



Вещества группы PFAS: что это и как защитить свое здоровье

Что такое PFAS

Пер- и полифторалкильные соединения (PFAS) — это группа из тысяч различных химических веществ искусственного происхождения. PFAS иногда называют вечными химикатами, поскольку они очень долго разлагаются в окружающей среде.

Вещества группы PFAS используются с 1950-х годов в производстве промышленных и потребительских товаров со следующими свойствами:

- устойчивость к загрязнениям;
- защита от намокания;
- антипригарность;
- отталкивание жира;
- стойкость к температурам и химическим веществам;

Кроме того, PFAS использовались для производства некоторых типов пены для пожаротушения, включая водную пленкообразующую пену. Такая пена используется для тушения горящего топлива.

К семейству PFAS относятся два хорошо известных химических вещества: перфтороктансульфоновая кислота (PFOS) и перфтороктановая кислота (PFOA).

Почему PFAS опасны для здоровья

Некоторые типы PFAS могут накапливаться в организме, когда мы с ними контактируем в течение долгого времени (месяцев или лет). Это опасно, так как высокий уровень PFAS в организме может негативно влиять на здоровье. Примеры последствий:

- рак почек и яичек;
- недостаточный вес у детей при рождении;
- ослабленная реакция иммунной системы на прививки, в том числе вакцинами от столбняка, что снижает их эффективность в предотвращении инфекций;
- повышенный уровень холестерина;
- проблемы с артериальным давлением во время беременности.

Даже вечные химикаты не должны навечно оставаться в организме!

Если ограничить контакт с PFAS, эти вещества начинают медленно выводиться из организма.

Способы контакта с PFAS

Типичные примеры контакта с PFAS в потребительских товарах и окружающей среде:

- присутствие PFAS в питьевой воде;
- употребление продуктов питания (мяса, молочных продуктов, овощей), в местах производства которых земля или вода загрязнена PFAS;
- употребление рыбы или морепродуктов, вода и ил в местах обитания которых загрязнены PFAS;
- случайное проглатывание частиц или пыли от потребительских товаров, содержащих PFAS, включая ковры с устойчивостью к пятнам, некоторые антипригарные сковороды, водоотталкивающие спреи, косметику и воск для лыж;
- случайное проглатывание или вдыхание пыли с почвы, загрязненной PFAS.

PFAS используются в огромном количестве товаров, поэтому почти у каждого жителя США в организме имеется некоторое количество этих веществ. Но в организме людей, проживающих в районах, где воды, почва или пища загрязнены PFAS, часто наблюдается повышенная концентрация таких веществ из-за более частого контакта с ними.

Как снизить риск для здоровья

Лучший способ снизить риск для здоровья из-за PFAS — ограничить контакт с этими веществами. Ниже приведено несколько способов.

- Если в вашем источнике воды уровень PFAS превышает безопасный уровень, перейдите на другой источник. Установите фильтр для воды, сертифицированный для снижения уровня PFAS, или пользуйтесь бутилированной водой.
- Если вы питаетесь самостоятельно пойманной рыбой, следуйте указаниям для рыбаков по поводу PFAS.
- Переведите кур и других сельскохозяйственных животных на другой источник воды, если вы употребляете яйца, молоко или мясо собственного производства, а в вашей воде содержатся PFAS.
- Замените вещи в доме, содержащие PFAS, вариантами без таких веществ. Или используйте их реже.
- Следуйте рекомендациям по уборке, чтобы снизить количество PFAS в пыли дома.
- Хорошо трите губкой во время мытья и очищайте от кожуры выращенные дома овощи перед едой, если вода для полива содержит PFAS.
- Во время игр на земле и садовых работ носите перчатки или мойте руки, когда заканчиваете.

Узнать больше можно по ссылке www.doh.wa.gov/pfas.

DOH 334-585 June 2025 Russian

To request this document in another format, call 1-800-525-0127. Deaf or hard of hearing customers, please call 711 (Washington Relay) or email doh.information@doh.wa.gov.

Как организм избавляется от PFAS

Если ограничить контакт с PFAS, эти вещества начнут выводиться из организма вместе с:

- мочой;
- фекалиями;
- менструальной кровью;
- грудным молоком. Если в вашей воде содержатся PFAS, перейдите на другой источник воды и продолжайте грудное вскармливание ребенка.

Во время беременности PFAS из организма матери могут проникать в плод и плаценту. См. наши советы по грудному вскармливанию: www.doh.wa.gov/pfas.

Сколько нужно времени, чтобы избавиться организм от PFAS

Если ограничить контакт с PFAS, эти вещества начнут выводиться из организма. Разные типы PFAS выводятся с разной скоростью. Она зависит и от особенностей каждого человека.

Эта скорость определяется **периодом полувыведения**. Один такой период — это время, за которое концентрация PFAS в крови снижается вдвое.

Средний период полувыведения у часто встречающихся PFAS

Вещество PFAS	Средний период полувыведения
PFHxS	5,3–15 лет
PFDA	4–7,1 года
PFOS	3,3–4,6 года
PFNA	2,5–4,3 года
PFOA	2,3–3,9 года
PFBS	35 дней
PFHxA	32 дня
PFBA	3 дня

Site Assessment and Toxicology Division
(Отдел оценки токсикологического состояния окружающей среды)

Office of Environmental Public Health Sciences
(Управление по вопросам изучения влияния окружающей среды на здоровье)

Washington State Department of Health
(Департамент здравоохранения штата Вашингтон)

doh@doheha@doh.wa.gov