

Huistofmijtsanatie

Huistofmijtallergie is een allergie voor de uitwerpselen van de huisstofmijt.

Oorzaken van huisstofmijtallergie

Huistofmijten zijn kleine spinachtige organismen (arachniden). Ze bijten niet, maar voeden zich met huidschilfers van mensen of dieren en met schimmels. De uitwerpselen van de huisstofmijt zijn de oorzaak van de allergische reactie. Ze komen het meest voor in stofdeeltjes van huisstof, tapijten, beddengoed, meubelbekleding en gordijnen. Deze stofdeeltjes zweven ook in de lucht, vooral in huizen en gebouwen waar slecht wordt schoongemaakt, weinig verlucht wordt en waar veel mensen en/of dieren leven. In vrijwel ieder huis komt de huisstofmijt voor, het hele jaar door.

Behandeling van huisstofmijtallergie

1. Maatregelen om huisstofmijten te bestrijden

Huistofmijt helemaal verwijderen uit uw woning is bijna onmogelijk, maar met enkele maatregelen kan u de hoeveelheid stofmijten (en dus ook de klachten die hierdoor ontstaan) verminderen.

Enkele handige tips.

In de slaapkamer

Hou de temperatuur en vochtigheid in de slaapkamer laag (< 18°C, < 60%). Dit kan eenvoudig door regelmatig de ramen te openen. Plaats zeker geen luchtbevochtigers en hou verbindingsdeuren met badkamers gesloten.

Kies een matras uit synthetische materialen. Er zijn speciale antiallergische hoezen te koop voor matrassen en kussens waar de huisstofmijt niet doorheen kan.

Dekbedden en kussens uit dons zijn af te raden.

Was alle beddenlinnen elke week op 60 graden. Hoofdkussens en dekbedden wast u best 4 keer per jaar op 60 graden. Klop ze in tussentijd regelmatig buiten uit.

Leg uw dekbed overdag open om het zweet te laten verdampen.

Kleed u niet om in de slaapkamer en berg kledij op in afgesloten kasten.

Geen planten, knuffelbeesten, tapijten, hemelbedden en wasmanden in de slaapkamer.

In de woning

Kies bij de inrichting van uw huis voor vloeren die u kunt dweilen. Ook afstoffen gebeurt het best met een vochtige doek.

Zorg voor gladde en goed afwasbare wanden. Vermijd glasvezelbehang (tasso) of jutebehang. Verf of vinylbehang verdienen de voorkeur. Vermijd lijsten en posters.

Dweil elke week minstens 1 keer. Vermijd stofzuigen en vegen als uw kind in de buurt is.

Was uw gordijnen elk jaar.

Rook niet. Dit geldt niet alleen voor tabak, maar ook voor cannabis.

Lucht regelmatig uw hele huis. Twee keer per dag goed luchten is noodzakelijk.

Bestrijd vocht. Lucht de woning en stel de verwarming goed in. Behandel vochtproblemen (lekken, insijpelen, condensatie). Laat de was buiten drogen of zorg voor een afvoer van de droogkast naar buiten.

Echte stofhaarden zijn: elektronische apparatuur zoals TV, hifi, computers (statische elektriciteit), droogbloemen, pluche of met veren gevulde knuffels, opgezette dieren en dierenhuiden, boeken en kamerplanten.

2. Symptomatische therapie of immunotherapie

Wanneer deze maatregelen onvoldoende helpen, kunnen de klachten van de allergie onderdrukt worden door symptomatische therapie. De behandeling omvat antihistaminica, lokale corticoiden, leukotriëne antagonisten en cromoglycaten.

Als dit niet werkt, is immunotherapie (hyposensibilisatie) mogelijk, vooral bij patiënten met neus- en ooglast. Ernstig of ongecontroleerd astma vormen een tegenaanwijzing. Immunotherapie voor huisstofmijt kan onderhuids (subcutaan) of onder de tong (sublinguaal). Deze behandelingen worden niet terugbetaald.

Bijkomende informatie kan U vinden op www.astmaenallergiekoepel.be
Voor de aankoop van een huisstofmijtwerende hoes : www.caracair.nl (bij online aankoop goedkoper dan de klassieke hoezen en vervaardigd uit een aangenamer materiaal)