

Patiënteninformatie

# Huisstofmijt allergie



## Wat is een huisstofmijt?

Mijten zijn kleine spinachtige diertjes. Ze zijn zo klein dat je ze enkel kunt zien onder een microscoop. Ze leven in huizen, op warme en vochtige plaatsen. Ze houden van temperaturen tussen 20° en 30°C en een vochtigheidsgraad van 80%.



Ze leven in stof, beddengoed, gestoffeerde meubelen, tapijten, gordijnen, lakens, knuffels,... Ze voeden zich met menselijke huidschilfers en haar.

Je kan allergisch zijn voor de uitwerpselen van de huisstofmijt. Deze vermengen zich met het (slaapkamer)stof.

Bijvoorbeeld: een matras bevat ongeveer 2 miljoen mijten en in één gram stof kunnen tot 2000 mijten aanwezig zijn.

## Wanneer heb je huisstofmijtallergie klachten?

Huisstofmijtallergie is een chronische allergie: het hele jaar door ben je blootgesteld aan de huisstofmijt en kan je klachten hebben. Er zijn echter wel periodes dat de klachten kunnen toenemen, met name in de herfst. Dan gaan we ons huis minder ventileren en zetten we de verwarming weer aan (mijten zullen toenemen bij een warme en vochtige omgeving).

# Welke klachten heb je van huisstofmijtallergie?

## Chronische allergische rhinitis

- Heldere neusloop
- Neusverstopping
- Niesbuien
- Jeukende neus of gehemelte
- Rode, jeukende of tranende ogen

## Astma of exzeem

Onbehandelde huisstofmijtallergie kan in sommige gevallen overgaan in *allergisch* astma.

Soms kan je ook last krijgen van *atopisch eczeem* (langdurige jeukende huiduitslag met afwisselend periodes van verbetering en verslechtering).

## Hoe behandel ik de huisstofmijtallergie?

De dokter zal in veel gevallen anti-allergische pilletjes en/of anti-allergische neusspray voorschrijven. Hierdoor krijg je minder last van je allergie.

Het is ook heel belangrijk om de aanwezigheid van de huisstofmijt in je huis te verminderen. Hoe je dat doet, lees je in de tips op de volgende pagina.

## Tips voor minder huisstofmijt

- Verlucht je slaapkamer 15 minuten per dag, bij voorkeur bij droog weer.
- Houd de temperatuur van de slaapkamer op 18°C of lager, want bij hogere temperatuur krijg je meer huisstofmijt.
- Vermijd vochtigheid in de kamer. Houd de deur van de badkamer gesloten, laat geen wasgoed drogen in de leefruimtes. Luchtbevochtigers zijn verboden in de slaapkamer.
- Verlucht het bed dagelijks.
- Slaap zo mogelijk in een bed met een lattenbodem en gebruik liefst een synthetische dekbed in plaats van natuurlijke donsveren.
- Was het beddengoed wekelijks op 60°. Doe 4x per jaar hetzelfde met (dons)dekens, kussens, gordijnen, knuffels.
- Verkiez parket en linoleum boven tapijt. Doe tapijten zo mogelijk weg.
- Berg kledij op in een gesloten kast.
- Verwijder boeken, speelgoed en niet-wasbare knuffeldieren uit de slaapkamer.
- Laat nooit huisdieren op de slaapkamer komen.
- Maak de kamer elke week schoon met een licht vochtige doek en stofzuiger. Niet te nat dweilen en steeds de kamer verluchten na het stofzuigen.
- Gebruik eventueel mijtondoorlaatbare hoezen (Dom'Hous , Cara C'air) of behandel de huisstofmijthaarden met specifieke huisstofmijtspray (AcarUp spray, Q-viva spray).

## Tot slot

Heb je na het lezen van deze brochure nog vragen of opmerkingen, dan kan je terecht bij je behandelend arts. Wij hopen van harte dat deze brochure je meer duidelijkheid heeft gegeven over allergie voor huisstofmijt.

## Wie contacteren bij vragen of problemen?

Secretariaat neus-, keel-, oorartsen  
3<sup>e</sup> verdieping (route B71)  
Campus Sint-Elisabeth  
Rubensstraat 166 – 2300 Turnhout  
☎ 014 40 67 50  
✉ [secretariaat.nko@azturnhout.be](mailto:secretariaat.nko@azturnhout.be)

Dr. Van Aken/ Dr. Gevers/ Dr. Van Vliet/ Dr. De Valck/ Dr. Celis

[www.azturnhout.be/nko](http://www.azturnhout.be/nko)



## AZ Turnhout vzw

[www.azturnhout.be](http://www.azturnhout.be)

[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](http://www.facebook.com/azturnhout)



### **Campus Sint-Jozef**

Steenweg op Merksplas 44

2300 Turnhout



### **Campus Sint-Elisabeth**

Rubensstraat 166

2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout