



LUCHTVERVUILING en gezondheid



Veiligheids- en Gezondheidsregio



Gelderland-Midden

GGD

www.vggm.nl

Wat is luchtvervuiling?

Hoewel de luchtkwaliteit de afgelopen jaren veel beter is geworden, is het in Nederland nog steeds slechter gesteld dan in veel andere Europese landen. De grootste bronnen van luchtverontreiniging zijn verkeer en industrie. In deze folder vertellen we wat meer over de luchtvervuiling door verkeer en de invloed op de gezondheid.

De belangrijkste stoffen die de lucht vervuilen zijn: fijn stof, stikstofdioxide en ozon.

Fijn stof

Fijn stof is een verzamelnaam voor kleine onzichtbare deeltjes die in de lucht zweven. Voor deze stofdeeltjes wordt meestal de term PM10 gebruikt. Als het over hele kleine deeltjes gaat noemt men dit PM2,5. Voor de gezondheid zijn vooral de hele kleine deeltjes van belang, want deze kunnen bij inademing diep doordringen in de longen.

Stikstofdioxide

Als de concentratie stikstofdioxide hoog is, dan is de concentratie van andere uitlaatgassen van verkeer vaak ook hoog. Stikstofdioxide is een stof die makkelijk kan worden gemeten en wordt daarom vaak gebruikt als maat voor de luchtvervuiling door het verkeer.

Ozon

Ozon wordt gevormd uit stikstofdioxide en vluchtige koolwaterstoffen, onder invloed van zonlicht. Het wordt dus niet door verkeer of industrie uitgestoten. Bij warm weer met weinig wind kan er veel ozon in de lucht ontstaan, met name in de namiddag en vroege avond. Dit wordt ook wel 'zomersmog' genoemd.

Gezondheidsrisico's van luchtvervuiling

Luchtvervuiling bestaat uit een mengsel van stoffen. Het is niet altijd duidelijk welke stof verantwoordelijk is voor welk effect. Er is echter steeds meer bewijs dat fijn stof, en met name de hele kleine deeltjes van fijn stof (waaronder roetdeeltjes), een belangrijke veroorzaker van gezondheidseffecten is.

Luchtvervuiling leidt bij sommige mensen tot gezondheidsklachten. Vooral bij kinderen, oudere mensen en mensen die al luchtwegklachten of hartkwalen hebben.

Effecten op korte termijn

Korte termijn effecten zijn effecten die optreden, korte tijd nadat je vervuilde lucht hebt ingeademd. Korte termijn effecten van luchtverontreiniging door verkeer zijn bijvoorbeeld hoesten, piepen, kortademigheid en irritatie van ogen. Deze effecten treden op nadat iemand enkele uren tot dagen een hoge concentratie vervuilde lucht heeft ingeademd. Als de luchtvervuiling minder wordt, gaan de klachten weer over. Maar de verergering van klachten kan ook zo ernstig zijn dat mensen hierdoor overlijden. Dit komt vrijwel niet voor bij gezonde mensen, maar meestal bij (oudere) mensen die al verzwakt zijn door bijvoorbeeld een hart- of longziekte. Zij overlijden enkele dagen tot enkele maanden eerder dan wanneer zij de luchtverontreiniging niet hadden ingeademd. Sterftcijfers kunnen verhoogd zijn tijdens of vlak na een periode met veel luchtverontreiniging.

Effecten op lange termijn

Langé termijn effecten zijn effecten die optreden als je jarenlang vervuilde lucht hebt ingeademd.

Lange termijn effecten zijn bijvoorbeeld verergering van astma en chronische bronchitis. Op de lange termijn kan blootstelling aan luchtvervuiling effect hebben op hart en bloedvaten. Het kan leiden tot vaatvernauwing, bloedklontering en een verstoorde hartslag.

Luchtkwaliteit in de leefomgeving

Nederlands en internationaal onderzoek heeft aangetoond dat mensen die vlak langs een drukke weg wonen, een iets grotere kans hebben om vervroegd te overlijden aan long- of hartziektes. Kinderen die dicht langs drukke wegen wonen of bij een drukke weg naar school gaan, hebben meer luchtwegklachten. Ook hebben zij een iets lagere longfunctie.

Wanneer is de luchtverontreiniging zo hoog dat dit niet goed voor de gezondheid is?

Hoe meer luchtvervuiling, hoe groter de kans op gezondheidseffecten en hoe ernstiger deze kunnen zijn. Ook kan door een hogere concentratie het gezondheidseffect vaker optreden.

De overheid heeft normen opgesteld voor luchtvervuiling. De concentratie luchtvervuiling moet onder deze normen blijven. Wanneer de luchtkwaliteit aan de normen voldoet kunnen er echter nog steeds gezondheidseffecten ontstaan. Vooral bij kinderen, oudere mensen of mensen met luchtwegklachten of hartfalen is dit het geval.

Wat kunt u zelf doen?

Ventileren

Het is verstandig te blijven ventileren, ook al woont u aan een drukke weg. Vaak is de binnenlucht namelijk ook verontreinigd en wordt het snel muff en vochtig zonder ventilatie. Hierdoor kunt u hoofdpijn krijgen of moe worden. U kunt het beste goed luchten als er weinig verkeer is, bijvoorbeeld 's avonds. U kunt het beste ventileren aan de 'schoonste' kant van de woning. Meer informatie over ventileren kunt u lezen in de folder 'Ventileren en Gezondheid'.

Filters

Filters in ventilatiesystemen kunnen sommige stoffen tegenhouden. Het effect hiervan is beperkt, omdat de kleine, meest schadelijke deeltjes het minst goed worden tegengehouden. Het ventilatiesysteem heeft alleen effect wanneer u geen ramen open zet. Via de ramen komt ongefilterde lucht binnen en zo wordt het effect teniet gedaan. Houd er rekening mee dat volle filters juist een bron van luchtvervuiling kunnen worden. Het schoon houden en onderhouden van de filters is daarom erg belangrijk.

Kachels en open haarden

Bij het stoken van een kachel of open haard ontstaat luchtvervuiling. Wanneer u stookt bij windstil, mistig weer kan rook in de omgeving blijven hangen. Hier kunnen uw burenhinder van ondervinden. Vooral mensen met luchtwegklachten (bijvoorbeeld astma of bronchitis) kunnen hier last van krijgen. Stook daarom niet bij windstil, mistig en koud weer. Meer informatie hierover kunt u lezen in de folder 'Houtkachels, open haarden en gezondheid'.

De auto laten staan

Door minder vaak met de auto op pad te gaan, zorgt u zelf voor een betere luchtkwaliteit. Pak liever de fiets of ga met het openbaar vervoer. Er bestaan veel projecten waarbij het financieel aantrekkelijker wordt met de fiets of het openbaar vervoer te reizen. Misschien heeft uw werkgever wel een aantrekkelijk aanbod. Er bestaan tegenwoordig ook milieuvriendelijke alternatieven voor de traditionele auto, zoals auto's die rijden op biogas of elektriciteit.

Meer informatie

- Voor meer informatie over luchtvervuiling en gezondheid, kunt u contact opnemen met het Team Milieu en Gezondheid van GGD Gelderland-Midden via 088 355 63 00 of via milieu-en-gezondheid@vggm.nl.
- Voor meer informatie over luchtkwaliteit, kunt u kijken op <http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/luchtkwaliteit>.
- Voor actuele informatie over luchtvervuiling, kunt u kijken op www.lml.rivm.nl of op teletekstpagina 711 en 712.
- Voor eventuele subsidieregelingen m.b.t. duurzame brandstoffen of elektrische scooters kunt u de website van de provincie Gelderland raadplegen (www.gelderland.nl)



Deze folder is een uitgave van het Team Milieu en Gezondheid van GGD Gelderland-Midden.

Het Team Milieu en Gezondheid houdt zich bezig met de invloed van de (woon)omgeving op onze gezondheid.

Onze medewerkers zijn bereikbaar voor vragen, klachten en meldingen op het gebied van milieu en gezondheid: op werkdagen tussen 9:00 en 17:00 uur op nummer 088 355 63 00 of via milieu-en-gezondheid@vggm.nl.

Veiligheids- en Gezondheidsregio



Gelderland-Midden

GGD