



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Четверг, 29 апреля, 2021

Риски для Здоровья от Масок для Лица

Многие страны приняли закон, согласно которому в определенных местах, таких, как общественный транспорт, люди должны носить маски для защиты от нового коронавируса SARS-CoV-2. Насколько это полезно для вашей защиты? Есть ли при этом риск для здоровья?

В ходе исследования, финансируемого Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), опубликованного в журнале «Ланцет»¹⁾, была установлена низкая достоверность того, что маски для лица защищают от распространения коронавируса SARS-CoV-2. В статье говорится, что ношение высококачественной хирургической маски для лица (например, R95), может привести к снижению риска заражения. Ношение масок для лица в клинических, то есть медицинских учреждениях, является нормальной практикой для персонала, осуществляющего процедуры, например, для стоматологов и стоматологических медсестер, а также в больницах, особенно в операционных. Это также целесообразно в хирургических кабинетах врачей, где проводится такая медицинская процедура, как малая операция. Медицинские работники носят маски для лица в этих условиях, чтобы избежать попадания брызг крови пациента.

В своих рекомендациях по поводу ношения масок для лица как средства для защиты от COVID-19²⁾ ВОЗ заявляет для широкой общественности:

“В настоящее время нет прямых доказательств (из исследований COVID-19 и у здоровых людей в сообществе) эффективности всеобщего маскирования здоровых людей в сообществе для предотвращения

заражения респираторными вирусами, включая COVID-19.” [Ref 2, p.6]

Так почему же нам велят носить маски? Одна из причин заключается в том, что существует слабое доказательство того, что если тот, у кого имеются симптомы гриппа (особенно, кашель и чихание), носит хирургическую маску для лица, то он с меньшей вероятностью распространит его. В азиатских странах это обычное явление.

В странах, где людей поощряют делать свои собственные маски, нет никаких доказательств того, что это вообще является защитой³⁾. **Только высококачественные хирургические маски обеспечивают какую-либо защиту и только на короткий период времени.** На самом деле, **ношение маски для лица в течение длительного периода времени увеличивает риск вирусной инфекции** из-за влажного, теплого пятна перед ртом и носом. Ведь это идеальное место для размножения микроорганизмов, таких как вирусы!

“Для среднего человека, идущего по улице, носить маску для лица — не очень хорошая идея”, — говорит заместитель главного врача Великобритании Джули Харрис, потому что маска для лица “может задержать вирус внутри маски и вдохнуть его”.

“Для среднего человека, идущего по улице, носить маску для лица — не очень хорошая идея”, — говорит заместитель главного врача Великобритании Джули Харрис, потому что маска для лица “может задержать вирус внутри маски и вдохнуть его”⁴⁾

Рандомизированное контрольное исследование, проведенное в Дании с 6000 участников в апреле и мае 2020 года, показало, что не было никакой существенной разницы между людьми, носящими маски, и теми, кто не носил маски при заражении SARS-CoV-2, причем 1,8% из тех, кто носил маски, дали положительный результат (ПЦР-тест) против 2,1%. Вывод исследования состоял в том, что ношение маски не способствует снижению риска заражения вирусом SARS-CoV-2.⁵⁾ **Это заключение подтверждает выводы о том, что вообще никакие лицевые маскировки не защищают людей от респираторных вирусов⁶⁾.**

ВОЗ² утверждает, что ключевым преимуществом ношения маски, помимо

того, что она заставляет людей чувствовать себя частью решения проблемы распространения коронавируса, является:

“напоминать людям о необходимости соблюдать другие меры (например, гигиену рук, не прикасаться к носу и рту)” [ссыл. 2, п8].

Не в этом ли суть: людей приучают быть послушными декларациям ВОЗ и их правительств – например, таких, как продолжающаяся кампания в средствах массовой информации, заявляющая, что только вакцина остановит пандемию и что обязательная вакцинация является единственным способом гарантировать это? Вакцинация — это не решение проблемы пандемии!

По данным ВОЗ, к недостаткам ношения масок для лица здоровыми людьми на широкой публике относятся:

- **потенциальный повышенный риск самозаражения** из-за манипуляций с маской для лица и последующего прикосновения к глазам загрязненными руками;^{7) 8)}
- потенциальное самозаражение, которое может произойти, если немедицинские маски не будут заменяться после намочания или загрязнения. Это может создать **благоприятные условия для размножения микроорганизмов;**
- потенциальная **головная боль и/или затрудненное дыхание**, в зависимости от типа используемой маски;
- потенциальное развитие поражений кожи лица, раздражающего дерматита или обострения угревой сыпи при частом использовании в течение долгих часов,⁹⁾
- **затруднения в четкости общения;**
- потенциальный **дискомфорт;** ^{10) 11)}
- **ложное чувство безопасности**, приводящее к потенциально более низкому соблюдению других критических превентивных мер, таких как физическое дистанцирование и гигиена рук;
- плохое соблюдение правил ношения масок, особенно маленькими детьми;

- **проблемы обращения с отходами;** неправильная утилизация масок, приводящая к увеличению мусора в общественных местах, риску заражения для уличных уборщиков и опасности для окружающей среды;
- **трудности в общении для глухонемых людей,** которые полагаются на чтение по губам;
- **недостатки или трудности в их ношении,** особенно для детей, лиц с нарушениями развития, лиц с психическими заболеваниями, пожилых людей с когнитивными расстройствами, лиц с астмой или хроническими респираторными или дыхательными проблемами, тех, кто перенес травму лица или недавнюю челюстно-лицевую операцию, а также тех, кто живет в жаркой и влажной среде.” [2, с8]

Единственной потенциальной медицинской выгодой от использования масок здоровыми людьми в целом, перечисленной ВОЗ, является “снижение потенциального риска воздействия от инфицированных лиц до того, как у них развиваются симптомы». [2, с7]. Это предложение очень тщательно сформулировано. Потенциальное воздействие не означает фактическое воздействие. Откуда вы знаете, что у кого-то есть SARS-CoV-2 до развития симптомов? Намеренно подразумевается, что люди всегда должны носить маску из страха, что у вашего соседа в поезде, например, есть SARS-CoV-2, даже если у него или у нее нет никаких симптомов.



Фактических документальных свидетельств того, что бессимптомные люди (те, кто не проявляет симптомов) распространяют коронавирус, практически не существует.

Опубликованное в журнале *Respiratory Medicine*¹²⁾ исследование

455-ти бессимптомных носителей SARS-CoV-2, изолированных в течение 4-5 дней, показало **нулевую** инфицированность членов семьи или

медицинского персонала. Статья завершает свое обсуждение так:

“мы пришли к выводу, что инфекционность некоторых бессимптомных носителей SARS-CoV-2 может быть слабой. Это открытие подразумевает, что нет необходимости чрезмерно беспокоиться о бессимптомных или легких пациентах во время продолжающейся пандемии COVID-19”¹³⁾

В другом исследовании было обнаружено 10% случаев передачи инфекции в домашних условиях, но вторичные случаи были более мягкими, чем первичные (следовательно, те, кто передавал вирус, не были бессимптомными)¹⁴⁾. Исследование в Южной Корее сообщает о группе из 97 инфицированных людей, где последующее ‘отслеживание’ за 17 семьями не обнаружили вторичного заражения.¹⁵⁾ Метаанализ четырех опубликованных исследований показал, что частота заражения от бессимптомных людей колеблется от 0 до 2,2%. Частота симптоматической передачи варьировала примерно от 1 до 15%¹⁶⁾. Это явно свидетельствует о том, что **для тех людей, которые здоровы и не проявляют внешних** признаков SARS-CoV-2, возможность распространить вирус крайне маловероятна.

Основание для ношения маски для лица: **здоровые люди должны носить маску только в том случае, если у человека есть более чем легкие симптомы SARS-CoV-2.** Те, кто имеет сопутствующие заболевания, такие как рак или хроническое заболевание, не находящееся в стадии ремиссии, должны носить маску в присутствии людей, у которых проявляются симптомы SARS-CoV-2. Однако это не должно быть долгосрочным правилом, потому что недостаток кислорода в следствие ношения маски может иметь негативные последствия для организма.

Как отмечает ВОЗ, ношение маски для лица может вызвать трудности с дыханием. К ним относится **гипоксия, когда организм лишен достаточного снабжения кислородом.** Недостаток кислорода может привести к раку и другим хроническим заболеваниям. Если вы страдаете от одного из них, то жизненно важно получать как можно больше кислорода в свой организм.¹⁷⁾ Те, кто больны астмой, будут сильно страдать от необходимости носить маску для лица¹⁸⁾, как указала ВОЗ.

Существует также **риск гиперкапнии, когда в крови слишком много углекислого газа**. Маски для лица способны вызвать это состояние, удерживая выдыхаемый углекислый газ между лицом и маской. Втягивание такого воздуха назад может привести к повышению уровня CO₂. И в свою очередь вызывать сонливость, головокружение, усталость, головные боли.¹⁹⁾

Чрезмерное ношение масок для лица может привести к побочным эффектам для здоровья. **Существует мало убедительных доказательств того, что маски для лица обеспечивают надёжную защиту от SARS-CoV-2, за исключением тех случаев, когда люди находятся в непосредственной близости от человека с умеренными или тяжёлыми симптомами. К тому же только высококачественные медицинские маски для лица будут работать в этом случае, и только в течение короткого периода времени.** Самодельные маски для лица не предоставляют защиты. Это равносильно попытке остановить песчинку (молекулу SARS-CoV-2), пролетающую сквозь проволочную ограду (самодельная маска).

Психологический эффект от ношения маски для лица отрицательный. Прежде всего, маски для лица всегда ассоциировались, по крайней мере в западном мире, с подозрительной деятельностью. Мы рассматриваем людей с закрытыми лицами как тех, кому есть что скрывать. Но теперь наше мировоззрение на маски для лица изменилось. **Сложности в общении** сейчас являются более распространённым явлением. Люди полагаются на понимание выражения лица, а это значит, что они должны видеть все лицо целиком. Те, кому нужно читать по губам, больше не чувствуют, что могут общаться с людьми. **Воздействие на детей было шокирующим.** Во многих странах детей заставляют носить маски даже во время занятий спортом в школе или пения. **Тем не менее все статистические данные показывают, что дети, безусловно, это наименее вероятная группа,**



которая могла бы подхватить COVID-19, заболеть им или передать его дальше. Ношение масок в таких обстоятельствах очень жестоко. Никаких медицинских доказательств в пользу этого драконовского действия нет. Дыхание через маску для лица может ощущаться как тяжелая работа. Из-за этого мы привыкаем дышать открытым ртом и задействовать только верхние мышцы груди. А это крайне неэффективно и может вызвать беспокойство и стресс.²⁰⁾ Дыхание ртом может иметь неблагоприятное воздействие на рост лица детей, вызывая его деформации, проблемы со сном, негативно влияя на успеваемость и вызывая поведенческие отклонения²¹⁾.

В немецкоязычном исследовании психологического воздействия ношения лицевых покрытий с участием более 1000 участников было обнаружено, что **“примерно 60% людей, чувствующих себя явно обремененными такими ограничениями, уже испытывают тяжелые (психосоциальные) последствия,** такие как сильное снижение участия в социальной жизни в попытке избежать навязанных средств защиты рта и носа, вызывающих отвращение, социальную обособленность, снижение уровня заботы о здоровье (вплоть до избегания назначений врача) или усиление ранее существовавших проблем со здоровьем (посттравматические стрессовые расстройства, герпес, мигрень), всё это превзошло прогнозы экспертов. ”Этот уровень стресса, испытываемого при ношении средств защиты рта-носа, во многих случаях формирует высокую степень психо-вегетативных стрессовых реакций и эффектов за счет возрастающей внутренней агрессии, что значительно влияет на здоровье (а в случае агрессии и на общество). (В других) Из-за нарушения телесного самоощущения это также открывает путь для **побочного депрессивного состояния.**” Автор исследования также описывает психологически дегенеративное состояние, означающее, “что огромная часть пострадавших находится, по крайней мере, **на грани психологической травмы.**”²²⁾

Это исследование подтверждает выводы докторской диссертации 1999 года, в которой было установлено, что **“маска может значительно уменьшить чувство идентифицируемости ее владельца,** а также значительно снизить общественное самосознание, как следствие изменений в фокусировании внимания.” Это особенно наблюдалось в

конкретных ситуациях, когда носитель “хотел вести себя особым образом”.²³⁾ Например, ношение маски для лица может снизить нашу способность общаться и «читать» эмоции. В исследовании 2020 года “Участники менее точно распознавали эмоции и реже доверяли собственной оценке. Что особенно интересно в этом контексте, так это то, что были характерные неправильные интерпретации отдельных эмоций”. Например, участники оценивали явно выраженное отвращение на лице с маской как «сердитое». Некоторые эмоции, такие как счастье, печаль и гнев, они оценили как нейтральные. **“Таким образом, эмоциональное состояние перестало восприниматься вообще.”**²⁴⁾ Маски отнимают у нас то, что означает быть человеком.

Доказательств необходимости ношения масок практически не существует. Исследование 2012 года, проводшее метаанализ 17 экспериментов по ношению масок для защиты от гриппа, показало, что **“Ни одно из исследований не установило убедительной связи между использованием маски/респиратора и защитой от гриппозной инфекции”**,²⁵⁾ как говорится в известном медицинском журнале JAMA.

“Маски для лица должны использоваться только лицами, у которых есть симптомы респираторной инфекции, такие как кашель, чихание или, в некоторых случаях, озноб. Маски для лица также должны носить медицинские работники, лица, которые ухаживают за больными или контактируют с людьми, страдающими респираторными инфекциями, или в иных случаях, по указанию врача. Маски для лица не должны носить здоровые люди, чтобы защитить себя от респираторной инфекции, потому что нет никаких доказательств того, что маски для лица, которые носят здоровые люди, эффективны в предотвращении заболевания людей»²⁶⁾

ВОЗ и правительства по-прежнему поощряют ношение масок для лица, а в некоторых странах отказ от их ношения считается преступлением по закону. Однако сама Всемирная Организация Здравоохранения утверждает, что главная причина, по которой следует носить маски для лица, заключается в том, чтобы **“напомнить людям о необходимости соблюдать и другие меры.”** Медицинские свидетельства не поддерживают ношение масок в закрытых

помещениях, таких как магазины или общественный транспорт, а также ношение масок для здоровых людей в любой ситуации, кроме как в случае контакта с кем-то, у кого определенно есть симптомы. Те, у кого проявляются симптомы, обязаны не выходить на улицу, а если это необходимо, то носить медицинскую маску для лица. Данные свидетельствуют о том, что для широкой публики, которая находится в добром здравии, маски для лица не приносят никакой реальной пользы, а недостатки ношения масок намного перевешивают любую медицинскую пользу.

Пропаганда в средствах массовой информации о том, что бессимптомные люди, не знающие об этом, могут быть «супер-распространителями»²⁷⁾, породила еще больший страх. Все больше и больше людей надевают маски каждый раз, когда они выходят на улицу при любых обстоятельствах. Тем самым они подвергают риску свое собственное физическое и психическое здоровье. Политики могут не знать этих данных, поэтому желательно поделиться с ними этой информацией. Политики принимают свои решения на основе рекомендаций, и если эти рекомендации носят скорее политический характер, чем логический, то теперь есть возможность информировать политиков о фактах и оказывать давление на свои правительства, чтобы они реформировали эти **вредные правила, навязываемые здоровым людям совершенно без необходимости.**



References

- 1 Д.Чу и др. (2020) Физическое дистанцирование, маски для лица и защита глаз для предотвращения передачи от человека к человеку SARS-CoV-2 и COVID-19: систематический обзор и метаанализ, *The Lancet*, TOM 395, Выпуск 10242, стр.1973-1987, Июнь 27, 2020, DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)31142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)31142-9)
- 2 Всемирная Организация Здравоохранения (5 июня 2020 г.), Рекомендации по использованию масок в контексте COVID-19, [https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)
- 3 Всемирная Организация Здравоохранения (5 июня 2020 г.), Рекомендации по использованию масок в контексте COVID-19, [https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications/i/item/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)
- 4 *The Independent*, Coronavirus: Face masks could increase risk of infection, medical chief warns („Coronavirus: Gesichtsmasken könnten das Infektionsrisiko erhöhen, warnt der medizinische Leiter“), 12. März 2020 <https://www.independent.co.uk/news/health/coronavirus-news-face-masks-increase-risk-infection-doctor-jenny-harries-a9396811.html>
- 5 Бундгаард и др. (18 ноября 2020 г.), Эффективность дополнительной Рекомендации по ношению маски к Другим Мерам Общественного Здравоохранения с целью Предотвращения Инфекции SARS-CoV-2 у Датчан, Использующих Маски, Медицинские Истории Внутренних Болезней, <https://doi.org/10.7326/M20-6817>
- 6 Джефферсон,Т, Джоунс,М., Эл Ансари,Л.А., Бавазеер,Дж.,Беллер, У., Кларк, и др.,2020. Физические мероприятия для предотвращения или уменьшения распространения респираторных вирусов. Часть 1 — Маски для лица, защита глаз и дистанцирование человека: систематический обзор и мета-анализ. medRxiv. [препринт]. (<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.30.20047217v2>, дата обращения 4 июня 2020 г.
- 7 Замора Ж Е, Мюрдох Ж, Симчисон Б, Дэй А Дж. Инфицирование: сравнение 2-х систем индивидуальной защиты. *СМАЖ*. 2006;175(3):249-54.
- 8 Квон ЙХ, Бурнхам ЦД, Реске КА, Лианг СЫ, Хинк Т, Валлаце МА и др. Оценка Отхождений от Протокола Медицинского Работника и Само-Травматизация При Надевании и Снятии Средств Индивидуальной Защиты. *Инфекционный Контроль в Эпидем.Больницах*. 2017;38(9):1077-83.
- 9 Аль-Бадри Ф. Хирургическая маска в контексте контактного дерматита и эпидемиология контактного дерматита у медицинских работников. Текущая аллергия и клиническая иммунология, 30,3: 183 — 188. 2017.
- 10 Джефферсон,Т., Джоунс, М., Эл Ансари, Л.А., Бавазеер, Дж.,Беллер, У., Кларк, и др., 2020. Физические мероприятия для предотвращения или уменьшения распространения респираторных вирусов. Часть 1 — Маски для лица, защита глаз и дистанцирование человека: систематический обзор и мета-анализ. medRxiv. [препринт]. (<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.03.30.20047217v2>, адата обращения 4 июня 2020 г.
- 11 Матусьяк Л., Шепетовская М., Краевский П., Бельницкий-Бирула Р., Шепетовский Ю. С. Неудобства, связанные с использованием масок для лица во время пандемии COVID-19: опросное исследование 876 молодых людей. *Дерматол Тер*. 2020.

- 12, 13 М.Гао и др. 2020. Исследование инфекционности бессимптомных носителей SARS-CoV-2, *Respir Med.* 2020 Авг.; 169: 106026 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7219423/>
- 14 Л. Льюо и др. (2020) Режимы контакта и риск передачи COVID-19 в условиях близких контактов, medRxiv, doi: <https://doi.org/10.1101/2020.03.24.20042606> (препринт)
- 15 Пак С, Ким У, Йи С, Ли С, На Б, Ким С и др. Вспышка коронавирусной болезни в Колл-центре Южной Кореи. *Emerg Infect Dis.* 2020;26(8):1666-1670. <https://dx.doi.org/10.3201/eid2608.201274>
- 16 О.Бьямбасурен и др. (2020) Оценка степени бессимптомности COVID-19 и его потенциала для передачи в сообществе: систематический обзор и метаанализ, medRxiv <https://doi.org/10.1101/2020.05.10.20097543>
- 17 Тору Або, Две Единственные Причины Всех Болезней, Корпорация Вавилон (8 апреля 2013).
- 18 Адебайо Фолоруншо-Фрэнсис (17 мая 2020 года), Использование маски для лица подвергает астматиков гипоксии, врачи Удапх <https://www.msn.com/en-xl/news/other/wearing-face-masks-exposes-asthmatics-to-hypoxia-physicians/ar-BB14bVrt>
- 19 Матушек С. И др. (2020) Маски для лица: преимущества и риски во время кризиса COVID-19, *European Journal of Medical Research* 25 (32), <https://link.springer.com/article/10.1186/s40001-020-00430-5>. Доказательства гиперкапнии слабы, особенно после COVID-19, если только вы не страдаете от легочной проблемы, такой как хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ). Ношение маски для лица при ХОБЛ может привести к гиперкапнии.
- 20 Детская Миннесота, Советы по дыханию и осознанности во время ношения маски, <https://www.childrensmn.org/2020/07/15/breathing-tips-while-wearing-mask/>
- 21 Джефферсон, Я (2010), Ротовое дыхание: неблагоприятное воздействие на рост лица, здоровье, академические знания и поведение, *Общая стоматология*, Янв-Февр. 2010;58(1):18-25;тест 26-7, 79-80.
- 22 Проуза, Д. (2020). Исследование психологических и психовегетативных жалоб с учетом действующих правил защиты рта и носа. *Психархивы*. <https://doi.org/10.23668/PSYCHARCHIVES.3135>
- 23 М. Купер (1999), ЭМПИРИЧЕСКОЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЭФФЕКТОВ НОШЕНИЯ МАСКИ, ДОКТОРСКАЯ диссертация, https://strathprints.strath.ac.uk/43402/1/1999_PhD_thesis_public.pdf
- 24 Карбон, С-С. (2020), Ношение масок для лица сильно смущает коллег при чтении эмоций, *Препринтов PsyArXiv*, <https://psyarxiv.com/x3uh6/>
- 25 бин-Реза и др., (2012), Использование масок и респираторов для предотвращения передачи гриппа: систематический обзор научных данных, вирусы гриппа, Другие респираторы. 2012 Июль; 6(4): 257-267,, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5779801/>
- 26 Десаи, А, и Мэротра, П.(2020), Медицинские Маски, *JAMA.* 2020;323(15):1517-1518. doi:10.1001/jama.2020.2331, <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2762694>
- 27 Д. Шукман (30 мая 2020 г.), BBC News, Коронавирус: Тайна бессимптомных 'молчаливых распространителей', <https://www.bbc.co.uk/news/uk-52840763>

Опубликованные Четверг, 29 апреля, 2021 в категориях Здоровье, — — — — —
Коронавирус

<https://www.naturalscience.org/ru/news/2021/04/>