

Alles over HUISSTOFMIJTALLERGIE



 **ALK**

Allergy solutions for life



Heb je binnenshuis vaak last van een loopneus, jeukende ogen, niesbuien of een benauwd gevoel?

Mogelijk ben je dan allergisch voor huisstofmijt. Het is belangrijk dat jij de controle hebt én houdt over je allergie. Dat kan alleen als je goed geïnformeerd bent over wat een allergie voor huisstofmijt inhoudt en wat je eraan kunt doen, daarvoor is deze brochure. De eerste stap is dan gezet.

Goed om te weten: op [Allesoverallergie.nl](https://www.allesoverallergie.nl) vind je uitgebreide informatie over typische symptomen bij huisstofmijtallergie, handige tips en behandelmogelijkheden maar ook interessante artikelen over andere vormen van allergie.

Inhoud

Over allergie	4
Wat zijn allergenen?	4
Is allergie erfelijk?	5
Over huisstofmijtallergie	6
Symptomen	6
Ken je deze handige tips al?	8
Allesoverallergie.nl	9
Hoe gaat het met je allergieklachten?	9
Kruisreacties	9
Behandeling van huisstofmijtallergie	10
Vermijden van allergenen	10
Symptoombestrijding	10
Allergie immunotherapie	11
Over ALK	12
Contact	12

Over allergie

Allergie is een reactie van het menselijk immuunsysteem op stoffen van buitenaf waar het lichaam normaal gesproken niet heftig op hoort te reageren. De stoffen die bij mensen zo'n heftige reactie veroorzaken, noemen we allergenen. Bekende allergenen zijn bijvoorbeeld gras- en boompollen (hooikoorts), huisstofmijten, huidschilfers van huisdieren en voedsel.

Er zijn verschillende factoren van invloed op het ontwikkelen van een allergie. Toch is er over de oorzaken van allergie niet veel bekend.

Wat zijn allergenen?

Allergenen zijn op zich onschuldige stoffen waar het afweersysteem op reageert alsof ze schadelijk zijn. Door contact met deze allergenen kunnen allergische reacties optreden. Allergenen worden opgedeeld in verschillende groepen, bijvoorbeeld naar wijze van blootstelling.

We maken onderscheid tussen contactallergenen, inhalatie-allergenen en voedselallergenen. Dit heeft te maken met de manier waarop je in contact komt met het allergeen. In deze brochure vind je meer informatie over een allergie voor huisstofmijt.



Is allergie erfelijk?

De kans dat je een allergie ontwikkelt, is groter als allergieën in de familie voorkomen. Allergie zelf is niet erfelijk, de aanleg ervoor wel. Maar ook als er in de familie geen allergieën voorkomen, kun je last krijgen van een allergie.



Vaak wordt er een verband gezien tussen het hebben van eczeemklachten op jonge leeftijd en het ontwikkelen van allergie en astma in de jaren die volgen. Het is daarom belangrijk om eczeem en allergie vroegtijdig en goed te behandelen.

Referentie: De Groot, H. 2018, Het Kinderformularium; Een praktische leidraad. Springer Healthcare, Houten

Over huisstofmijtallergie

Allergieklachten aan de luchtwegen worden bij een huisstofmijtallergie veroorzaakt door een reactie van het immuunsysteem na het inademen van met name de uitwerpselen van de huisstofmijt.



Huisstofmijten zijn witachtige beestjes die zo klein zijn dat ze met het blote oog nauwelijks zichtbaar zijn. Huisstofmijten zijn op zich onschadelijk, behalve wanneer je er allergisch voor bent.

De klachten die bij huisstofmijtallergie voorkomen lijken vaak op verkoudheidsklachten, alleen kunnen ze langer aanhouden. Dit komt doordat huisstofmijten gedurende het hele jaar in huis aanwezig zijn.

Op [Allesoverallergie.nl](https://www.allesoverallergie.nl) vind je alles over de symptomen bij huisstofmijtallergie, allergisch astma, tips en behandelmogelijkheden.

Symptomen

Als je een allergie voor huisstofmijten hebt, heb je vooral last binnenshuis in gestoffeerde ruimtes. Maar ook buitenshuis word je blootgesteld aan huisstofmijten. Denk bijvoorbeeld aan scholen, restaurants en hotels, bioscopen en het openbaar vervoer.

HUISSTOFMIJT-ALLERGIE



Wat kan dit betekenen voor jou?



1.

Je kunt moeilijk slapen door je allergieklachten, zoals een verstopte neus of veel hoesten

2.

Je bent altijd moe, hoe vroeg je ook naar bed gaat



3.

Je werk- en schoolprestaties gaan achteruit door een slechte concentratie en doordat je je vaker ziek meldt

4.

Je hebt minder energie voor hobby's, sport en sociale activiteiten



5.

Je zit niet lekker in je vel en piekert veel over je klachten

6.

Allergische rinitis kan zich ontwikkelen tot allergisch astma



Het niet onder controle hebben van je huisstofmijtallergie heeft veel invloed op je leven



Ken je deze handige tips al?

- Zorg voor gladde vloerbedekking in woon- en slaapkamer (parket, plavuizen, laminaat).
- Zorg voor zo min mogelijk gestoffeerde meubels, zeker in de slaapkamer.
- Gebruik een stofzuiger met HEPA-filter.
- Probeer de luchtvochtigheid in huis in het najaar en de winter zo laag mogelijk te houden.
- Zorg iedere dag voor goede ventilatie van je huis.
- Was beddengoed regelmatig op 60°C.
- Vervang een wollen of donzen dekbed/kussen door een synthetisch of katoenen exemplaar.
- Geef een allergisch kind alleen synthetische knuffelbeesten. Leg ze regelmatig een aantal uren in de vriezer, de huisstofmijten gaan dan dood.
- Wil je meer handige tips?
Kijk op [Allesoverallergie.nl](https://www.allesoverallergie.nl)

Referentie: Zie o.a. www.thuisarts.nl/allergie/ik-ben-allergisch-voor-huisstofmijt

Allesoverallergie.nl

Op Allesoverallergie.nl vind je uitgebreide informatie over verschillende vormen van allergie, klachten en behandelmogelijkheden. Ook vind je er tips, artikelen, een online allergietest, downloads en informatie over allergiespecialisten bij jou in de buurt.

Hoe gaat het met je allergieklachten?



Scan de QR-code (links in de bol) en doe de online allergietest om te meten hoe ernstig je klachten zijn en hoe goed je ze onder controle hebt.

Kruisreacties

Wanneer je allergisch bent voor huisstofmijt kan het zijn dat je ook reageert op bepaalde voedingsmiddelen, zoals groente en fruit. Dit wordt kruisreactiviteit genoemd.



Wil je een overzicht met veelvoorkomende kruisreacties downloaden? Scan dan de QR-code links in de bol.

Behandeling van huisstofmijtallergie

Er zijn gelukkig veel mogelijkheden om je vrij te maken van de last van huisstofmijtallergie. De behandeling bestaat grofweg uit deze stappen:



Vermijden van allergenen

Het vermijden van allergenen – het niet in contact komen met de stof die de allergische reactie veroorzaakt – is in dit geval onmogelijk omdat huisstofmijten het hele jaar aanwezig zijn. Wel kun je blootstelling aan huisstofmijten zoveel mogelijk beperken. Op pagina 8 vind je een overzicht met handige tips.

Symptoombestrijding

Geneesmiddelen die alleen de klachten (symptomen) van de allergie behandelen heten symptomatica.

Bij gebruik van deze medicatie wordt de werking van histamine en andere stoffen geblokkeerd waardoor de klachten afnemen. Voorbeelden zijn antihistaminica en corticosteroïden. Klachten van huisstofmijtallergie kunnen met symptomatica in de vorm van tabletten, oogdruppels of neussprays worden onderdrukt.



Soms is een combinatie van geneesmiddelen nodig om de klachten voldoende aan te pakken. Symptomatica zorgen ervoor dat je klachten tijdelijk snel verminderen (in de meeste gevallen geven ze gedurende een dag verlichting van de klachten). De klachten komen terug zodra je stopt met het gebruik van symptomatica.

Allergie immunotherapie

Allergie immunotherapie bestaat uit het geven van een gecontroleerde hoeveelheid van de stof (allergeen) waarvoor het lichaam allergisch is, om zodoende het lichaam te helpen tolerantie tegenover het betreffende allergeen op te bouwen.

De aanbevolen behandelperiode met allergie immunotherapie is minimaal 3 jaar. Het is belangrijk je hieraan te houden om ervoor te zorgen dat de tolerantie van het lichaam tegenover het allergeen wordt vergroot en een zo goed mogelijk effect wordt verkregen.

Allergie immunotherapie is verkrijgbaar in de vorm van tabletten en injecties en is uitsluitend op recept van een arts verkrijgbaar.

Meer informatie over de behandelmogelijkheden vind je op [Allesoverallergie.nl](https://allesoverallergie.nl)

Over ALK

Een frisse neus, een heldere blik en de langste adem; allemaal dingen die je dag kunnen maken. Helaas is dit voor miljoenen mensen niet zelf te bepalen.

Wij zijn ALK.

Al meer dan honderd jaar strijden we voor onze missie: een betere kwaliteit van leven voor mensen met allergie.

Ons team werkt continu aan slimme oplossingen; onderbouwd en effectief, mensgericht en vooruitstrevend.

Met onze hoogwaardige producten en programma's pakken we allergie bij de oorzaak aan, zodat we voor jou het verschil maken.

Genieten van het leven doe je het liefst zonder je beperkt te voelen door je allergie. Samen met jou komen we elke dag dichterbij.

Maak gebruik van onze kennis en ervaring, en kom in beweging. Op naar een toekomst vol nieuwe mogelijkheden!

ALK.

.....

Contact

Neem voor vragen over huisstofmijtallergie contact op met je behandelend arts. Daarnaast kun je voor meer informatie terecht op de volgende websites:

Nederland

www.allesoverallergie.nl
www.alk.net/nl

België

www.allesoverallergie.nl
www.alk.net/be



Allergy solutions for life