

Hoe ernstig kunnen de gevolgen van luchtvervuiling zijn?

Blootstelling aan luchtvervuiling verkort de levensverwachting met bijna 1 jaar, voor de gemiddelde Europeaan.

Bron: WHO

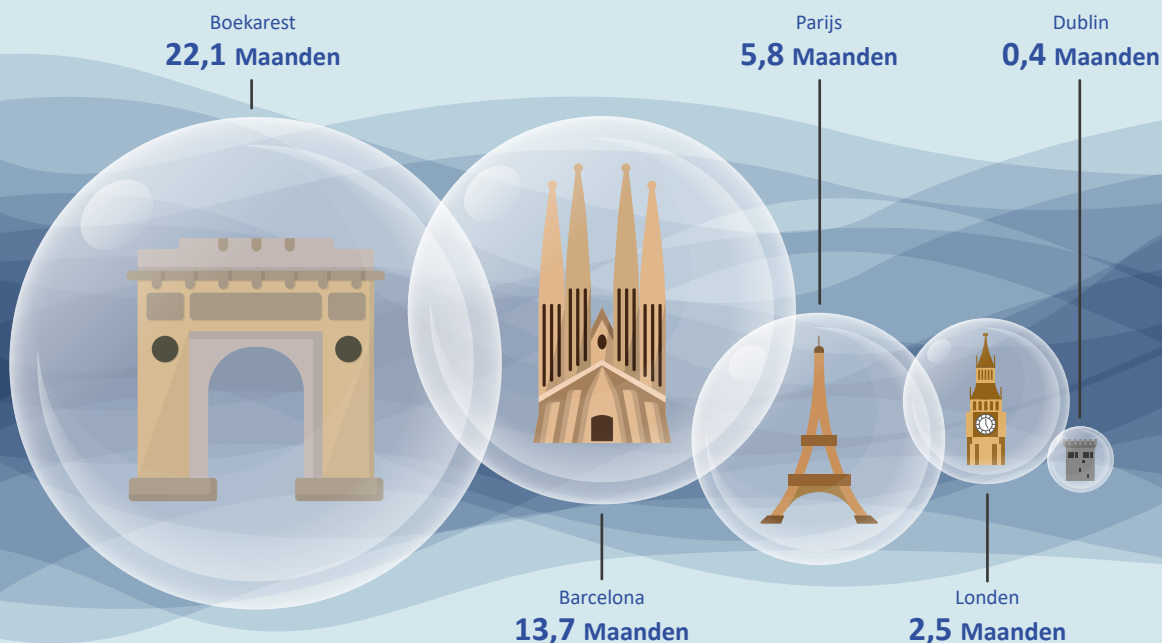


Luchtvervuiling zorgt jaarlijks voor bijna **500.000** vroegtijdige sterfgevallen, in Europa

Bron: Europees Milieuagentschap

Is het ademen van schone lucht belangrijk?

Extra levensverwachting, per persoon, als de luchtkwaliteit in Europese steden zou voldoen aan de gezondheidsrichtlijnen*



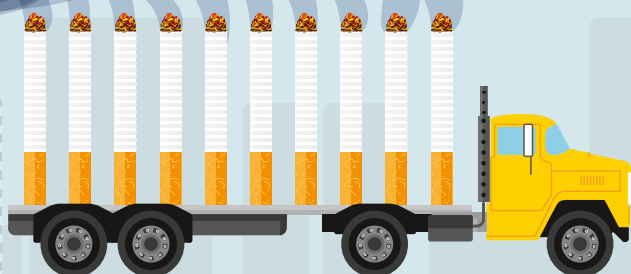
Als de luchtvervuiling in Europese steden zou worden teruggebracht tot het niveau dat wordt aanbevolen in de WHO-richtlijnen voor luchtkwaliteit*, dan zouden mensen langer leven - **in sommige gevallen bijna twee jaar langer.**

* Fijnstofniveau (PM_{2,5}) van 10 µg/m³, extra levensduur per persoon vanaf 30 jaar. Bron: Aphekom 2011, Europees Milieuagentschap

Is luchtvervuiling net zo gevaarlijk als roken?

Luchtvervuiling kan net zo gevaarlijk zijn als passief roken.

Wonen aan een drukke weg is vergelijkbaar met het passief roken van 10 sigaretten per dag.



Maar, actief roken is veel gevaarlijker.

Risicofactor	Luchtvervuiling	Roken
Verkorting van leven	In Europa, gemiddeld 1 jaar	10 Jaar met actief roken.

Wat zijn de effecten van luchtvervuiling op kinderen?



Baby's

Blootstelling aan luchtvervuiling tijdens de zwangerschap wordt in verband gebracht met een laag geboortegewicht en vroeggeboorte.



Kinderen

Kinderen die vervuilde lucht inademen, hebben vaker last van hoesten, piepende ademhaling en astma.



Jeugd

Kinderen die opgroeien in een omgeving met slechte luchtkwaliteit, hebben meer kans op een slechte longfunctie als adolescent.

Bron: Gauderman et al. 2004, Gehring 2013, Pedersen et al. 2013, Shah et al. 2011

Wat zijn de effecten van een slechte luchtkwaliteit op mensen met longaandoeningen.

Mensen met longaandoeningen, zoals astma of chronische longaandoeningen (COPD), ouderen en jonge kinderen lopen het grootste risico op luchtvervuiling.

Korte termijn hoge luchtvervuiling kan:

Mensen in de risicogroep kunnen:

Versterking van symptomen zoals hoesten, hijgen en kortademigheid

Meer ziekenhuisopnames als gevolg van longaandoeningen*

Hogere sterfterisico als gevolg van longaandoeningen

Online de lucht-kwaliteit controleren, of zich abonneren op een app met actuele luchtkwaliteits-index

Buiten sporten bij hogere levels van luchtvervuiling beter meiden.

Bij aanhoudende symptomen of verslechtering, een arts raadplegen

* Geschatte toename van 1% per toename van de vervuiling door zwevende deeltjes (PM10) met 10 µg/m3. Bron: Atkinson et al. 2001, Peacock et al. 2011

Buiten blijven sporten, ondanks zorgen over de luchtkwaliteit?

JA!



Manieren om blootstelling aan luchtvervuiling te verminderen:



Sport op landwegen



Sport in de natuur



Sport niet tijdens de spits of wanneer luchtvervuiling hoog is

De voordelen van bewegen wegen voor de meeste mensen op tegen de risico's van luchtvervuiling. Mensen met longaandoeningen of mensen die in een zeer vervuild gebied wonen, moeten altijd maatregelen nemen om hoge vervuilingsniveaus te vermijden en hun arts raadplegen.



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS ELF

Wilt u meer weten: www.healthylungsforlife.org

Met behulp van dit document kunnen professionals in de gezondheidszorg de risico's van slechte luchtkwaliteit beter uitleggen aan hun patiënten. Het werd geproduceerd als onderdeel van de "Healthy Lungs for Life" campagne door de Environment and Health Committee van de European Respiratory Society (ERS) en de European Lung Foundation (ELF). Deze factsheet werd geproduceerd met de steun van Prof Bert Brunekreef en Prof Jonathan Grigg.