

## **Luchtkwaliteit, fijnstof en de effecten op onze gezondheid**

Presentatie van Dago Wellink op Longpunt Haarlem d.d. 16.11.2017

### **Wat doet het Longfonds**

De missie van het Longfonds is het samen strijden om longziekten de wereld uit te krijgen en van belang zijn voor de patiënt van vandaag.

De ambities van het Longfonds zijn: longweefselherstel, vaccin tegen astma, rookvrije generatie, gezonde lucht.

### **Het belang van gezonde lucht**

Een mens kan maar 3 minuten zonder lucht: we ademen gemiddeld 23.000 x per dag en ademen daarbij 8.000 liter lucht per dag in en uit.

### **Wat is vieze lucht**

Vieze of ongezonde lucht is lucht die vervuilende stoffen bevat uit bijvoorbeeld verkeer of industrie, zoals fijnstof en ozon (ook zout).

### **Wat is luchtvervuiling**

Onder luchtvervuiling verstaan wij vervuiling van de atmosfeer met schadelijke gevolgen voor mens, dier en klimaat. Deze ontstaat door verkeer, industrie, landbouw, intensieve veeteelt, luchtvaart en scheepvaart. Lokaal wordt de lucht zeer sterk vervuild door het gebruik van houtkachels, open haarden e.d.

Ook het weer is van invloed op het ontstaan van luchtvervuiling. De luchtkwaliteit is slechter bij een hogedrukgebied en zwakke wind vanuit zuidoostelijke richting.

Informatie over de effecten van stoffen in de lucht vindt u op [www.luchtmeetnet.nl](http://www.luchtmeetnet.nl).

N.B. Het nut van de z.g. Snuffelpalen is jammer genoeg beperkt: de allerfijnste deeltjes worden niet gemeten.

### **Hoe kleiner, hoe schadelijker**

De belangrijkste manier waarop luchtvervuiling het lichaam binnenkomt, is via de longen. Hoe kleiner de stofdeeltjes, des te dieper komen ze in de longen terecht.

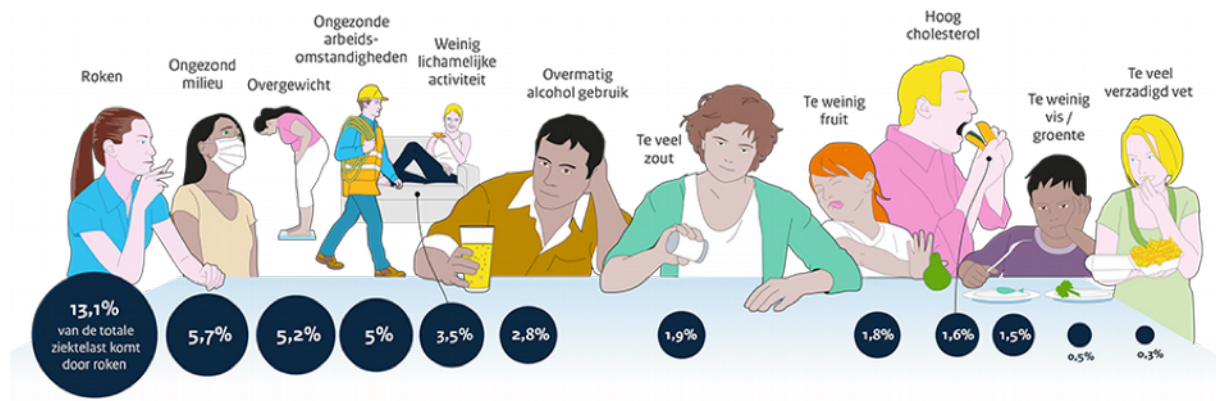
Fijnstof bestaat uit deeltjes van verschillende grootte en samenstelling. Ultrafijnstof en roet zijn het meest schadelijk voor de gezondheid. Deze dringen het makkelijkst door tot diep in de longen, blijven daar zitten en richten schade aan. Dit is een gevaar voor gezonde en ongezonde longen. Ze dringen door tot in de bloedbaan waardoor je gevaar loopt op hart- en vaatziekten. Het dragen van een masker helpt alleen tegen grotere stofdelen.

N.B. Fijnstof is heel veel fijner dan de doorsnede van een hoofdhaar.

### **Gezondheidsrisico's**

Longkanker, astma, COPD, hartinfarct, vaatvernauwing, stolsels, te laag geboortegewicht. Maar waarschijnlijk ook dementie, diabetes 2 en vroeggeboortes.

## Bijdrage aan ziektelast



**Gezondheidswinst** door toepassing van de WHO advieswaarde. De toegestane waarde in Nederland is veel hoger dan wenselijk.

## Gezondheidswinst

Als we WHO advieswaarde halen:

- 3 maanden extra levensduur gemiddeld per persoon
- 400 minder doden door longkanker
- 800 minder vroegtijdige doden
- 800 minder geboortes met laag geboortegewicht (<2500 g)
- 1700 minder ziekenhuisspoedopnames door luchtweg- en hart/vaataandoeningen
- 2300 minder nieuwe gevallen van chronische bronchitis bij volwassenen
- 4200 minder kinderen met bronchitisklachten
- 175.000 minder dagen met astmaklachten bij kinderen
- 1.500.000 dagen minder ziekteverzuim

➤ Bron: RIVM

**Maatschappelijke kosten van verkeer nu 2 miljard per jaar**

### De overheid en gezonde lucht

De overheid is verantwoordelijk voor de infrastructuur. Maar deze zorgt voor het ontstaan van vervuiling door het aanleggen van wegen e.d. Het is dus belangrijk dat wij als burgers de plannen van de overheden nauwkeurig in de gaten houden en elke inspraakmogelijkheid benutten om aan te geven dat het fout gaat. Bij de gemeente kun je zorgen dat er vragen in de gemeenteraad gesteld worden.

We moeten zelf steeds alert blijven op ongewenste ontwikkelingen. Een belangrijk item is om heel goed in de gaten te houden of er geen sportvelden en scholen gebouwd worden in de buurt van een snelweg.

### **Wat kunnen we zelf doen**

Check luchtkwaliteit via de app die u kunt downloaden, bijvoorbeeld die van het RIVM

Niet sporten bij druk verkeer

Kies schone alternatieve route naar werk of school

Binnen blijven bij zomersmog.

Elke dag ventileren en luchten(10 minuten per dag en niet aan de verkeerskant van uw huis)

Luchten 's morgens vroeg of 's avonds laat

Voor het luchten even de verwarming goed hoog zetten

Zorg voor een stabiele temperatuur in huis, liefst niet onder 15° Celsius

Geen houtskoolkachel, open haard, allesbrander, barbecue of vuurpotten aansteken

Geen kaarsen of wierook branden

Overgaan op inductiekoken (schoon); koken op gas is onveilig en ongezond

### **Kortom**

Luchtvervuiling is groot probleem dat veel schade toebrengt aan mens, dier en leefomgeving.

De grootste boosdoener is daarbij het fijnstof. Het is belangrijk dat wij allen meewerken aan het terugdringen van vervuilende activiteiten. Daartoe is het noodzakelijk dat er een bewustwordingsproces op gang komt.

### **Enkele nuttige sites**

<https://www.longfonds.nl/buitenlucht-en-je-longen/ongezonde-lucht>

Luchtmeetnet.nl geeft informatie over de effecten van stoffen in de lucht

(<https://www.luchtmeetnet.nl/>).

[www.atlasleefomgeving.nl](http://www.atlasleefomgeving.nl) voor een antwoord op vragen over uw leefomgeving

Op <https://www.windy.com> kunt u globaal waarnemen hoe het met het weer gesteld is.

Nieuwe cijfers over fijnstof: <http://noordhollandzuid.longfonds.nl/actueel/nieuws/nieuwe-cijfers-over-fijnstof>

**De Advieslijn Longfonds** is bereikbaar op werkdagen van 09.00 tot 17.00 uur via [advieslijn@longfonds.nl](mailto:advieslijn@longfonds.nl) of (0900) 227 25 96 (dat kost € 0,50 per gesprek, plus uw gebruikelijke telefoonkosten).