

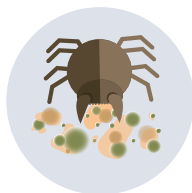
# Weetjes en feiten over Huisstofmijten

Onze onzichtbare huisgenootjes

De huisstofmijt komt in **100%** van alle huizen voor<sup>1</sup>



## Huisstofmijtallergie



Dagelijks verlies je dode huidcellen, door vocht ontstaat hier schimmel op. Huisstofmijten voeden zich met deze schimmel en huidcellen.



Huisstofmijten scheiden microscopisch kleine uitwerpselen uit die uitdrogen. Deze kleine stukjes (ontlasting) worden opgenomen in de lucht als stofjes.



Wanneer deze stofjes ingeademd worden kan dit leiden tot allergie en/of astma.



**10%** van de wereldbevolking is allergisch voor huisstofmijt<sup>2</sup>

Een huisstofmijt produceert wel **200x** zijn gewicht aan ontlasting in zijn leven<sup>3</sup>

Een gemiddeld bed bevat **2 miljoen** huisstofmijten<sup>4</sup>

De meest voorkomende allergie is een huisstofmijt-allergie<sup>5</sup>

## De huisstofmijt

Huisstofmijten zijn microscopisch kleine, spinachtige beestjes. Ze zijn overal waar stof is en voelen zich het meest thuis op donkere en vochtige plaatsen bij een temperatuur tussen de 20-30°C.<sup>6</sup>



10.000x vergroot<sup>7</sup>

ware grootte

100x vergroot

## Leefomgeving

- Matras
- Kussen
- Bedtextiel
- Gordijnen
- Tapijten
- Meubels
- Knuffels



Vrouwjes leven 70 dagen en leggen 50 eitjes in 6 weken.<sup>1</sup> Mannetjes leven 10-19 dagen.<sup>8</sup>

## Levenscyclus



**Meer dan 50%** van de mensen met hoekoorts is ook gevoelig voor huisstofmijt<sup>5</sup>

## Allergieklachten

- Tranende en jeukende ogen
- Wakker worden met een verstopte neus of loopneus
- Eczeem
- Niesbuien
- Vermoeidheid, slecht slapen
- Kriebel in de keel, kriebelhoest
- Hoofdpijn
- Benauwd na het opmaken van het bed
- Benauwd na het legen van de stofzuiger
- Astmaklachten, zoals moeite met ademen, piepende ademhaling of hoesten, voornamelijk 's nachts



Volledig online artikel over huisstofmijtallergie



Wat kan je zelf doen? Lees er alles over op [Allesoverallergie.nl](https://www.allesoverallergie.nl)

# Wat je kunt doen aan Huisstofmijtallergie

Vermijden, diagnosticeren en behandelen

## Beperken en vermijden van allergenen

Gebruik een **luchtontvochtiger** om de luchtvochtigheid in huis laag te houden. Het liefste één voor elke ruimte, vooral in de slaapkamer heeft het veel effect.

Gebruik **allergeendichte hoezen** voor je beddengoed en matras.

**Was je beddengoed** elke week op 60°C. Lagere wastemperaturen helpen ook om veel huisstofmijten te verwijderen.



Leg een **knuffel** die je niet op hoge temperatuur mag wassen eens per maand minimaal 12 uur **in de vriezer**. Was hem daarna op de aanbevolen temperatuur.

Gebruik een **vochtige doek bij het afstoffen**.

**Stofzuig je huis** minstens één, maar liever twee keer per week. Gebruik een stofzuiger met een HEPA-filter en neem ook de gestoffeerde meubels mee.

## Huisstofmijtallergie en je nachtrust

Spoel allergenen voor het slapen gaan uit je neusgaten, bijholtes of ogen. Het kan daarbij handig zijn om een 'neusdouche' te gebruiken. Neusdouches zijn vrij verkrijgbaar bij de drogist. Lees voor gebruik altijd goed de gebruiksaanwijzing.<sup>9</sup>

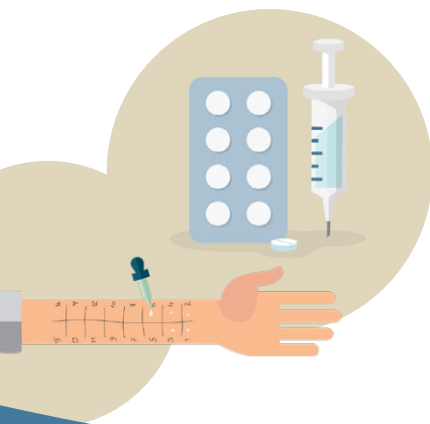


## Naar de huisarts voor een diagnose en behandeladvies

Je kunt je gesprek met je dokter goed voorbereiden met behulp van onze handige checklist. Of [bekijk de mogelijkheden](#) voor een online consult.



## Behandelopties



### Diagnose

Een arts stelt de diagnose aan de hand van het klachtenpatroon en een allergietest, zoals bijv.:

- Huidpriktest: allergenen worden met een lancetje in de huid aangebracht. Na 15-20 minuten wordt gecontroleerd op rode, jeukende bultjes.
- Bloedtest: afgenomen bloed wordt in het lab geanalyseerd. De uitslag volgt na 1-2 weken.

### Symptomatische therapie

Geneesmiddelen zoals antihistaminica en neussprays met corticosteroiden kunnen snel verlichting bieden bij je symptomen.

### Allergie immunotherapie

Immunotherapie reset je immuunsysteem. Je krijgt kleine hoeveelheden van je allergietrigger toegediend, zodat je immuunsysteem het leert te verdragen.

