



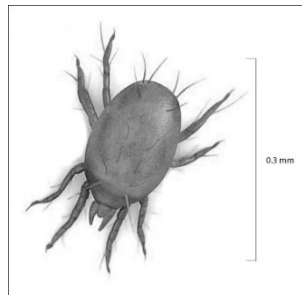
## HUISSTOFMIJT

Huisstofmijten zijn microscopisch kleine spinachtige organismen (arachniden) die niet bijten maar zich vooral voeden met huidschilfers - zowel van mensen als van dieren - en schimmels.

De huisstofmijt gedijt het best bij temperaturen tussen de 20 en 30°C en een hoge vochtigheidsgraad van 80%. Ze houdt zich vooral op in de slaapkamer in (vol)tapijt, beddengoed, matrassen en hoofdkussens.

Daarnaast kunnen huisstofmijten ook talrijk aanwezig zijn in leefruimtes waar ze vooral worden aangetroffen in tapijten en in de stoffen bekleding van zetels.

Huisstofmijtallergieën is heel het jaar door aanwezig, maar er worden meer klachten gemeld in het najaar en in de winter. De meeste huisstofmijtallergenen worden aangetroffen in hun uitwerpselen met een partikelgrootte van ongeveer 20 µm.





## Sanering en bestrijding

Een goede huisstofmijtbestrijding bestaat erin om de huisstofmijt zelf zo veel mogelijk te verwijderen én om een omgeving te creëren die verdere voortplanting van de mijten afremt zodat minder nieuw allergeen kan worden gevormd.

Daarbij wordt best gestart met een grondige schoonmaak van de slaapkamer en de rest van de woning waar huisstofmijten zich kunnen ophouden (leefruimte, bureel). Uiteraard worden deze maatregelen best niet uitgevoerd door de patiënt zelf maar overgelaten aan anderen.

## Praktische maatregelen

### In de slaapkamer

- ▶ Zorg voor een kamertemperatuur lager dan 18°C en een vochtigheidsgraad onder de 60%. Dit kan door de kamers goed te verluchten. Plaats zeker geen luchtbevochtigers en hou eventuele verbindingseuropen met badkamers gesloten.
- ▶ Zorg voor een matras uit synthetische materialen. Voorzie de matras daarbij eventueel van een “antiallergische” hoed uit semipermeabel materiaal. Boven deze matras mag een moltonmatrasbeschermer aangebracht worden die maandelijks gewassen wordt op 60°.
- ▶ Zorg voor hoofdkussens en ander beddengoed in een materiaal dat eenvoudig 4 keer per jaar wasbaar is op minimum 60°. Klop tussentijds geregeld de hoofdkussens en



ander beddengoed buiten uit. Ook wasbare allergeendichte kussenslopen en dekbedhoezen kunnen aangewezen zijn. Alle bedlinnen dient één keer per week gewassen te worden op 60°.

- ▶ Sla het deken op het bed overdag niet dicht maar laat het bed open verluchten. Hierdoor is een betere verdamping van het zweet mogelijk.
- ▶ Gebruik een aparte kleedruimte en berg kledij op in goed sluitende kasten. Plaats geen linnenmand op de slaapkamer.
- ▶ Beperk meubilair op de slaapkamer. Plaats enkel kasten die volledig kunnen sluiten en vermijd meubels met textielbekleding.
- ▶ Laat geen huisdieren toe in de slaapkamer en plaats geen kamerplanten.
- ▶ Ban boeken en speelgoed, in het bijzonder pluche dieren. Een knuffel kan toegelaten worden maar dient maandelijks huisstofmijtvrij gemaakt te worden door deze te wassen op 60°C of door hem 24 uur in de diepvriezer te plaatsen en nadien te wassen op 30°C.

### **In de rest van de woonst**

*Dit is ook van toepassing voor slaapkamers!*

- ▶ Zorg voor een goede vochtbestrijding. Dit kan door een goede ventilatie en correcte verwarming. Laat vochtinfiltraties (door lekken of insijpeling) behandelen. Let extra op voor koudebruggen en condensatie.



- ▶ Gebruik gladde en eenvoudig afwasbare vloerbedekking. Vermijd tapijten en vloerkleden. Reinig de vloer regelmatig met een vochtige dweil, vermijd stofzuigen en vegen (tenzij het niet anders kan).
- ▶ Gebruik gladde en goed afwasbare wanden. Kies zeker niet voor behangpapier of jute behang maar bij voorkeur een afwerking met verf of vinylbehang zonder kaders of posters tegen de wand.
- ▶ Gebruik meubilair met een glad oppervlak in leder, hout of kunststof. Vermijd meubels met textielbekleding. Afstoffen dient te gebeuren met vochtig doek (zeemvel). Vermijd het gebruik van een plumeau, tenzij deze statisch is.
- ▶ Let op voor de echte stofhaarden zoals elektronische apparatuur (TV, hifi en computers trekken stof aan door statische elektriciteit), droogbloemen, pluche of met veren gevulde knuffels, opgezette dieren, dierenhuiden, boeken en kamerplanten.
- ▶ Leg een rookverbod op. Dit geldt niet alleen voor tabak, ook voor cannabis.

## Symptomatische behandeling

Wanneer de saneringsmaatregelen onvoldoende zijn, is een symptomatische behandeling aangewezen. Deze behandeling heeft geen invloed op de huisstofmijtallergie zelf maar is erop gericht om de symptomen zoveel mogelijk te onderdrukken.



Meestal wordt gebruik gemaakt van **antihistaminica**, **lokale corticoïden** (via neusverstuivers, longpuffers of lokale zalven), **leukotriëne antagonisten** of **cromoglycaten**.

Eventueel kan **immunotherapie** (hyposensibilisatie) overwogen worden. Dergelijke immunotherapie wordt best voorbehouden voor patiënten met neus- en ooglast die niet kan worden aangepakt met een conventionele symptomatische behandeling. Ernstig astma (ESW <70%) of ongecontroleerde astma vormen een tegenaanwijzing. Vandaag kan immunotherapie voor huisstofmijt via subcutane inspuiting en sublinguale weg (druppels of tabletten onder de tong). Geen van deze (soms dure) behandelingen is op dit ogenblik (mei 2018) in België geregistreerd of terugbetaald. Immunotherapie duurt doorgaans 3 tot 5 jaar.

## Contact

Allergiecentrum AZ Jan Palfijn Gent

Prof. Dr. D. Ebo  
Prof. dr. V. Sabato  
T 09 224 71 11

<https://www.janpalfijn.be/diensten/allergieën-en-immuniteitsziekten>