

Is er verdenking/ sprake van huisstofmijtallergie?

Wat is huisstofmijt of huismijt precies?

Bij een allergie voor huisstofmijt, ook wel huismijt genoemd, worden de klachten veroorzaakt door een reactie op met name de uitwerpselen van de huisstofmijt. Dit zijn witte beestjes die tot de familie van de spinachtigen behoren. Hun afmeting is slechts 0,1 tot 0,6 mm waardoor ze niet of nauwelijks zichtbaar zijn met het blote oog. Huisstofmijten zijn op zich onschadelijk, maar je kan er wel allergisch voor zijn. De beestjes voelen zich het meest thuis op donkere en vochtige plaatsen bij een temperatuur van rond de 25°C. Doordat ze zich voeden met huidschilfers van mensen, zijn matrassen, dekbedden en kussens ideale plaatsen voor mijten. Huisstofmijten komen ook voor in kleding, tapijt, stoffering van meubilair en speelgoed (voornamelijk knuffelbeesten). Ook buitenshuis word je blootgesteld aan de huisstofmijten. Denk bijvoorbeeld aan scholen, in restaurants en hotels, bioscopen, theaters of openbaar vervoer.

Huisstofmijten komen het hele jaar voor, maar vooral in de herfst en in de winter is er sprake van een toename van het aantal huisstofmijten. Er wordt in deze periode vaak minder geventileerd en de kachel gaat weer aan. Een ideaal leefklimaat voor de huisstofmijt. In deze periode zullen de klachten naar alle waarschijnlijkheid dan ook sterker zijn dan de rest van het jaar. De klachten komen vaak 's nachts en 's morgens bij het opstaan tot uiting. In een matras kunnen wel 1 miljoen huisstofmijten leven. We brengen gemiddeld zo'n 8 uur per dag in bed door en komen op die manier dus langdurig in aanraking met de uitwerpselen van de huisstofmijt. Bij de geringste beweging in bed komen de uitwerpselen in de lucht, worden vervolgens ingeademd en kunnen op die manier allergieklachten veroorzaken.

Zie ook: <https://allesoverallergie.nl>

Wat merk je er van?

Waarschijnlijk heb je last van:

- ✓ Loopneus of juist een verstopte neus
- ✓ Niesbuien
- ✓ Hoesten
- ✓ Jeukende en tranende ogen
- ✓ Moeheid
- ✓ Hoofdpijn
- ✓ lusteloosheid
- ✓ bij astma mogelijk ook klachten van hoesten en/of benauwdheid

Tips om het aantal huisstofmijten zoveel als mogelijk te reduceren:

De huisstofmijt leeft vooral van vocht, stof en menselijke of dierlijke huidschilfers. Met adequaat stook- en ventilatiegedrag, kan de hoeveelheid huisstofmijten in huis worden verminderd. Ook is een zo laag mogelijk luchtvochtigheid het beste wanneer je astma hebt. Hieronder gerichte adviezen om het voor huisstofmijten minder aangenaam te maken.

Algemene adviezen, die ook gelden voor kinderen met astma zonder allergie

- Ventileer elke ruimte in de woning 24 uur per dag door ventilatieroosters open te houden.
- Lucht elke ruimte in huis dagelijks door ramen en deuren tegen elkaar open te zetten. Bij vochtig weer echter niet langer dan ½ uur; vanwege het risico op te vochtige en gladde vloeren. In Nederland is het per slot vaak vochtig weer.
- Verwarm elke ruimte in de woning overdag tot minstens 20°C en laat 's nachts de temperatuur niet onder de 17° C komen. Dit heeft 3 redenen:
 - Wanneer de lucht goed verwarmd is, kan deze meer waterdamp bevatten. Warme lucht stijgt makkelijker op en kan dan, wanneer er goed geventileerd wordt, naar buiten afgevoerd worden.
 - Elke dag een afgekoelde woning opnieuw verwarmen tot 20°C, kost veel meer energie.
 - Kinderen met extra gevoelige luchtwegen kunnen meer klachten krijgen van de overgang van warme naar koude vertrekken.
- Neem maatregelen om vochtproductie in huis tegen te gaan. De beste luchtvochtigheid is tussen 40% en 60%.
- Na douchen/baden en koken een half uur ventilatie/afzuigkap/rooster e.d. aan laten staan. Badkamerdeur dichthouden om te voorkomen dat het vocht zich naar de slaapkamers verspreid.
- Zet voor het koken de afzuigkap aan, en laat deze na het koken nog één uur aan staan.

Handige tips, specifiek voor kinderen met een huisstofmijtallergie

- Droog de was buiten of in condens droger (was bij voorkeur niet buiten hangen in pollenseizoen in geval van hooikoorts).
- Was gordijnen het liefst 2x per jaar op 60 graden.
- Gebruik een wasbaar kussen en dekbed, was dit bij voorkeur elke maand op 60 graden.
- Zorg voor gladde vloerbedekking in de woning als bodembedekking of hout, laminaat, zeil.
- Zorg voor (makkelijk) afneembare meubels (leer of kunstleer).
- Zorg voor afsluitbare kasten (deze geven minder stofvorming)
- Neem maatregelen om de woning op een makkelijke, efficiënte manier stofvrij te houden. Zeker ook de slaapkamer, waar lange tijd in wordt doorgebracht.

- Neem gladde vloeren vochtig af; stofzuig vloerbedekking van textiel regelmatig (twee tot drie keer per week is voldoende). Bij stofzuigen raam open zetten, en indien mogelijk niet in aanwezigheid van een kind met astma. Voorkeur: licht vochtige doek/swiffer (pakt echt stof op)
- Leg 1 maximaal 2 knuffels in bed en bij voorkeur synthetische knuffels. Was deze elke maand op 60 graden of leg ze in de vriezer zodat de huisstofmijten dood gaan.
- Bij voorkeur geen, en anders zo min mogelijk losse kussentjes, klamboe, losse kleding/spullen in de slaapkamer. Speelgoed en kleding e.d. in afgesloten bakken of kasten. Lego e.d. regelmatig wassen in wasmachine of afwasmachine in een dichtgeknoopte kussensloop.
- Vervang het matras regelmatig, in elk geval elke 10 jaar. Kies voor synthetisch (allergeendicht) materiaal.
- Sla het beddengoed terug 's ochtends na het opstaan, zodat de warmte weg kan en zonlicht bij het matras kan. Huisstofmijt houdt niet van licht.
- Kleed je aan/ uit in een andere ruimte dan de slaapkamer.
- Gebruik speciale miltwerende hoezen voor matras, dekbed en kussens. Dit heeft echter alleen zin als u ook de andere genoemde maatregelen neemt. Gebruikt u deze speciale hoezen, volg dan de wasinstructies op het etiket.
- Plaats geen planten in de slaapkamer van uw kind. Planten geven extra stofvorming.

Wist je dat..

- Er sinds kort een behandeling is tegen huisstofmijt allergie?
- We dit immunotherapie noemen.
- Hierbij de tolerantie van het immuunsysteem wordt vergroot waardoor er minder klachten zijn en minder behoefte aan medicatie.
- Dat dit wel een langdurige behandeling is van 3 jaar, waarbij elke dag een tabletje onder de tong moet smelten.
- Je er alleen voor in aanmerking komt als je ouder bent dan 12 jaar
- Het eerste tabletje onder toezicht van een arts moet worden toegediend in verband met eventuele bijwerkingen

Heeft u interesse of vragen omtrent Acarizax immunotherapie? Neem dan contact op met de behandelend arts, allergiespecialist of kinderlongconsulente. Ook als u andere vragen heeft over bovenstaande vragen, staan wij graag voor u klaar!