

Huisstofmijtallergie

Huisstofmijtallergie is een allergie voor de **uitwerpselen van de huisstofmijt**.

Oorzaken van huisstofmijtallergie

Huisstofmijten 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.

Symptomen van huisstofmijtallergie

Mensen met een allergie voor huisstofmijt kunnen heel wat verschillende klachten hebben:

- loopneus of verstopte neus
- rode, tranende ogen met jeukend of branderig gevoel
- vaak niezen
- kriebelhoest
- benauwdheid
- hoofdpijn
- vermoeidheid en lusteloosheid
- astma
- eczeem

Onderzoeken van huisstofmijtallergie

Het **verhaal** van u als patiënt is de belangrijkste houvast voor de allergoloog. Daarnaast is er een **bloedonderzoek** en voert de arts een reeks huidtests (plakproef en/of priktest) uit.

Behandeling van huisstofmijtallergie

Maatregelen om huisstofmijten te bestrijden

Huisstofmijt helemaal verwijderen uit uw woning is bijna onmogelijk, maar met enkele maatregelen kan u de hoeveelheid stofmijten (en dus ook uw klachten) 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 verbindingseuropen 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 (en u dus geen stofzuiger moet gebruiken). 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.
- 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). Let op voor koudebruggen en 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.

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 corticoïden, leukotriëne antagonisten en cromoglycaten. Als dit niet werkt, is immunotherapie (hyposensibilisatie) aangewezen, vooral bij patiënten met neus- en ooglast. Ernstig astma (ESW < 70%) of ongecontroleerd astma vormen een tegenaanwijzing. Immunotherapie voor huisstofmijt kan onderhuids (subcutaan) of onder de tong (sublinguaal). Deze behandelingen worden niet terugbetaald.