



Zaanstreek-Waterland

Luchtverontreiniging en gezondheid

Ondanks dat door diverse maatregelen de luchtkwaliteit sterk is verbeterd leidt luchtverontreiniging nog steeds tot gezondheidsproblemen. De grootste bronnen van luchtverontreiniging zijn verkeer en industrie. De belangrijkste stoffen die de lucht vervuilen, zijn fijn stof, stikstofdioxiden 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 gaat over hele kleine deeltjes noemt men dit PM2,5. Voor de gezondheid zijn vooral de hele kleine deeltjes van belang, want deze kunnen 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. Stikstofdioxide wordt daarom vaak gebruikt als maat voor de luchtvervuiling door het verkeer.

Ozon

Ozon wordt gevormd uit stikstofdioxiden 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. 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, 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.

Korte termijn effecten

Korte termijn effecten zijn effecten die optreden, korte tijd nadat je verontreinigde 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 smogperiode.

Lange termijn effecten

Lange termijn effecten, zijn effecten die optreden als je jarenlang verontreinigde lucht hebt ingeademd. Lange termijn effecten zijn bijvoorbeeld verergering van astma en chronische bronchitis. Op de lange termijn kan luchtvervuiling ook effect hebben op hart en bloedvaten. Het kan leiden tot vaatvernauwing, bloedklontering en een verstoorde hartslag.

Luchtkwaliteit in de leefomgeving

Nederlands onderzoek uit 2008 geeft aan dat mensen die vlak langs een drukke weg wonen, een iets grotere kans hebben om vervroegd te overlijden aan long- of hartziekten. 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



Zaanstreek-Waterland

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?

Filters

Filters in ventilatiesystemen kunnen sommige stoffen tegenhouden. Het systeem 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.

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 best goed luchten als er weinig verkeer is, bijvoorbeeld 's avonds en bij voorkeur aan de 'schoonste' kant van de woning.

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 burens hinder 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 vindt u *hier (Bijlage 8)*.

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.

Meer informatie

Meer informatie over luchtkwaliteit vindt u op de website van het Ministerie van Infrastructuur en Milieu:

<http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/luchtkwaliteit>

Actuele informatie over luchtvervuiling en smog vindt u op de website van het RIVM

<http://www.lml.rivm.nl/>