



Речовини групи PFAS: що це та як уберегти своє здоров'я?

Що таке PFAS?

Пер- і поліфторалкільні речовини (PFAS) – це група штучних хімічних сполук, яка налічує тисячі різних хімікатів. PFAS інколи називають «вічними хімікатами», оскільки вони дуже довго розкладаються в природному середовищі.

Із 1950-х років PFAS використовують у виробництві промислових виробів і споживчих товарів із такими характеристиками:

- стійкість до забруднень;
- водовідштовхувальні властивості;
- антипригарні властивості;
- стійкість до жиру;
- стійкість до хімічних речовин та високих і низьких температур.

Крім того, PFAS використовують для виготовлення певних типів піни для гасіння пожеж, як-от водна плівкоутворювальна піна. Їх використовують для гасіння пожеж, які виникли внаслідок займання паливних матеріалів.

Дві найвідоміші речовини PFAS – перфтороктанова сульфорова кислота (PFOS) і перфтороктанова кислота (PFOA).

Чому PFAS загрожують здоров'ю?

За тривалого впливу (місяцями чи роками) деякі типи PFAS можуть накопичуватися в організмі. Це становить небезпеку, оскільки підвищені рівні PFAS в організмі можуть збільшувати ризик негативних наслідків для здоров'я, зокрема:

- раку нирок і яченок;
- зниженої ваги новонароджених;
- ослабленої імунної відповіді на деякі вакцини, як-от щеплення від правця, що зменшує їхню ефективність у запобіганні інфекцій;
- підвищеного рівня холестерину;
- проблем із тиском під час вагітності.

Те, що хімікати «вічні», не означає, що вони лишаються в організмі назавжди

Коли ви зменшуєте взаємодію з речовинами PFAS, вони поступово виводяться з організму.

Як я зазнаю впливу PFAS?

Серед найпоширеніших способів контакту з PFAS, що містяться в споживчих продуктах і довкіллі:

- уживання води, забрудненої PFAS;
- споживання їжі (м'яса, молочних продуктів, овочів тощо), виробленої в районах, де ґрунт або вода забруднені PFAS;
- споживання риби або молюсків, які жили у воді або осаді, забруднених PFAS;
- випадкове заковтування залишкових частинок або пилу зі споживчих продуктів, що містять PFAS, як-от стійкі до плям килими, антипригарні сковорідки, водовідштовхувальні спреї, косметика та лижні мастила;
- випадкове заковтування або вдихання пилу від забрудненого PFAS ґрунту.

Оскільки PFAS використовують у найрізноманітніших споживчих товарах, майже все населення США має певну кількість цих речовин у своєму організмі. Однак мешканці районів із забрудненими PFAS водою, ґрунтом або їжею часто мають вищий рівень PFAS в організмі, оскільки вони частіше контактують із цими хімікатами.

Як зменшити ризики для здоров'я?

Зменшення контакту з речовинами PFAS – найкращий спосіб уберегти своє здоров'я. Нижче наведено кілька способів, у які можна зменшити взаємодію із цими речовинами.

- Перейдіть на альтернативне джерело води, якщо показники PFAS у воді перевищують безпечний для здоров'я рівень. Установіть фільтр для води, сертифікований для зниження рівня PFAS, або вживайте фасовану воду.
- Дотримуйтеся рекомендацій щодо вживання риби, якщо ви самостійно ловите її.
- Переведіть курей та інших свійських тварин на альтернативне джерело води, якщо у вашій воді виявлено PFAS і ви вживаєте яйця, молоко чи м'ясо цих тварин.
- Замініть поширені побутові предмети, що містять PFAS, на альтернативи без PFAS, або користуйтеся ними рідше.
- Дотримуйтеся рекомендацій щодо прибирання вдома, щоби зменшити кількість PFAS у пилу.
- Мийте й чистьте самостійно вирощені коренеплоди щіткою, а також знімайте шкірку з них перед уживанням, якщо ви поливали город водою зі вмістом PFAS.
- Під час робіт на городі або в саду чи забавок у землі вдягайте рукавички або мийте руки після контакту з ґрунтом.

Додаткову інформацію можна знайти за цим посиланням: www.doh.wa.gov/pfas.

DOH 334-585 June 2025 Ukrainian

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.

Як організм позбувається PFAS?

Після зниження впливу PFAS ці речовини починають виходити з організму через:

- сечу;
- кал;
- менструальну кров;
- грудне молоко (якщо у вашій воді містяться PFAS, перейдіть на альтернативне джерело води й далі годуйте дитину грудьми).

Під час вагітності PFAS можуть потрапити з організму матері до плоду й плаценти. Див. наші поради з грудного вигодовування за цим посиланням:

www.doh.wa.gov/pfas.

Скільки часу потрібно для виведення PFAS з організму?

Після зниження впливу PFAS ці речовини починають виходити з організму. Різні типи PFAS виводяться з організму з різною швидкістю. Ця швидкість індивідуальна для кожної людини.

Швидкість виведення вимірюють **періодами напіввиведення**. Один такий період – це час, за який рівень PFAS у крові знижується вдвічі.

Середній період напіввиведення поширених речовин PFAS

Речовина PFAS	Середній період напіввиведення
PFHxS	від 5,3 до 15 років
PFDA	від 4 до 7,1 років
PFOS	від 3,3 до 4,6 років
PFNA	від 2,5 до 4,3 років
PFOA	від 2,3 до 3,9 років
PFBS	35 днів
PFHxA	32 дні
PFBA	3 дні

Site Assessment and Toxicology Division
(Відділ оцінювання токсикологічного стану довкілля)

Office of Environmental Public Health Sciences
(Управління з питань вивчення впливу довкілля на здоров'я)

Washington State Department of Health
(Департамент охорони здоров'я штату Вашингтон)

[doh@eha@doh.wa.gov](mailto:doh@eha.doh.wa.gov)