

Bescherm jezelf tegen kwartsstof

Je ziet het nauwelijks, maar toch is het een gevaar voor je gezondheid: kwartsstof. Als je vaak kwartsstof inademt bij het werken met dakpannen, leisteen en rietvorsten, raken je longen beschadigd. “Als de schade er eenmaal is, kan je er niet meer van genezen”, vertelt de longarts. “Daarom is het belangrijk om te voorkomen dat je schade krijgt.”

Bij het bewerken van dakpannen, leisteen en rietvorsten komt kwartsstof vrij. De kleinste deeltjes van die stof zie je nauwelijks, maar je ademt ze wel in. Longarts Renée van Snippenburg en arbeidshygiënist Nettie van der Meer, beiden werkzaam bij het Nederlands Kenniscentrum Arbeid en Longaandoeningen (NKAL), vertellen wat daarvan de risico's zijn.

Ernstige ziekte

“Als je kwartsstof inademt, komt het in je longen”, legt Renée uit. “Daar leidt het tot ontstekingsreacties. Als die ontstekingen chronisch worden, ontstaan er littekens in je longen. Gaan de ontstekingen dan nog

door, dan krijgen mensen silicose, een vorm van longfibrose. Er is bij blootstelling aan kwartsstof daarnaast ook een verhoogd risico op het krijgen van longkanker. Bij longfibrose neemt je longvolume af: je wordt kortademig en krijgt bij inspanning te weinig zuurstof binnen. Dat is een ernstige ziekte, waar je niet meer vanaf komt. Er is geen medicijn voor.”

Op tijd ontdekken

Het NKAL ontwikkelt gezondheidsbewakingsprogramma's voor werkgevers om longaandoeningen zo vroeg mogelijk op te sporen. Nettie: “Werknemers zien niet altijd het nut van meedoen met PMO's en PAGO's, maar die zijn heel belangrijk: met regelmatige checks kan je vroegtijdig ontdekken dat je longen aangetast beginnen te raken. Je kunt de schade niet genezen, maar je kunt er wel voor zorgen dat die niet erger wordt, door voortaan niet meer met kwartsstof te werken of meer beheersmaatregelen te nemen.”

Werk veilig

Hoe voorkom je dat je te veel kwartsstof inademt? Nettie vertelt: “Werkgevers moeten regelen dat het werk veilig gedaan kan worden en hun werknemers daaraan herinneren. Als werknemer moet je erop letten dat je je aan de veiligheidsregels houdt. Je kunt het werk zo inrichten dat er minder stof vrijkomt: je kunt knippen in plaats van zagen, of een zaag gebruiken met watertoevoer of afzuiging. Let er dan op dat je de filters vaak genoeg vervangt. Ga niet te dichtbij staan als een collega aan het zagen of slijpen is. Gebruik verder ook persoonlijke beschermingsmiddelen. Na het zagen moet je het stof niet wegvegen of wegblazen met perslucht, want dan kun je stof alsnog inademen. Gebruik liever een geschikte stofzuiger.” Renée benadrukt: “Je hebt veel zelf in de hand.” ●

“Met regelmatige checks kan je vroegtijdig ontdekken dat je longen aangetast beginnen te raken.”

