

# Рекомендации в отношении употребления в пищу рыбы, выловленной в низовье реки Вилламетт

В ходе обследований здоровья населения, проведённых в 2002 и 2004 годах Управлением здравоохранения штата Орегон (ОНА) и Агентством по регистрации токсичных веществ и заболеваний (ATSDR), было выявлено, что жители города Портленд в основном подвергаются воздействию вредных для здоровья химических веществ, употребляя в пищу заражённую ими рыбу, выловленную в районе торгового порта города, который является объектом внимания со стороны фонда борьбы с химическим загрязнением окружающей среды «Superfund». В 2004 году управление ОНА опубликовало рекомендации в отношении употребления в пищу рыбы, выловленной в районе торгового порта г. Портленд. С 2004 года продолжался сбор данных, которые были включены в новую редакцию рекомендаций по употреблению рыбы в пищу. Обновленные рекомендации касаются рыбы, выловленной в районе, обведённом на карте линией оранжевого цвета.

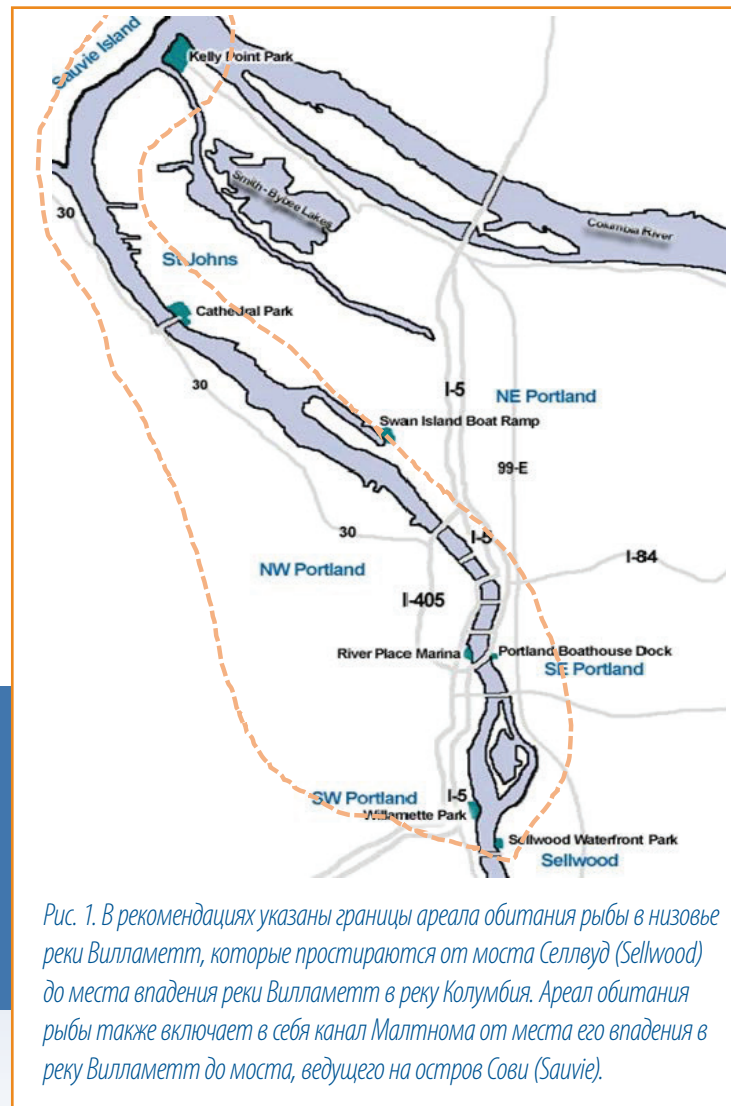


Рис. 1. В рекомендациях указаны границы ареала обитания рыбы в низовье реки Вилламетт, которые простираются от моста Селлвуд (Sellwood) до места впадения реки Вилламетт в реку Колумбия. Ареал обитания рыбы также включает в себя канал Малтнома от места его впадения в реку Вилламетт до моста, ведущего на остров Соуви (Sauvie).

Работники сферы здравоохранения штата Орегон рекомендуют ограничить количество употребляемых в пищу видов жилой рыбы, обитающих в низовье реки Вилламетт. Жилая рыба остается на определенной территории в реке и не мигрирует в океан.

## Рекомендуемое максимальное количество рыбных блюд\* в месяц, приготовленных из жилой рыбы:



## Рекомендуемое максимальное количество блюд\* в месяц, приготовленных из морепродуктов:



**Примечание: Сбор пресноводных моллюсков и мидий в реке Вилламетт считается НЕЗАКОННЫМ.**



\*Рекомендуется полностью избегать приготовления блюд из рыбы и морепродуктов, когда начнутся действия по очистке реки под руководством фонда «Superfund» (например, дноуглубительные работы), и структура грунта речного дна и берегов будет нарушена.

## Ешьте рыбу.

Будьте разумными.  
Выбирайте рыбу с умом.

Употребление в пищу рыбы и морепродуктов полезно для здоровья вашего сердца и мозга. Для них характерно низкое содержание жира, высокое содержание белка, они также богаты питательными веществами и жирными кислотами омега-3.



Проходные рыбы, в том числе лосось, стальноголовый лосось и шед, НЕ включены в этот список рекомендаций по употреблению рыбы в пищу. Употребление в пищу проходных видов рыб из реки Вилламетт не является вредным для здоровья.



Что представляет собой блюдо, приготовленное из рыбы или морепродуктов? Порция морепродуктов или «блюдо из морепродуктов» должно быть равно по размеру и толщине вашей руке, или по весу - одной унции сырой рыбы на каждые 20 фунтов массы тела.

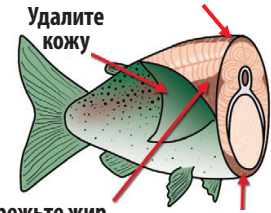
Взрослый человек весом 160 фунтов = 8 унций. /  
ребёнок весом 80 фунтов = 4 унции.

Следуйте этим советам по приготовлению и разделке рыбы для снижения воздействия полихлорбифенилов (ПХБ)\*

• Выбрасывайте кожу, жир и внутренние органы. Полихлорбифенилы накапливаются в жире рыбы.

• Запекайте или жарьте рыбу, чтобы жир мог стечь.

Срезайте жир, расположенный вдоль спины



Удалите кожу

Срезайте жир, расположенный по бокам рыбы

Обрежьте жир в области живота

\*Ртуть невозможно удалить при приготовлении и разделке рыбы.

## Вредные для здоровья химические вещества, обнаруженные у рыб из низовья реки Вилламетт

Вредными для здоровья химическими веществами, обнаруженными у рыб из низовья реки Вилламетт являются полихлорированные бифенилы (ПХБ). Известно, что ПХБ вызывают нарушения развития у младенцев и детей. Ртуть также была обнаружена в рыбе. Другими вредными для здоровья химическими веществами являются диоксины и фураны, стойкие пестициды, такие как ДДТ и мышьяк.

## ПХБ и ртуть в рыбе из низовья реки Вилламетт

Ртуть и ПХБ попадают в реки, озера и ручьи с дождевой водой или снегом, а также в результате непосредственных выбросов в реку отходов промышленного производства или из природных источников. Ртуть и ПХБ оседают в грунте дна и берегов реки (грязь в русле реки и на берегах), где питаются мелкие организмы, поглощая загрязняющие вещества. Когда рыбы съедают более мелкие организмы, загрязняющие вещества накапливаются в мышечной (филе) и жировой ткани рыб. Чем больше и старше

рыба, тем более вероятно, что она съела много мелких заражённых химическими веществами организмов. Люди подвергаются воздействию ртути и ПХБД, употребляя в пищу зараженную рыбу.

## Для получения дополнительной информации и знакомства с техническим отчетом посетите веб-сайт

[www.healthoregon.org/fishadv](http://www.healthoregon.org/fishadv)

## Для получения дополнительной информации о вредном для здоровья воздействии ПХБД или ртути посетите веб-сайты:

[www.atsdr.cdc.gov/toxfaq.html](http://www.atsdr.cdc.gov/toxfaq.html)

[www.epa.gov/mercury](http://www.epa.gov/mercury)

<https://www.epa.gov/pcbs>

## Для получения дополнительной информации об очистке загрязненного участка реки под руководством фонда «Superfund» в зоне торгового порта г. Портленд посетите веб-сайт:

<https://www.epa.gov/superfund/portland-harbor>

PUBLIC HEALTH DIVISION

Environmental Health Assessment Program

Вы можете получить текст этого документа на другом языке, набранный крупным шрифтом или шрифтом Брайля, либо в предпочитаемом вами формате. Свяжитесь с администрацией программы обследования влияния окружающей среды на здоровье населения по телефону 971-673-0977 или по электронной почте по адресу [ehap.info@ohadhs.state.or.us](mailto:ehap.info@ohadhs.state.or.us). Мы отвечаем на любые вызовы по линии трансляционной связи; кроме того, вы можете набрать номер 711.

Oregon  
**Health**  
Authority