Gezondheid

magazine voor gezond leven

33



Alles over **winterhanden en -voeten**

Ontdek Berlijn met een stedentrip

De functie **van water**

Geef **huisstofmijt** geen kans

Een nieuwe **start**

Jaargang 8 - 2013
januari/februari
Prijs: € 4,95
www.gezondheidplus.nl



Geef huisstofmijt geen kans

Warmte en vocht zijn de ideale groeiomstandigheden voor huisstofmijten. Huisstofmijten komen het hele jaar voor, maar door de hoge luchtvochtigheid in de herfst zijn ze in dat jaargetijde bijzonder talrijk. Veel mensen denken dat ze verkouden zijn, maar naar schatting zijn er 2 miljoen mensen in Nederland die last hebben van huisstofmijtallergie zonder dat ze dit weten. Door de jeukende ogen, kriebelhoest of loopneus denken deze mensen vaak dat ze last hebben van een verkoudheid of een griep, terwijl ze eigenlijk allergisch zijn voor huisstofmijt.



Huisstofmijtallergie is verreweg de meest voorkomende overgevoeligheid

In tachtig procent van de woningen in Nederland komt huisstofmijt voor in concentraties die ongezond kunnen zijn. Huisstofmijtallergie is verreweg de meest voorkomende overgevoeligheid. De klachten zijn onder meer problemen met de luchtwegen, branderige ogen en hoofdpijn. In Nederland heeft ongeveer 25 procent van de bevolking last van een allergie. Huisstofmijt is één van de belangrijkste veroorzaker van allergie. Geschat wordt dat ongeveer 5 tot 10 procent van de mensen klachten heeft. Bij patiënten met astma is dit percentage zelfs 50 tot 75 procent

De mijt

De huisstofmijt is met het blote oog niet waar te nemen; het is een klein, transparant spinnetje van nog geen derde van een millimeter groot. Maar ook al ziet u ze niet, ze zijn er wel degelijk, ook als u het huis goed schoon houdt. Huisstofmijt komt overal voor waar mensen en dieren leven; in vloerbedekking, gestoffeerde meubels en op muren met schimmel. De mijt voelt zich het beste bij een luchtvochtigheid van zestig procent en een temperatuur tussen de twintig en dertig graden Celsius. Deze omstandigheden zijn volop aanwezig in onze perfect geïsoleerde huizen. Vooral het bed is een paradijs voor mijten, door de aanwezigheid van huidschilfers, de warmte en het transpiratievocht. Een ongewassen hoofdkussen bestaat na een paar jaar gebruik voor maar liefst dertig procent uit huisstofmijt. Het beestje voedt zich voornamelijk met huidschilfers en transpiratievocht. In een bed kunnen wel 1 miljoen huisstofmijten leven.

Allergische reacties

Allergie voor huisstofmijt ontstaat niet door het diertje zelf, maar door de uitwerpselen van de mijt. Verse huisstofmijtkeuteltjes drogen op en vallen in minuscule deeltjes uit elkaar. Deze deeltjes dwarrelen door de lucht en worden allergenen genoemd. Eenmaal in de lucht blijven ze uren rondzweven. Veel niezen, een verstopte neus of juist een loopneus, branderige en tranende ogen en een droge keel zijn typische verschijnselen die op huismijtallergie wijzen. De klachten kunnen direct wor-

den bestreden met medicijnen, die vaak goed werken.
Beter kunt u het echter niet zo ver laten komen. In bed komen bijvoorbeeld bij de geringste beweging de uitwerpselen in de lucht, worden door u ingeademd en kunnen op die manier allergische klachten veroorzaken. Het grote probleem is dat u direct moet ingrijpen als u hiervan last hebt. Als u geen maatregelen treft zou u na enkele jaren grotere problemen kunnen krijgen en zal de allergie steeds verergeren. Astma is hiervan het meest voorkomende voorbeeld. Huisstofmijten brengen geen ziektes over en zijn niet vernielzuchtig. Wie niet allergisch is merkt hun aanwezigheid niet op.



Voorkomen

Door het nemen van enkele eenvoudige maatregelen kan de hoeveelheid huisstofmijten in uw leefomgeving sterk worden verminderd. In de eerste plaats is een goede hygiëne belangrijk, waarbij u vaak en goed stofzuigt en even vaak het beddengoed lucht en wast. Er bestaan ook middelen om huismijt op te sporen en langdurig te verwijderen uit vloerbedekking of meubels. Voor in bed is er huisstofmijtvrij beddengoed verkrijgbaar. Een allergie heeft de neiging om zich steeds verder te ontwikkelen. Dat kunt u voorkomen door het huis zo allergievrij mogelijk te maken.



Het belangrijkste wat u kunt doen om huisstofmijten minder een kans te geven:

- *Houd u slaapkamer goed schoon en ventileer elke dag. Zorg voor een lage luchtvochtigheid (onder de 50%).*
- *Bescherm uw matras met een Tencel hoeslaken. Door de hoge vochtopname geeft Tencel bacteriën, schimmels en huisstofmijt geen kans om te groeien. Het vocht van de huid wordt direct door de vezel opgenomen en is daarom geen voedingsbodem voor bacteriën.*
- *Gebruik Bamboe beddengoed. Bamboe is van nature resistent tegen huisstofmijt en voorkomt vorming van schadelijke bacteriën en schimmels.*
- *Sla uw bed open. Een onopgemaakt bed is een hel voor huisstofmijt en helpt bij het uitroeien van de diertjes, blijkt uit onderzoek. Wanneer ons bed netjes is opgemaakt, verdampt het vocht van ons nachtje slapen minder snel waardoor de huisstofmijt zich de koning te rijk voelt. Wanneer we ons bed echter onopgemaakt achterlaten verdampt het vocht sneller waardoor de diertjes stilletjes uitdrogen.*
- *Was wekelijks het beddengoed.*
- *Neem bij voorkeur geen huisdieren. Huisdieren verhogen het risico op huisstofmijten in de woning.*
- *Plaats geen (droog)bloemen of planten in uw slaapkamer ter voorkoming van extra stofvorming.*

Producten om huisstofmijt tegen te gaan zijn onder andere verkrijgbaar via www.sensadilusso.nl.