожности прямо указано: применять не дольше 7 дней; если симптомы не ослабевают, нужно обратиться к врачу или фармацевту. В течение двух месяцев нельзя принимать повторно; если симптомы возвращаются, нужно немедленно обратиться за медицинской помощью. При затруднённом или болезненном глотании, рвоте с кровью, крови в стуле или чёрном стуле не применяйте препарат: это может быть признаком серьёзного состояния. При таких тревожных симптомах, как заметное похудение, повторная рвота, затруднённое глотание, рвота с кровью или чёрный стул, сначала нужно исключить злокачественную опухоль, поскольку лечение может скрыть симптомы и задержать постановку диагноза. Людям в возрасте 55 лет и старше при появлении новых симптомов или изменении симптомов нужно обратиться к врачу. Тем, кто принимает клопидогрел, следует избегать одновременного приёма омепразола.

Примечания

Китай — исходная версия. Клопидогрел — препарат для предотвращения тромбов, который часто принимают люди после установки стента или перенесённого инфаркта. Омепразол ослабляет его действие, поэтому тем, кто его принимает, нужно сначала спросить врача. Уровень В выбран потому, что это требования инструкции, а исследований, которые подсчитали бы, насколько их соблюдение уменьшает число неблагоприятных случаев, нет. Выгода оценена как «средняя» на основе суждения: эти меры помогают не затянуть с обращением за помощью при

желудочном кровотечении или раке желудка, но в большинстве случаев кислотная отрыжка и изжога не связаны с серьёзным состоянием.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家药监局关于奥美拉唑肠溶片处方药转换为非处方药的公告（2022年第68号）及附件2《非处方药说明书范本》. www.nmpa.gov.cn/yaopin/ypggtg/20220826171517123.html

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

7. При обычной простуде не просите у врача антибиотики

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · 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. С антибиотиками простуда проходит не быстрее, чем без них. У взрослых, которые их принимают, риск побочных эффектов более чем вдвое выше, чем у тех, кто их не принимает. Если гнойные выделения из носа длятся менее 10 дней, у антибиотиков тоже нет доказанной пользы.

Россия. В России при неосложненной вирусной инфекции антибактериальная терапия не предотвращает бактериальную суперинфекцию. Более того, она может способствовать ее развитию. Но детям с некоторыми хроническими заболеваниями или иммунодефицитом антибиотики могут быть показаны.

Затраты

Китай — исходная версия. Никаких расходов, и ещё можно сэкономить на лекарствах.

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

Выгода

Китай — исходная версия. Один систематический обзор Cochrane объединил 6 рандомизированных испытаний с участием 1147 человек. При простуде доля тех, кто не

выздоровел или у кого сохранялись симптомы, заметно не различалась между группами антибиотиков и плацебо (RR 0.83, 95% CI 0.60–1.14, различие статистически незначимо). Риск нежелательных реакций был в 1.8 раза выше, чем в группе плацебо (95% CI 1.01–3.21). У взрослых — в 2.62 раза (1.32–5.18), у детей повышения не было (0.91, 0.51–1.63). При остром гнойном рините с гнойными выделениями из носа менее 10 дней у антибиотиков тоже не было явной пользы (RR 0.73, 0.47–1.13). А нежелательных реакций было больше (RR 1.46, 1.10–1.94, примерно на 46% выше). Вывод авторов: в обоих случаях рутинное применение антибиотиков не рекомендуется.

Россия. Отказ от антибактериальной терапии при неосложненной вирусной инфекции помогает не подавлять нормальную микробиоту.

Примечания

Китай — исходная версия. Эта версия была переиздана в 2025 году; в аннотации указано, что поиск литературы проводился по 2013 год включительно. В Китае антибиотики — рецептурные препараты, и аптеки должны продавать их по рецепту. Не принимайте самостоятельно и антибиотики, оставшиеся дома. Оценка выгоды как «средней» — это суждение: речь о предотвращении нежелательных реакций, а не смерти.

Россия. Исключения возможны для детей с хронической патологией бронхолегочной системы или иммунодефицитом и риском обострения бактериального процесса.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Kenealy T, Arroll B (2025). Antibiotics for the common cold and acute purulent rhinitis. Cochrane Database of Systematic Reviews, 11:CD000247.
doi.org/10.1002/14651858.CD000247.pub4

Россия — источники

1. Клинические рекомендации. Проверено 07.10.2026.
apiportalcr.minzdrav.gov.ru/api/Files/GetProjectFile/2021

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

8. При диарее сначала пить раствор солей для пероральной регидратации, детям младше 5 лет не давать противодиарейные препараты

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

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

Простыми словами

Китай — исходная версия. При диарее важнее всего восполнять потерю воды, а не останавливать понос. Разводите соли для пероральной регидратации водой по инструкции и пейте раствор. Не заменяйте его соковыми напитками: слишком сладкие напитки, наоборот, усиливают обезвоживание. Детям младше 5 лет не давать противодиарейные препараты вроде лоперамида: в тяжёлых случаях они вызывают кишечную непроходимость, которая может быть смертельной.

Затраты

Китай — исходная версия. Коробка солей для пероральной регидратации в Китае стоит от нескольких до десяти с лишним юаней. Держите одну коробку дома.

Выгода

Китай — исходная версия. В руководстве Всемирной организации здравоохранения (世界卫生组织) по лечению диареи прямо сказано: «противодиарейные» и противорвотные препараты не приносят реальной пользы детям при острой или затяжной диарее. Они не предотвращают обезвоживание и не улучшают питание. У некоторых из них есть опасные, иногда смертельные побочные эффекты. Их категорически нельзя давать детям младше 5 лет. Препараты вроде лоперамида, замедляющие движения кишечника, могут вызвать тяжёлую паралитическую кишечную непроходимость, которая может быть смертельной, а также затянуть инфекцию. В руководстве также прямо сказано, что напитки с избытком сахара вытягивают воду из организма в кишечник и вызывают обезвоживание с повышенным уровнем натрия. Примеры — безалкогольные прохладительные напитки и соковые напитки из магазина. Руководство ВОЗ (世卫) рекомендует низкоосмолярный состав с общей осмолярностью 245 mOsm/L. По сравнению со старым составом он снижает потребность во внеплановом внутривенном введении жидкости на 33%. Один Кокрейновский обзор объединил 8 испытаний и показал близкий результат (OR 0.59, 95% CI 0.45–0.79, примерно на четыре десятых меньше).

Примечания

Китай — исходная версия. При покупке смотрите осмолярность в инструкции и выбирайте низкоосмолярный состав. В руководстве прямо сказано: кровь в стуле у ребёнка чаще всего указывает на бактериальную дизентерию. Нужно обратиться к врачу для лечения антибиотиками, нельзя ограничиваться восполнением воды дома. Оценка выгоды как «средней» — это суждение: имеющиеся цифры сравнивают два состава солей для регидратации, а не приём раствора с его отсутствием.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. World Health Organization (2005). The treatment of diarrhoea: a manual for physicians and other senior health workers, 4th revision. iris.who.int/handle/10665/43209
2. Hahn S, Kim S, Garner P (2002). Reduced osmolarity oral rehydration solution for treating dehydration caused by acute diarrhoea in children. Cochrane Database of Systematic Reviews, (1):CD002847. doi.org/10.1002/14651858.CD002847

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

9. Не принимайте обычные обезболивающие больше 15 дней в месяц, а комбинированные — больше 10 дней, иначе причиной головной боли могут стать сами лекарства

- Выгодность исходной версии: обычная
- 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

Если головная боль часто повторяется и вы каждый день принимаете обезболивающие, от них боль может становиться всё сильнее. Международная классификация головных болей (国际头痛分类) называет это головной болью из-за избыточного применения лекарств. Если принимать обычные обезболивающие больше 15 дней в месяц, а комбинированные — больше 10 дней в месяц, и так дольше 3 месяцев подряд, это уже соответствует критериям. Большинству людей становится лучше после отмены лекарств, которые они принимали слишком часто.

Затраты

Денег тратить не нужно. Нужно считать дни приёма лекарств и удерживаться от того, чтобы принимать их без раздумий.

Выгода

В 3-м издании «Международной классификации головных болей (国际头痛疾病分类)» Международного общества головной боли (国际头痛学会) приведены диагностические критерии. У человека, который уже страдал головными болями, голова болит больше 15 дней в месяц, и при этом он регулярно избыточно принимает лекарства от головной боли дольше 3 месяцев. Для неопиоидных обезболивающих, таких как парацетамол, аспирин и ибупрофен, порог избыточного применения — 15 дней в месяц и более. Для комбинированных обезболивающих — 10 дней в месяц и более. Комбинированные обезболивающие — это сочетание препаратов двух или более групп с обезболивающим действием либо препараты с добавлением вспомогательных компонентов, таких как кофеин. Например, парацетамол с кодеином. Если несколько неопиоидных обезболивающих принимаются по очереди, дни их приёма суммируются. В пояснениях к классификации прямо указано: по эпидемиологическим данным из нескольких

стран, среди людей, у которых голова болит больше 15 дней в месяц, более половины имеют именно такую головную боль. Большинству пациентов становится лучше после отмены лекарств, которые они принимали избыточно, а лечение для профилактики головной боли тоже действует лучше.

Примечания

Таблетки от боли, в китайском названии которых есть иероглиф «咖», обычно содержат добавленный кофеин. Их считают комбинированными, с порогом в 10 дней. Если дней с головной болью в месяц становится всё больше, обратитесь к неврологу, а не просто принимайте больше лекарств. Уровень В выбран потому, что критерии классификации задают диагностический порог, а не представляют собой контролируемое испытание. Оценка выгоды как «средней» — это суждение: выигрыш здесь в том, что дней с головной болью становится меньше; о смертности речь не идёт.

Источники

Источники исходной версии

1. Headache Classification Committee of the International Headache Society (2018). The International Classification of Headache Disorders, 3rd edition. Cephalalgia, 38(1):1-211. doi.org/10.1177/0333102417738202
2. ICHD-3 在线版 8.2 Medication-overuse headache (含 8.2.3、8.2.5) . ichd-3.org/8-headache-attributed-to-a-substance-or-its-withdrawal/8...

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

10. Регулярно убирайте просроченные и оставшиеся ненужные лекарства, выбрасывайте их вместе с упаковкой в контейнер для опасных отходов, не храните дома

- Выгодность исходной версии: обычная
- 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. Почти половина лекарств, которые дети по ошибке принимают без ведома взрослых, — рецептурные таблетки. Примерно три из десяти рецептурных лекарств, принятых по ошибке, принадлежат бабушкам и дедушкам. Если убрать ненужные лекарства,

станет меньше вещей, до которых может добраться ребёнок. Выбросьте убранные лекарства вместе с упаковкой в контейнер для опасных отходов или сдайте в аптеку, которая принимает старые лекарства.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Раз в год перебрать аптечку — чуть больше десяти минут.

Выгода

Китай — исходная версия. По оценкам на основе американских данных наблюдения за обращениями за неотложной помощью, с 2004 по 2013 год дети младше 6 лет, по ошибке принявшие лекарства без ведома взрослых, попали в отделения неотложной помощи примерно 640 тыс. раз (оценочное число — 640161 обращение). За один только 2013 год — примерно 59 тыс. раз (59092 обращения). С 2010 по 2013 год чаще всего это были рецептурные таблетки для приёма внутрь — 45.9%. Среди рецептурных лекарств чаще всего встречались опиоидные обезболивающие (13.8%) и бензодиазепиновые снотворные и успокоительные (12.7%). В 2017 году 5 американских центров помощи при отравлениях опросили родителей, позвонивших за помощью. Среди детей, по ошибке принявших рецептурные лекарства, 30.7% приняли лекарства бабушек и дедушек. Больше половины (51.5%) рецептурных лекарств взрослые уже вынули из оригинальной упаковки до того, как до них добрался ребёнок. В Китае «Национальный перечень опасных отходов (редакция 2025 года) (国家危险废物名录 (2025 年版))» относит выброшенные лекарства и их упаковку, образующиеся в повседневной жизни домашних хозяйств, к опасным отходам в составе бытового мусора. Шанхайские указания по раздельному выбрасыванию отходов относят выброшенные лекарства к опасным отходам и прямо включают в них просроченные лекарства, лекарственные капсулы, таблетки и внутреннюю упаковку лекарств. Там указано: «Выброшенные лекарства рекомендуется выбрасывать вместе с упаковкой». В Шанхае также установлено, что для просроченных выброшенных лекарств из домашних хозяйств, собранных аптеками, районные органы надзора за рынком (市场监管部门) создают временные перевалочные пункты. Управление по контролю за продуктами и лекарствами США (美国 FDA) говорит, что лучший способ избавиться от просроченных и ненужных лекарств — сдать их в пункт приёма.

Примечания

Китай — исходная версия. В Китае перечни для сортировки мусора в разных местах не полностью совпадают. Ориентируйтесь на перечень, вывешенный в помещении для сбора мусора вашего жилого комплекса. В Шанхае остатки после приготовления отваров китайских лекарственных средств относят к влажным отходам, а не к опасным. Лекарства, которые оставляете, храните в оригинальных коробках, не пересыпайте в органайзеры для таблеток или другие флаконы. Держите их там, где ребёнок не сможет достать, см. раздел 13, пункт [20](#) (приём по ошибке). Оставшиеся дома антибиотики тоже не принимайте по собственной инициативе, см. пункт 7 этого раздела (антибиотики). В США, если нет пункта приёма, рекомендуют смешать лекарства с кофейной гущей или наполнителем для кошачьего туалета, затем закрыть в пакете и выбросить в обычный мусор. Небольшое число сильнодействующих обезболивающих разрешено смывать в унитаз. Так делают в США, а в Китае нужно следовать местным правилам раздельного выбрасывания отходов. Уровень В выбран потому, что те несколько групп американских данных — лишь результаты регистрации случаев. Ни одно исследование не подсчитало, на сколько случаев приёма лекарств по ошибке может стать меньше после разбора аптечки. Выгода оценена как «небольшая»: имеющиеся цифры — это число обращений за неотложной помощью, а не смертей, и по ним нельзя рассчитать эффект самого разбора аптечки.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Lovegrove MC, Weidle NJ, Budnitz DS (2015). Trends in Emergency Department Visits for Unsupervised Pediatric Medication Exposures, 2004-2013. *Pediatrics*, 136(4):e821-e829. doi.org/10.1542/peds.2015-2092
2. Agarwal M, Lovegrove MC, Geller RJ, et al. (2020). Circumstances Involved in Unsupervised Solid Dose Medication Exposures among Young Children. *Journal of Pediatrics*, 219:188-195.e6. doi.org/10.1016/j.jpeds.2019.12.027
3. 生态环境部等 (2024). 国家危险废物名录 (2025年版), 附录《危险废物豁免管理清单》第 1 项. www.gov.cn/gongbao/2025/issue_11906/202503/content_7011162.html
4. 上海市绿化和市容管理局 (2024). 上海市生活垃圾分类投放指引 (2024版) (沪绿容〔2024〕278号). www.shanghai.gov.cn/gwk/search/content/40b9feaa-53db-472f-8a6b-2c3c...
5. 上海市绿化和市容管理局、上海市环境保护局、上海市食品药品监督管理局 (2018). 关于规范生活垃圾分类有害垃圾全程管理的通知. www.shanghai.gov.cn/nw12344/20200813/0001-12344_57440.html
6. U.S. Food and Drug Administration (2025). Where and How to Dispose of Unused Medicines. www.fda.gov/consumers/consumer-updates/where-and-how-dispose-unused...

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

11. Во время приема антибактериальных препаратов, таких как цефалоспорины и метронидазол, и в течение 7 дней после их отмены не пить алкоголь и не принимать спиртосодержащие лекарства, такие как Хосян чжэнци шуй (藿香正气水) и сироп от кашля

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

Искали в официальных российских источниках (проверено 06.10.2026), 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. Некоторые цефалоспорины и такие препараты, как метронидазол, в сочетании с алкоголем могут вызвать покраснение лица, сердцебиение, стеснение в груди и рвоту. В тяжелых случаях падает давление. Причиной могут стать не только крепкий алкоголь и

пиво, но и спиртосодержащие лекарства, такие как Хосян чжэнци шуй (藿香正气水) и сироп от кашля. Не употребляйте их во время приема этих препаратов и в течение 7 дней после отмены.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Не пить алкоголь чуть больше недели. Перед приемом других лекарств проверять, нет ли в составе этанола.

Выгода

Китай — исходная версия. Это называется дисульфирамоподобной реакцией. В просветительском материале о безопасном применении лекарств, опубликованном Управлением по контролю лекарственных средств провинции Фуцзянь в Китае (福建省药监局) в 2023 году, говорится: употребление алкоголя до и после приема некоторых цефалоспоринов может вызвать такую реакцию, которая «может серьезно повредить здоровью и даже создать угрозу для жизни». Среди симптомов — покраснение лица, потливость, сердцебиение, вплоть до затрудненного дыхания, падения давления и анафилактического шока. В материале по «Указаниям по клиническому применению лекарств Фармакопеи Китайской Народной Республики (中华人民共和国药典临床用药须知)» перечислены цефазолин, цефтриаксон, цефоперазон, метронидазол, тинидазол, фуразолидон и другие препараты. В материале прямо указано: «В течение 7 дней после применения препарата запрещено пить алкоголь и употреблять спиртосодержащие лекарства, продукты питания и тому подобное». В качестве примеров приведены шоколадные конфеты с алкогольной начинкой и Хосян чжэнци шуй (藿香正气水). Причина в том, что ферменту, подавленному препаратом, часто требуется от 4 до 5 дней для восстановления. В одной из больниц Гуанчжоу в Китае обобщили 82 случая за 2 года. Цефалоспорины стали причиной 57 случаев (69.51%), нитроимидазолы — такие как метронидазол и тинидазол — 10 случаев (12.20%). В 40 случаях (48.78%) источником алкоголя были алкогольные напитки, в 31 случае (37.80%) — лекарства с этанолом. Среди принимавшихся внутрь средств были Хосян чжэнци шуй (藿香正气水), сироп от кашля, жидкий экстракт пустырника (益母草流浸膏) и другие. Из 82 случаев 68 были легкими, 9 — средней тяжести, 5 — тяжелыми. Состояние улучшилось в течение от 1 до 3 часов, смертей не было. Американская инструкция к метронидазолу требует не пить алкоголь во время приема и как минимум 3 дня после отмены, а также не использовать продукты, содержащие пропиленгликоль.

Примечания

Китай — исходная версия. Не каждый цефалоспорин вызывает такую реакцию. Но обычному человеку трудно их различить, поэтому проще всего соблюдать это правило при приеме любого из них. Когда врач назначает цефалоспорин или метронидазол, сами сообщите, пили ли вы алкоголь в последние несколько дней. В том просветительском материале рекомендуется не пить и за 3 дня до приема препарата. При этом признается, что пока нет авторитетных рекомендаций относительно этого интервала. Если появились покраснение лица и сердцебиение, сразу прекратите употреблять все, что содержит алкоголь. В материале говорится, что легкая реакция может пройти сама, а при тяжелой нужно доставить человека в больницу. Во время приема парацетамола тоже не пейте алкоголь, см. пункт 1 этого раздела (парацетамол). Уровень В присвоен потому, что доказательства — это обобщение случаев и инструкции, без контрольной группы. Выгода оценена как «небольшая»: во всех тех 82 случаях состояние улучшилось за несколько часов, смертей не было, а тяжелых случаев было только 5.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 福建省药品监督管理局（福建省药品科普与监管数据中心）(2023). 2023年“全国安全用药月”原创科普小知识——为什么吃头孢不能喝酒.
yjj.scjgj.fujian.gov.cn/ztzl/kpzl/qgaqyyy/202312/t20231215_6334595.htm
2. 房财富, 涂星, 刘韬, 黄红兵, 邱孟, 梁蔚婷 (2015). 我院双硫仑样反应82例分析. 中国药房, 26(29):4089-4091. doi.org/10.6039/j.issn.1001-0408.2015.29.19
3. Pfizer (2026). FLAGYL 375 (metronidazole) capsules, prescribing information: Contraindications, Interaction with Alcohol. DailyMed.
dailymed.nlm.nih.gov/dailymed/drugInfo.cfm?setid=a2883ca1-5a9a-4259...

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