

Huisstofmijtallergie



azdelta

Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

In ons land is de huisstofmijt de voornaamste oorzaak van allergische aandoeningen. Een allergie voor huisstofmijt wordt niet veroorzaakt door de diertjes zelf maar door hun uitwerpselen. Deze lichte stofdeeltjes stuiven in de lucht door beweging en worden ingeademd. Normaal reageert ons afweersysteem niet op deze stoffen. Bij mensen met een allergie reageert het echter wel en kunnen er allergische reacties ontstaan bij het inademen van deze allergenen.

De dienst kinderziekten

Wat zijn huisstofmijten?

Huisstofmijten zijn microscopisch kleine spinachtige diertjes die zich voeden met menselijke en dierlijke huidschilfers. Ze ontwikkelen het best in een warme (20-30°C) en vochtige omgeving (meer dan 50 procent vochtigheid).

Grote aantallen huisstofmijten komen vooral voor in matrassen, dekbedden, dekens en hoofdkussens omdat ze daar hun ideale levensomstandigheden terugvinden. Ook tapijten en gestoffeerde meubels bevatten mijten.

Huisstofmijten komen het hele jaar in elk huis voor en zijn geen teken van slecht onderhoud. In de herfst zijn ze echter bijzonder talrijk door de hogere luchtvochtigheid.

Symptomen

De allergische reacties die worden veroorzaakt door de huisstofmijt kunnen sterk variëren.

Vaak voorkomende symptomen zijn:

- niezen
- neusloop of verstopte neus
- jeukende- en tranende ogen

Bijkomende klachten:

- moeheid
- lusteloosheid
- hoofdpijn

Bij sommige kan allergische astma ontstaan. Dit uit zich in benauwdheid, een piepende ademhaling en hoesten (vooral 's nachts). Ook eczeem kan hierdoor veroorzaakt of verergerd worden.

De slaapkamer

Door het nemen van enkele maatregelen kan de hoeveelheid huisstofmijt in een woning echter fel verminderd worden. De slaapkamer van uw kind is de belangrijkste plaats de huisstofmijt terug te dringen.

- Houd de deuren van de slaapkamer altijd dicht om het binnendringen van stof uit andere ruimten te verhinderen.
- Laat de ramen zo lang mogelijk openstaan.
- Verwijder de tapijten en vervang deze door goed afwasbare vloeren.
- Hang liefst geen gordijnen op. Of kies liefst voor synthetische gordijnen en was ze regelmatig.
- Kies voor een matras, lakens, dekens en hoofdkussen uit hypoallergeen synthetisch materiaal. Gebruik eventueel een antiallergische hoes.
- Gebruik liefst een lattenbodem, spiraalbodem kan nog, maar boxspring is te vermijden.
- Maak het bed niet op. Sla lakens en dekens dus niet dicht.
- Plaats zo weinig mogelijk speelgoed, boeken, muurversiering, posters... in de slaapkamer.
- Liefst 1 knuffel maximaal in bed (liefst in synthetisch materiaal). Was de knuffel maandelijks op 60°C en/of leg hem af en toe in de diepvries.
- Hou huisdieren buiten de kamer.
- Poets liefst nat. Beter dan te stofzuigen, tenzij met een HEPA-filter en/of allergeendichte stofzuigzak.

- Een lage kamertemperatuur is aanbevolen. (ideaal tussen 18°C-20°C)
- Gebruik geen luchtbevochtigers.
- Verschoon regelmatig pyjama en lakens en was ze op temperatuur van meer dan 60 °C; kookwassen.

Het huis

Ook de andere kamers van het huis houdt u het best stofarm.

- Zorg ervoor dat er in huis niet wordt gerookt.
- Hou de woning droog door aangepaste ventilatie en verwarming. Condensatie op de binnenzijde van de ramen wijst op slechte ventilatie en een hoge luchtvochtigheid.
- Kies een goed afwasbare vloerbedekking, liefst geen tapijten.
- Kies voornamelijk zitmeubilair met een plastic, kunststof of lederen bekleding in plaats van een stoffen bekleding.
- Houd geen huisdieren. Die verhogen het risico op huisstofmijten in de woning en kunnen bijkomende allergieën uitlokken.
- Laat de was buiten drogen of gebruik een droogkast met afvoer naar buiten.
- Vermijd sterk geurende stoffen zoals boenwas, ammoniak, parfum en deodorant.

Samenvattend

Vijfstappenplan voor een huisstofmijtvrij huis

1. **Ventileer de woning voldoende, houd de luchtvochtigheid en de temperatuur binnenshuis in het oog.**
2. **Maak schoon met water of met een aangepaste stofzuiger.**
3. **Was het beddengoed en dergelijke op 60 °C, knuffels kunnen ook in de diepvries.**
4. **Speciale hoezen voor matras, kussens en dekbed.**
5. **Geen tapijten, gordijnen, noch gestoffeerde meubelen.**

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines.

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.

Contact

CAMPUS RUMBEKE

t kinderafdeling 051 23 62 31

t kinderdagziekenhuis 051 23 63 38

CAMPUS MENEN

t 056 52 21 76

CAMPUS TORHOUT

t 050 23 23 41

www.azdelta.be

www.kinderafdeling.azdelta.be

Bron: dienst kinderziekten AZ Delta

Kinderartsen

CAMPUS RUMBEKE

Secretariaat

t 051 23 63 94

CAMPUS MENEN

Secretariaat

t 056 530533 (Dr. Ann Demeester , dr. Jijo John & dr. Shady Al Hanini)

CAMPUS TORHOUT

Secretariaat

t 050 2 324 34