

Huisstofmijten zijn heel kleine spinachtige dieren, die onzichtbaar zijn voor het menselijk oog. Ze leven van huidschilfers en houden van vochtige warmte. Dit is de reden dat ze vooral in matrassen en vloerkleden te vinden zijn. Je kunt het aantal huisstofmijten wel verminderen maar je kunt je huis nooit huisstofmijtvrij krijgen.

Wat is een allergie?

Een allergie is een verkeerd gerichte reactie van het afweersysteem tegen een onschadelijke stof. Normaal hoort het afweersysteem zich te richten op schadelijke virussen en bacteriën. Wanneer het afweersysteem zich echter richt tegen onschadelijke stoffen in onze dagelijkse leefomgeving kan dat leiden tot allergische klachten bij patiënten met aanleg voor allergie.

In het geval van een allergie reageert het afweersysteem door vorming van allergische antistoffen gericht tegen niet schadelijke eiwitten, allergenen geheten, die aanwezig kunnen zijn in diverse bronnen. Inhalatie-allergenen zijn allergenen die zich bevinden in uitwerpselen van huisstofmijten, stuifmeel van boompollen en graspollen en huidschilfers van dieren en worden verspreid via de lucht. Na inademing (inhalatie) van deze allergenen, binden allergische antistoffen hiermee en maken stoffen vrij die allergische klachten kunnen veroorzaken. Voorbeelden van deze klachten zijn niesbuien, tranende ogen, verstopte neus en kortademigheid.

Klachten van huisstofmijtenallergie

Een huisstofmijtenallergie wordt veroorzaakt door allergenen die met de uitwerpselen van huisstofmijten worden uitgescheiden en niet door stof zoals wel eens wordt gedacht. Huisstofmijten leven van huidschilfers en hebben een voorkeur voor stoffige, warme en vochtige omstandigheden. Ze zijn dan ook vooral te vinden in onze matras. Ook zijn mijten aangetoond in stoffen gordijnen, (hoogpolige) vloerbedekking, dekbedden en stoffen knuffels.

Een patiënt met huisstofmijtenallergische klachten klaagt over een continue verkouden gevoel met een verstopte neus en neusuitscheiding, dikke geïrriteerde ogen en soms astma. Daarbij horen soms ook algemene klachten als futloosheid, hoofdpijn, lichte spierpijn en koortsachtig gevoel. De patiënten met de meest erge klachten voelen zich ziek, hebben moeite met zich te concentreren en hebben geen energie. De klachten zijn het hevigst binnenshuis, in de ochtend en in de vochtige herfstmaanden en het minst tijdens droge warme zomermaanden. De klachten lijken soms op een verkoudheid maar een verschil is dat de klachten van een verkoudheid na 2 weken over zijn. Vaak zijn patiënten met huisstofmijtenallergie ook gevoeliger voor allerlei prikkels als sigarettenrook, mist, stof, parfumluchten.

Diagnostiek van huisstofmijtenallergie

Huidtest

Bij de huidtest worden op de binnenzijde van de onderarm een druppeltje waarin de huisstofmijt allergenen zijn opgelost, aangebracht. Hierna prikt men met een fijn naaldje door dit druppeltje heen in de huid. De uitslag van deze test is na een kwartier bekend. Als er een rood bultje ontstaat op de plek waar het druppeltje is aangebracht, is de test positief.

Bloedonderzoek (RAST test)

Bij het bloedonderzoek wordt bepaald of in het bloed van de patiënt antistoffen aanwezig zijn specifiek gericht tegen huisstofmijten. De uitslag van deze test laat meestal enige dagen tot weken op zich wachten.

Interpretatie van de allergie test

Belangrijk is dat een positieve huidtest of bloedtest niet automatisch betekent dat de geteste patiënt ook allergisch is. Dat is pas het geval als de uitslag van de test ook bij de klachten van de patiënt past. Ook moet nagegaan moet worden of de klachten van een chronisch verstopte neus niet een andere oorzaak hebben dan allergie zoals een huisdierenallergie, een scheef neustussenschot, of herhaaldelijke luchtweg infecties. Bij twijfel kan soms een neusprovocatie gedaan worden met het verdachte allergeen.

Behandeling van huisstofmijtenallergie

Sanatie van de woning

De bestrijding van de huisstofmijt is op twee aspecten gericht: vochtbestrijding en beperking van stof. Dit wordt ook wel saneren genoemd (saneren betekent letterlijk 'gezond maken'). Bij vochtbestrijding is het van belang dat de afvoer van vocht uit huis wordt bevorderd en dat het binnendringen van vocht in huis wordt beperkt. Wanneer een woning hierop is aangepast, kan het toch nog maanden duren voordat de klachten verminderen. Het is daarom belangrijk geduld te hebben bij de sanering.

Hier volgen enkele adviezen die betrekkelijk eenvoudig toegepast kunnen worden in een bestaande woonsituatie. Begin altijd eerst met de slaapkamer en pas vervolgens, indien nodig, de woonkamer en andere gedeelten van het huis aan.

- Gebruik bij voorkeur matrassen van polyether of schuimrubber. Voor matrassen, kussens of dekbedden kunnen eventueel speciale hoezen aangeschaft worden. Deze laten wel vocht door, maar zijn ondoordringbaar voor de huisstofmijten en hun uitwerpselen. Alleen hoezen aanschaffen geeft geen verbetering van de klachten, het dient te gebeuren in een pakket van sanatiemaatregelen. Deze hoezen worden echter lang niet altijd vergoed door de verzekeraar; informeer daarom vooraf bij uw verzekeraar, als u de aanschaf overweegt, om onaangename verrassingen te voorkomen.

- Gebruik dunne katoenen of kunststofgordijnen of lamellen die regelmatig schoongemaakt of gewassen kunnen worden op 60 graden.
- Plaats alleen gesloten boeken- en kledingkasten en laat geen kleding op de grond of op een stoel slingeren.
- Gebruik op de vloeren gladde materialen, zoals parket, kurk, plavuizen en zeil. Leg niet te veel kleden op deze gladde ondergrond, want deze zijn moeilijk schoon te houden en belemmeren de ventilatie. Vooral vaste vloerbedekking met een betonnen ondergrond is een slechte combinatie.
- Zorg voor wasbare knuffels en was die regelmatig op 60 graden.
- Ventileer dagelijks, vooral de slaapkamer! Ventileer vaak en zoveel mogelijk in combinatie met verwarming (zon, kachel, cv). Zet daarom niet alleen 's zomers, maar ook 's winters de ramen dagelijks een poosje open om het huis droog te houden. Sluit ventilatieroosters in de buitenmuren nooit af, ook niet in de winter.
- Haal zoveel mogelijk het bed af en laat het beddengoed luchten. Was het beddengoed tenminste 1 x per 2 weken op tenminste 60 graden.
- Neem vloeren vochtig af of stofzuig. Gebruik de stofzuiger niet als bezem, maar laat de zuiger langzaam over de vloer glijden, zodat het stof met de mijten echt goed opgezogen wordt. Zuig ook stof uit hoeken, kieren, plinten e.d. Gebruik een krachtige stofzuiger met papieren stofzakken die regelmatig verwisseld worden.
- Ga nauwkeurig na of er geen lekkages zijn van de toiletten, badkamers, afvoerbuizen van wastafels en gootstenen.
- Verhelp lekkende dakgoten en uitbouwsels om binnen regenen en doorslaande muren te voorkomen.
- Laat geen huisdieren komen in de slaapkamer. Huisdieren laten schilfers achter en kunnen er voor zorgen dat het aantal mijten toeneemt.

Wat niet helpt

Het effect van speciale mijtdodende chemicaliën, ionisators, en speciale luchtreinigende apparaten is onvoldoende bewezen.

Geneesmiddelen

De behandeling met medicijnen van allergie voor huisstofmijten bestaat uit een combinatie van neussprays, oogdruppels en antihistaminica (tabletten tegen allergie) of immunotherapie. Op tijd beginnen en consequent gebruik van medicatie is van belang voor een goed effect.

Neussprays

Wanneer er sprake is van forse en vrijwel dagelijks aanwezige neusklachten worden corticosteroïden (ontstekingsremmers) in de vorm van neussprays voorgeschreven. Deze zijn met name effectief indien de neus verstopt zit. Neussprays werken alleen bij dagelijks gebruik gedurende een aaneengesloten periode van minimaal 4 tot 6 weken.

Overige neussprays

Neussprays met corticosteroïden zijn alleen op recept te krijgen bij de apotheek. Andere neussprays die zonder recept verkregen kunnen worden bevatten vaak zoutoplossing of xylomethazoline. Een spray met zout water kan zo nodig en onbeperkt gebruikt worden. Het kan helpen een zout water spray te gebruiken voordat u de andere neusspray gebruikt om de neus goed open te krijgen, zodat het medicijn op de juiste plek (het slijmvlies) aankomt.

Xylomethazoline ontzwellt het neusslijmvlies en heft zo tijdelijk neusverstopping op. Deze spray mag echter nooit langer dan 7 dagen gebruikt worden omdat anders bij staken de neus verstopt blijft en u er afhankelijk van kan worden.

Antihistaminica

Antihistaminica blokkeren de werking van histamine, de stof die vooral verantwoordelijk is voor de acute klachten. Antihistaminica kunnen voor zo nodig in genomen worden maar bij klachten op de meeste dagen van de week is het verstandig ze elke dag in te nemen. Antihistaminica alleen helpen vaak onvoldoende en dan zijn patiënten ook aangewezen op een neusspray. Antihistaminica bestaan ook in de vorm van oogdruppels en neussprays.

Longmedicatie

De behandeling van astma wordt hier niet besproken. Hierover is goede informatie beschikbaar bij voorbeeld bij het Astma Fonds.

Immunotherapie

Immunotherapie is een behandeling van 3 tot 5 jaar waarbij de patiënt door middel van injecties met extracten van huisstofmijten minder gevoelig wordt voor huisstofmijtallergenen. Het effect van immunotherapie met huisstofmijten kan soms wat langer op zich laten wachten en treedt soms pas in het 2e jaar op.

Na een injectie is er een zeer kleine kans op een ernstige acute bijwerking. Dit is de reden waarom immunotherapie met injecties altijd plaats moet vinden onder supervisie van een arts en de patiënt na elke injectie 30 minuten moet wachten.

Naast immunotherapie in injectievorm bestaat ook tegenwoordig immunotherapie in tablet vorm. Deze tabletten moeten dagelijks worden ingenomen gedurende drie tot vijf jaar.

De tabletten zijn smelttabletten die onder de tong, voor in de mond ingenomen moeten worden. Per voorkeur in het begin in de ochtend. De tablet dient niet vlak voor het sporten ingenomen te worden, of vlak na het tanden poetsen.

Gedurende de eerste twee tot acht weken kan de tablet klachten geven van jeuk in de mond en keel. Dit gaat van zelf over.

Lees voor meer informatie de betreffende folder over immunotherapie.