

Allergie voor Huisstofmijt



| bijzonder betrokken |

Wat zijn huisstofmijten?

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

Het beestje houdt zich met name op in het huisstof en daaraan dankt het ook zijn naam. Vroeger constateerde men wel dat iemand allergisch was voor huisstof maar men wist niet door welk bestanddeel uit het huisstof de allergie zich ontwikkelde. 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 (vocht) neemt hun aantal toe, zodat er in de herfst de meeste (ook dode) mijten zijn. We vinden de huisstofmijt vooral in textiele vloerbedekking, matrassen, kussens, gestoffeerd meubilair etc., maar we zien ze ook op muren met schimmel. 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 de huisstofmijt hebben (gekregen).

Huisstofmijt



Welke klachten veroorzaakt een huisstofmijtallergie?

Door contact met de slijmvliezen van neus, ogen en luchtwegen ontstaan klachten, zoals een lopende neus, regelmatig niezen, tranende of jeukende ogen, chronisch hoesten of astma.

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

Hoe wordt een huisstofmijtallergie aangetoond?

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

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 zal een rood bultje ontstaan dat kan jeuken.

Door bloedafname kunnen, bij een allergie de voor huisstofmijt, in het bloed afweerstoffen tegen huisstofmijt aangetoond worden.

Hoe kan de huisstofmijt bestreden worden?

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

Hieronder volgen enkele maatregelen die men kan nemen. Er moet vooral aandacht worden besteed aan de slaapkamer, omdat daar een ideaal milieu voor de huisstofmijt aanwezig is (warme vochtige omgeving) en omdat mensen de meeste tijd in huis in de slaapkamer doorbrengen.

- Liefst geen vast tapijt. Het beste zijn gladde en dweilbare vloeren.
- Geen boeken, speelgoed of knuffeldieren (tenzij een knuffeldier, wasbaar op 60 °C) in de slaapkamer.
- Zo mogelijk geen kledingkasten op de slaapkamer. Indien dit niet haalbaar is moeten de kasten zo min mogelijk open en dicht gedaan worden. De kasten zeker niet open laten staan.
- Liever geen stoelen met een gevoerde zitting.
- Geen rieten of linnen manden gebruiken. Zeker niet in de slaapkamer.
- Gebruik katoenen of synthetische gordijnen, die om de drie maanden gewassen kunnen worden.
- De muren kunnen het beste bedekt worden met afwasbare verf of afwasbaar behang. Vermijd ruw stucwerk.
- Zorg ervoor dat de wandversiering regelmatig met een vochtige doek gereinigd wordt. Gebruik geen wandversieringen (posters) die niet regelmatig met een vochtige doek gereinigd kunnen worden.

-
- Houd huisdieren buiten en laat ze zeker nooit in de slaapkamer komen
 - Gebruik geen luchtbevochtigers. De relatieve vochtigheid in de kamer onder de 50% houden (te meten met een hygrometer).

Een belangrijke bron van huisstofmijten is het bed. Daarom moet aan het bed veel aandacht besteed worden.

- Gebruik een matras van synthetisch materiaal (bijvoorbeeld synthetisch schuimrubber). Gebruik geen latex of springveer matras.
- Gebruik een anti-allergische hoes voor matras, kussen en dekbed die ondoordringbaar is voor huisstofmijten.
- Gebruik een molton die boven de matrashoes wordt geplaatst en die maandelijks gewassen kan worden op 90°C.
- Het kussen moet volledig van synthetisch materiaal zijn. Het kussen moet iedere drie maanden op meer dan 60°C gewassen worden.
- De lakens moeten wekelijks verschoond worden. De lakens op 60°C wassen.
- Gebruik een vering van metaal of houten latten.

In de brochure “saneren” van het Astma fonds kunt u nadere informatie vinden over het gezond maken van uw woonomstandigheden.

Schoonmaakadviezen worden behandeld in de brochure “schoonmaakadviezen bij huisstofmijtallergie”.

Wat zijn de behandelingsmogelijkheden?

Een allergie voor huisstofmijt kan bestreden worden met geneesmiddelen en met hyposensibilisatiekuur.

Geneesmiddelen

De geneesmiddelen die men hiervoor gebruikt zijn antihistaminica. Het betreft antiallergische geneesmiddelen die alleen de allergische reactie onderdrukken, maar de oorzaak niet bestrijden.

Hyposensibilisatiekuur

Wekelijks, later in de kuur maandelijks, worden onderhuidse injecties met bestanddelen van de huisstofmijt toegediend. Bij de meeste personen verdwijnt na een behandeling van 3 tot 5 jaar de allergie. Dit gebeurt niet bij iedereen!

Sinds kort zijn er ook druppels met bestanddelen van de huisstofmijt. Door het aanbrengen van druppels onder de tong wordt geprobeerd om de allergie te laten verdwijnen. Ook deze behandeling duurt 3 tot 5 jaar.

Heeft u nog vragen?

Deze brochure is niet bedoeld als vervanging van de mondelinge informatie, maar als aanvulling daarop.

Hierdoor is het mogelijk om alles nog eens na te lezen.

Heeft u vragen over de huisstofmijt, neem dan contact op met de polikliniek waar u onder behandeling bent.

Dit kan zijn:

Polikliniek dermatologie, telefoon, 040 - 2864862

Polikliniek longziekten, telefoon, 040 - 2864871

Polikliniek keel-neus- en oorheelkunde, telefoon, 040 - 2864852

Met medische vragen kunt u terecht bij uw behandelend specialist.