

Hur allvarliga är riskerna med luftföroreningar?

Exponering för luftföroreningar förlänger medellivslängden i Europa **med nästan ett år.**

Källa: WHO

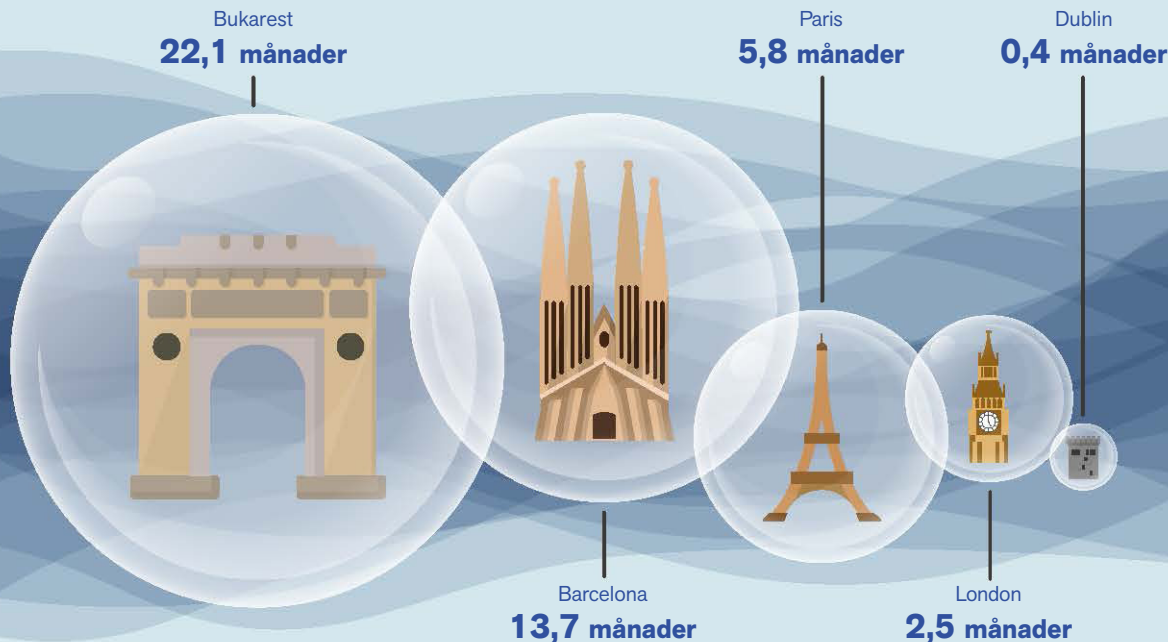


Luftföroreningar orsakar för närvarande nästan **500 000** förtida dödsfall över hela Europa varje år

Källa: Europeiska miljöbyrån

Är det viktigt att andas ren luft?

Förlängd levnadstid per person om luftföroreningar i europeiska städer uppfyllde hälsoriktlinjerna*



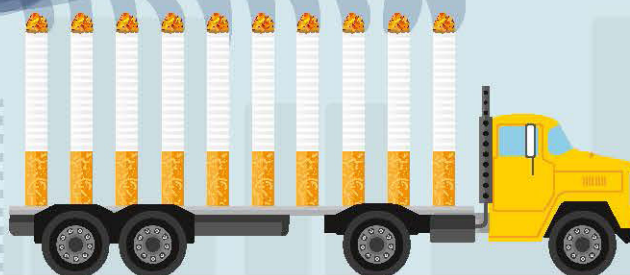
Om luftföroreningarna i europeiska städer reducerades till Världshälsoorganisationens riktlinjer för luftkvalitet*, skulle människor leva längre – **i vissa fall nästan två år**

*Finpartikelhalt (PM_{2,5}) på 10 µg/m³, extra livstid per person 30 år och äldre. Källor: Aphekom 2011, European Environment Agency

Är luftföroreningar lika farliga som rökning?

Luftföroreningar kan vara lika farliga som passiv rökning

Att bo längs en trafikerad väg innebär ungefär samma risk som att passivt röka **10 cigaretter per dag**



Men aktiv rökning är mycket farligare

Riskfaktor	Luftförorening	Rökning
Förlängd levnadstid	Nästan 1 år per genomsnittlig europé	10 år per aktiv rökare

Vilka verkningar har luftföroreningar på barn?



Spädbarn

Exponering för luftföroreningar under graviditeten förknippas med låg födelsevikt och för tidig födsel



Barn

Barn som bor i förorenade områden är mer benägna att drabbas av hosta, väsande andning och astma



Tonåringar

Barn som växer upp i förorenade områden är mer benägna att utveckla försämrad lungfunktion som tonåringar

Källor: Gauderman et al 2004, Gehring 2013, Pedersen et al 2013, Shah et al 2011

Vilken påverkan har dålig luftkvalitet på människor med lungsjukdomar?

Personer med lungsjukdomar, såsom astma eller kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL), äldre människor och spädbarn löper störst risk att drabbas av luftföroreningar

Kortsiktigt höga luftföroreningsnivåer kan:

Förvärra symtom som hosta, andningssvårighet och andfåddhet.

Öka antalet sjukhusbesök för lungsjukdomar*

Öka risken att dö av lungsjukdomar.

Riskpatienter bör:

Kontrollera den lokala luftkvaliteten på nätet eller registrera dig till en föroreningsvarningstjänst.

Undvika att träna utomhus när föroreningsnivåerna är höga.

Göra återbesök hos läkare om symtomen kvarstår eller förvärras.

*En uppskattad 1% ökning per 10µg/m³ ökade partikelhalter (PM10). Källor: Atkinson et al 2001, Peacock et al 2011

Ska människor fortsätta att träna utomhus om de är oroliga över luftkvaliteten?

Hur människor kan minska sin exponering för luftföroreningar:

JA!



Välj bakvägar



Träna i grönområden



Undvik träning under rusningstid eller när föroreningsnivåerna är höga

Fördelarna med träning överväger riskerna med luftföroreningar

Källa: Hartog 2010



ERS ELF

Detta dokument har tagits fram i syfte att hjälpa vårdpersonal att förklara riskerna med dålig luftkvalitet för sina patienter. Den producerades av European Respiratory Society (ERS) Environment and Health Committee and European Lung Foundation (ELF) som en del av kampanjen Healthy Lungs for Life. Detta material sammanställdes med hjälp av professor Bert Brunekreef och professor Jonathan Grigg.

Ta reda på mer på: www.healthylungsforlife.org