

Allergie voor huisstofmijt

Huisstofmijtallergie kan zich uiten in klachten van de luchtwegen. De klachten ontstaan wanneer u huisstof inademt. In huisstof zitten huisstofmijten. Dit zijn kleine diertjes die u met het blote oog niet kunt zien.

In deze folder leest u meer over:

- wat huisstofmijten zijn
- welke klachten bij een huisstofmijtallergie voorkomen
- het onderzoek
- de bestrijding van de huisstofmijt
- de bestrijding van de huisstofmijt in het bed en beddengoed
- waar u meer informatie kunt vinden

Wat zijn huisstofmijten?

De huisstofmijt is een voor het blote oog niet zichtbaar spinachtig beestje dat in alle huizen voorkomt.



Sterk vergrote huisstofmijt, normale afmeting is 0,1 tot 0,6 mm

Hoe tevreden bent u over uw specialist of ziekenhuis? Geef uw mening op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Het beestje houdt zich vooral op in het huisstof en daaraan dankt het ook zijn naam. In de jaren zestig is gebleken dat de uitwerpselen van de huisstofmijt de belangrijkste prikkelende stoffen zijn in het huisstof. De huisstofmijt voedt zich voornamelijk met de huidschilfers van mens en dier. Het beestje leeft het prettigst in een vochtige omgeving waar veel huidschilfers zijn. In vochtige huizen komen veel huisstofmijten voor. In de zomermaanden wanneer de vochtigheid hoog is neemt hun aantal toe, zodat er in de herfst de meeste mijten zijn. We vinden huisstofmijten vooral in textiele vloerbedekking, matrassen, kussens en gestoffeerd meubilair.

Het bed is bij uitstek een goede plaats voor de huisstofmijt. Door normale transpiratie is het daar vochtig. Bovendien is er voldoende voedsel in de vorm van huidschilfers. De huisstofmijten bijten niet en brengen geen ziektes over. Zij veroorzaken alleen problemen bij mensen die een allergie voor huisstofmijt hebben gekregen.

De klachten

Door contact met de slijmvliezen van neus, ogen en luchtwegen ontstaan klachten, zoals:

- lopende neus
- regelmatig niezen
- tranende of jeukende ogen
- chronisch hoesten
- astma

Het verband tussen een allergie voor huisstofmijt en eczeem is minder duidelijk. Men vermoedt dat door huisstofmijtallergie de eczeemklachten kunnen verergeren bij patiënten met een gevoelige huid. Personen met een constitutioneel (of aangeboren) eczeem ontwikkelen vaker dan anderen allergie voor huisstofmijt. Het is voor hen belangrijk om in het huis, vooral de slaapkamer, stofarm te houden.

Het onderzoek

De huisstofmijtallergie kan worden aangetoond door een priktest en door bloedafname.

De priktest:

Bij een priktest wordt een druppel met bestanddelen van de huisstofmijt op de huid van de onderarm gelegd. Met een naaldje wordt vervolgens door de druppel heen geprikt. Na 15 minuten kan men zien of de huid gereageerd heeft. Bij een allergie ontstaat een rood bultje dat kan jeuken.

Bloedafname:

Bij een allergie voor huisstofmijt kunnen in het bloed afweerstoffen tegen huisstofmijt worden aangetoond.

De bestrijding van de huisstofmijt

Het is belangrijk om de omgeving zo goed mogelijk huisstofmijtvrij te houden.

Hieronder volgen enkele maatregelen die u kunt nemen. U dient vooral aandacht te besteden aan de slaapkamer. Daar is het warm en vochtig, dus een ideaal milieu voor de huisstofmijt. U brengt een groot deel van uw tijd thuis in uw slaapkamer door, overigens is ook de rest van het huis belangrijk!

- Verwijder vloerbedekking. Het beste zijn gladde en dweilbare vloeren. Een laminaatvloer is niet altijd geschikt, omdat uit laminaat formaldehydegas vrij kan komen. Dit is alleen bij een nieuwe vloer het geval. Deze gassen kunnen het eerste half jaar na het plaatsen vrijkomen.
- Bewaar speelgoed en boeken zoveel mogelijk in een afsluitbare kast of kunststof boxen.
- Verzamel zo min mogelijk knuffelbeesten, tenzij het knuffelbeesten zijn die gewassen kunnen worden op 60 graden. Was deze elke 6 weken. Wanneer 60 graden niet haalbaar is, kunt u de materialen ook ongeveer een week in de diepvries leggen bij een temperatuur van -20 graden. Daarna kunt u de dode huisstofmijten en de allergenen uitspoelen op elke willekeurige temperatuur.
- Gebruik afsluitbare kledingkasten. De kasten zeker niet open laten staan.
- Vervang met textiel bekleed meubilair indien mogelijk door meubels van leer of vinyl.
- Gebruik geen rieten of linnen manden.
- Gebruik katoenen of synthetische gordijnen, die iedere drie maanden gewassen kunnen worden.
- Bedek de muren bij voorkeur met afwasbare verf of afwasbaar behang.
- Zorg ervoor dat de wandversiering regelmatig met een vochtige doek gereinigd wordt. Gebruik geen wandversiering (posters) die niet regelmatig met een vochtige doek gereinigd kunnen worden.
- Houd huisdieren buiten en laat ze zeker nooit in de slaapkamer.
- Gebruik geen luchtbevochtigers! Dus ook geen verwarmingsbakjes plaatsen. De relatieve luchtvochtigheid in de kamer onder de 50% houden. Dit kunt u meten met een hygrometer.
- Zorg voor goede ventilatie zet 24 uur per dag de ventilatieroosters open, of een raam op een kier. Zet in de winter het raam minstens een half uur open. Zorg voor gelijkmatige verwarming van de ruimten in huis. Hierdoor vermindert de relatieve luchtvochtigheid binnenshuis en droogt de huisstofmijt uit.
- Laat kleding, waar mogelijk, buiten drogen of gebruik een wasdroger met afvoer naar buiten.

De bestrijding van huisstofmijt in het bed en het beddengoed

Een belangrijke bron van huisstofmijten is het bed. Daarom dient u aan het bed veel aandacht worden te besteden.

- Gebruik een matras, dekbed en kussen van synthetisch materiaal. Het heeft de voorkeur om het matras, dekbed en kussen te voorzien van allergeen werende hoezen. Hierover doet u het gebruikelijke beddengoed zoals hoelaken, dekbedovertrek en kussensloop. Was allergeen werende hoezen één keer per half jaar of per jaar volgens de instructie van de fabrikant. Sinds enkele jaren worden de kosten voor aanschaf van allergeen werende hoezen niet meer vergoed door de zorgverzekeraar.
- Was het beddengoed (dekbedhoes, kussensloop, en hoelaken) wekelijks op 60 graden. Als het beddengoed niet zo heet gewassen kan worden, is het mogelijk om minstens 24 uur het beddengoed in de vriezer te stoppen van minstens -20 graden.
- Was molton, dekbedden, dekens, kussens en knuffels 6 wekelijks op 60 graden.
- Kies voor een eenvoudig bed dat zo weinig mogelijk stof kan vasthouden, en een lattenbodem of een spiraalbodem zodat er lucht onder het matras komt voor ventilatie.
- Sla beddengoed 's ochtends terug tot het voeteneind.

Na uitvoering van bovenstaande maatregelen worden de overlevingskansen van de huisstofmijt al flink beperkt. Daarnaast blijft het nodig om het huis regelmatig schoon te maken en te stofzuigen.

Meer informatie

Websites

- De Vereniging van Allergie Patiënten: www.allergievereniging.nl
Deze vereniging bevordert het contact tussen allergiepatiënten en geeft adviezen om met uw allergie om te gaan.
- Het Longfonds: www.longfonds.nl
Het Astmafonds heeft uitgebreide informatie en adviezen over astma.
- Nederlandse vereniging voor allergologen:
<https://www.nvvaki.nl/system/files/bestanden/documenten/Allergie%20voor%20huisstofmijt.pdf>

Boek

Het boek Een allergiearm huis, geschreven door Peter Howarth en Anita Reid, ISBN 90 6255 984 0, is te leen bij het patiënten-informatiecentrum op locatie Veldhoven (borg €5,- per boek) of bij uw eigen bibliotheek.

Heeft u vragen?

Als u na het lezen van deze folder nog vragen heeft over allergie voor huisstofmijt, kunt u contact opnemen met de polikliniek waar u of uw kind onder behandeling is. Met medische vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.

Bronvermelding

Brochure Saneren van het Longfonds

Boek Een allergiearm huis geschreven door Peter Howarth en Anita Reid, ISBN 90 6255 984 0