

## Wat is huisstofmijt?

Huisstofmijten zijn piepkleine spinachtige beestjes die je niet met het blote oog kunt zien. Ze leven van huidschilfers en houden van warme, vochtige plekken. Daarom komen ze vooral voor in matrassen en tapijten. Je kunt het aantal huisstofmijten verminderen, maar je huis helemaal huisstofmijtvrij maken is niet mogelijk.

## Wat is een allergie?

Een allergie is een reactie van je afweersysteem op een onschadelijke stof. Normaal gesproken bestrijdt het afweersysteem virussen en bacteriën. Bij een allergie reageert je lichaam op stoffen die eigenlijk ongevaarlijk zijn. Dit kunnen bijvoorbeeld huisstofmijten, pollen of dierenhuidschilfers zijn. Bij inademing kunnen deze stoffen klachten veroorzaken zoals niezen, tranende ogen, een verstopte neus en kortademigheid.

## Klachten van huisstofmijtenallergie

De allergische reactie wordt veroorzaakt door de uitwerpselen van de huisstofmijt, niet door stof zelf. Huisstofmijten leven vooral in matrassen, tapijten, gordijnen en knuffels. Veelvoorkomende klachten zijn:

- Een constant verstopte neus en loopneus
- Geïrriteerde en dikke ogen
- Kortademigheid of astma
- Vermoeidheid, hoofdpijn, lichte spierpijn en concentratieproblemen
- Klachten zijn vaak erger in de ochtend, binnenshuis en in de herfst
- Gevoeliger voor prikkels als sigarettenrook, mist, stof en parfumluchten.
- De klachten lijken op een verkoudheid, maar bij een allergie gaan ze niet na twee weken vanzelf over.

## Hoe wordt huisstofmijtallergie vastgesteld?

Om vast te stellen of je allergisch bent voor huisstofmijt, kan de arts een van deze testen doen:

- **Huidtest:** Op je onderarm wordt een druppel met huisstofmijtallergenen aangebracht en in de huid geprikt. Ontstaat er binnen 15 minuten een rood bultje? Dan is de test positief.
- **Bloedonderzoek:** Dit onderzoek kijkt of er antistoffen tegen huisstofmijt in je bloed zitten. De uitslag duurt meestal enkele dagen tot weken.

Een positieve test betekent niet altijd dat je echt klachten krijgt. De arts kijkt daarom ook naar je klachten en andere mogelijke oorzaken zoals een scheef neustussenschot of veel luchtweginfecties. Bij twijfel kan soms een neusprovocatie gedaan worden met het verdachte allergeen.

## Hoe kun je huisstofmijt verminderen?

De bestrijding van de huisstofmijt is op twee aspecten gericht:

- Vochtbestrijding
- beperking van stof

Dit wordt ook wel saneren genoemd (saneren betekent letterlijk 'gezond maken').

Bij de vochtbestrijding is het belangrijk dat er zoveel mogelijk vocht uit huis gaat en dat er zo min mogelijk vocht in huis komt. Als deze maatregelen zijn genomen, duurt het meestal nog maanden voordat de klachten minder worden. Wees daarom geduldig, je merkt niet meteen resultaat.

Je kunt de hoeveelheid huisstofmijten in je huis beperken door onderstaande adviezen op te volgen. Begin altijd eerst met de slaapkamer, daarna de woonkamer en andere delen van het huis.

- Gebruik matrassen van polyether of schuimrubber. Er zijn speciale hoezen te koop voor matrassen, kussens of dekbedden, die speciaal gemaakt zijn tegen huisstofmijt. Informeer vooraf bij uw verzekeraar of deze kosten worden vergoed.
- Gebruik dunne wasbare gordijnen of lamellen die schoongemaakt of gewassen kunnen worden op 60 graden.
- Koop gesloten boeken- en kledingkasten en laat geen kleding op de grond of op een stoel slingeren.
- Leg op de vloeren gladde materialen, zoals parket, kurk, plavuizen en zeil. Geen vloerbedekking. Leg zo min mogelijk kleden op de grond. Deze zijn moeilijk schoon te houden en belemmeren de ventilatie.
- Zorg voor wasbare knuffels en was ze regelmatig op 60 graden.
- Ventileer dagelijks door ramen open te zetten, vooral de slaapkamer! Laat ventilatieroosters open staan, ook in de winter. Ventileer vaak en zoveel mogelijk in combinatie met verwarming (zon, kachel, cv).
- Laat dagelijks het beddengoed luchten. Was het beddengoed tenminste 1 x per 2 weken op tenminste 60 graden.
- Neem vloeren vochtig af of stofzuig. Vergeet niet de hoeken, kieren, plinten mee te nemen. Gebruik een krachtige stofzuiger met papieren stofzakken en wissel deze regelmatig.
- Controleer of er geen lekkages zijn van de toiletten, badkamers, afvoerbuizen van wastafels en gootstenen.
- Repareer lekkende dakgoten en uitbouwsels zo snel mogelijk om te voorkomen dat er vocht naar binnen komt.
- Vermijd huisdieren in de slaapkamer. Huisdieren laten schilfers achter en kunnen er voor zorgen dat het aantal mijten toeneemt.

### *Wat helpt niet?*

- Speciale mijtdodende chemicaliën, ionisators en luchtreinigers hebben geen bewezen effect.

### **Behandeling van huisstofmijtallergie**

Naast het verminderen van huisstofmijt kun je medicijnen gebruiken om klachten te bestrijden. Het is belangrijk om hiermee op tijd te beginnen en de medicijnen consequent te gebruiken.

#### *Neussprays*

Bij erge en dagelijkse neusklachten (vooral bij een verstopte neus) worden neussprays met corticosteroïden (ontstekingsremmers) voorgeschreven. Gebruik deze minimaal 4 tot 6 weken achter elkaar voor het beste resultaat. Deze neussprays zijn alleen op recept te krijgen bij de apotheek.

De neussprays die u zonder recept kunt kopen, bevatten een zoutoplossing of xylomethazoline. Een spray met zoutoplossing kan onbeperkt gebruikt worden. Vaak helpt het om eerst de zoutoplossing te gebruiken, voordat u de andere neusspray gebruikt. Zo gaat de neus goed open en komt het medicijn op de juiste plek terecht (het slijmvlies).

Door Xylomethazoline neemt de zwelling van het neusslijmvlies af. Deze spray mag nooit langer dan 7 dagen gebruikt worden omdat anders de neus verstopt blijft als u hiermee stopt. U kunt er dan afhankelijk van worden.

#### *Antihistaminica*

Deze medicijnen blokkeren de stof histamine, die allergische klachten veroorzaakt. Als u bijna elke dag last heeft, kunt u ze het beste elke dag innemen. Antihistaminica worden meestal samen met een neusspray ingenomen om het beter te laten werken. Ze zijn verkrijgbaar als tabletten, oogdruppels en neussprays.

#### *Longmedicatie*

De behandeling van astma wordt hier niet besproken. Wij verwijzen hiervoor naar het Astma Fonds.

#### *Immunotherapie*

Dit is een langdurige behandeling (3 tot 5 jaar) waarbij het lichaam langzaam gewend raakt aan huisstofmijt. Dit kan via injecties met hierin extracten van huisstofmijten, waardoor u minder gevoelig wordt voor huisstofmijtallergenen. Het effect hiervan is soms pas merkbaar in het tweede jaar.

Na een injectie is er een heel kleine kans op een ernstige acute bijwerking. Daarom vindt immunotherapie met injecties altijd plaats onder supervisie van een arts. U moet na elke injectie 30 minuten wachten om te zien of u een reactie krijgt.

Er bestaat ook immunotherapie in tabletvorm. Deze tabletten moeten drie tot vijf jaar lang dagelijks worden ingenomen. Het zijn smelttabletten die onder de tong moeten worden ingenomen. De eerste twee tot acht weken kan de tablet klachten geven van jeuk in de mond en keel. Dit gaat vanzelf over.

Lees voor meer informatie de betreffende folder over immunotherapie.