

Фторированная вода опасна

Еще в 1945 году в американском штате Мичиган впервые в мире было организовано фторирование водоснабжения, то есть фтор стали добавлять в воду на станции сверх того, который образовывался естественным образом в источнике водоснабжения. В наши дни тысячи городов по всему миру добавляют фтор в свои системы водоснабжения для того, чтобы поднять его уровень до оптимального и достаточного с целью профилактики кариеса. Однако некоторые видят в этом повод скорее для беспокойства, а не для радости.

Международная организация, созданная для разъяснения людям опасностей фторида, выдвигает много аргументов против фторирования систем водоснабжения. Среди прочего они отмечают, что польза фторида, попадающего в пищеварительную систему человека с водой, минимальна, и, кроме того, он не рекомендуется маленьким детям. Есть мнение, что фторид может быть опасен для мозга, щитовидной железы и костей. От активистов этого движения можно услышать и более паникерские заявления — они называют фторид «разъедающим ядом». Давайте рассмотрим доказательства обеих сторон полемики.

Надо сказать, что исследования в этой области проводятся уже более 60 лет, и практически все они доказывают эффективность фторирования воды. Наиболее авторитетные были проведены вскоре после внедрения практики фторирования, потому что тогда было проще найти людей, не подвергавшихся воздействию фторированной воды, для сравнения. Исследование, завершённое к пятнадцатилетию начала фторирования воды в Мичигане, показало, что дети, с рождения пившие фторированную воду, страдали

кариесом на 50–63 % меньше, чем дети из соседнего штата, где водопроводная вода не подвергалась фторированию. Сравнительное исследование, проведенное в Ньюбурге, штат Нью-Йорк, показало, что дети 6–9 лет, пившие фторированную воду, заболели кариесом на 58 % реже, чем дети из соседнего города, пившие воду с низким содержанием фтора, через десять лет потребления, и на 70 % реже через пятнадцать лет. Обширное исследование, проведенное в Соединенных Штатах, в котором приняли участие почти 40 000 детей школьного возраста, также отметило общее снижение заболеваемости кариесом (возможно, благодаря более высокому качеству зубных паст, ополаскивателей для полости рта и других фторсодержащих средств), но, даже когда ученые учли все эти факторы, потенциально воздействующие на детей, все равно получилось, что у детей, пивших фторированную воду, кариес развивался на 25 % реже.

Сопоставление результатов 113 исследований, проведенных в 23 странах, выявило снижение заболеваемости кариесом и у детей, и у взрослых, пивших фторированную воду: у детей кариес снизился на 40–49 %,

а у взрослых — на 50–59 %. В еще одном систематическом отчете по медицинской литературе был проведен анализ 214 опубликованных исследований, целью которых было определить, эффективен ли фтор в питьевой воде. Результаты этого систематического отчета показали, что при сопоставлении всех 214 исследований получается, что у людей, употреблявших фторированную воду, реже встречался кариес по сравнению с теми, кто пил нефторированную воду. 350 мнений профессиональных стоматологов, собранных Американской ассоциацией стоматологов в публикации «Факты о фториде», также звучат в поддержку эффективности фтора.

Разумеется, профилактика кариеса ни в коем случае не должна подвергать здоровье человека опасности в каком-либо ином аспекте. Противники фторирования воды утверждают, что эта практика может привести к раку, болезням щитовидной железы, неврологическим проблемам, сердечным заболеваниям и другим рискам. Безопасен ли фтор в этом отношении? Научные доказательства однозначно свидетельствуют в пользу безопасности добавления фтора в городскую систему водоснабжения. Исследования безопасности

фтора, проведенные Всемирной организацией здравоохранения, показали, что добавление фтора в воду безопасно, эффективно и рекомендовано для городских систем водоснабжения. В систематическом отчете от 2000 года, опубликованном в журнале «British Medical Journal», было проанализировано 214 исследований, посвященных фторированию, и не было выявлено никаких доказательств потенциального отрицательного воздействия фтора на организм человека, за исключением флюороза зубов (о котором мы поговорим чуть ниже). Периодические отчеты, публикуемые каждые шесть лет Агентством по охране окружающей среды, по-прежнему не находят вредных эффектов, связанных с фторированием питьевой воды. Результаты надежных научных исследований также свидетельствуют о том, что потребление фторированной питьевой воды не повышает риск перелома шейки бедра. Более пятидесяти чрезвычайно масштабных исследований не выявляют никакой связи между фторированием воды и риском развития рака. Согласно результатам исследования людей, пьющих воду с естественно высоким уровнем содержания фтора, было обнаружено, что фтор не

оказывает никакого воздействия на размер или функцию щитовидной железы, аналогичные результаты были получены и в опытах над животными. Кроме того, в двух исследованиях было установлено отсутствие связи между уровнем содержания фтора в воде и заболеванием раком щитовидной железы.

В 1950-х годах один психиатр из США опубликовал два исследования, в которых заявил, что существует взаимосвязь между потреблением фторированной воды и синдромом Дауна, однако в последующих четырех исследованиях это утверждение было опровергнуто, опытные и уважаемые в научных кругах ученые предъявили серьезные методологические претензии к тому, как этот психиатр анализировал полученные им данные. Также не существует признанных наукой данных, подтверждающих наличие взаимосвязи между фторированной водой и другими неврологическими нарушениями, в том числе синдромом дефицита внимания.

Существует только одна настоящая проблема, которая может быть вызвана чрезмерной концентрацией в питьевой воде фтора: флюороз зубов. Это изменение цвета зубов, кото-

рое может произойти, если ребенок получит дозу фтора больше рекомендованной. При флюорозе в легкой форме на зубах могут появиться белые крапинки или пятнышки, а при тяжелом флюорозе на зубах могут появиться постоянные коричневые пятна. Около 10 % случаев легкого флюороза, наблюдаемого у детей, провоцируется фторированием воды (хотя стоматологи считают, что маленькие белые пятнышки — это очень небольшая цена за то, чтобы избежать кариеса и разрушения зубов). Самая большая проблема флюороза заключается в том, что дети иногда имеют привычку глотать зубную пасту. Концентрация фтора в зубной пасте значительно выше, чем в питьевой воде. Скорее всего, основной причиной флюороза является именно зубная паста, а не вода.

Многочисленные эксперты пришли к заключению о том, что фтор в питьевой воде наших городов полезен и безопасен, и они согласны с тем, что риск флюороза сводится на нет преимуществами профилактики кариеса и его последствий.

Если вы все еще беспокоитесь, не повредит ли вашему здоровью содержащийся в водопроводной воде фтор, уточним, что прибли-

зительно 90 % населения России проживает в условиях дефицита фтора в питьевой воде. Анализ качества питьевой воды в различных регионах России показал, что среднее содержание фтора в питьевой воде находится на уровне 0,1–0,3 мг/л, то есть в 5–6 раз ниже установленной ВОЗ физиологически необходимой нормы.

В праздники совершается больше самоубийств

Время от времени в прессе пишут о взаимосвязи между праздниками и частотой самоубийств. Зачастую в праздничные дни мы оказываемся под слишком большим давлением, пытаясь организовать вечеринку или произвести на гостей впечатление. Мы встречаемся с друзьями и родственниками, а никто не умеет доводить нас так, как самые родные и близкие люди. Те же, у кого нет ни родственников, ни друзей, ощущают свое одиночество в праздники значительно острее обычного. Особенно тяжелым время всеобщей праздничной кутерьмы может стать для тех, кто недавно потерял своих близких —