

Huisstofmijtallergie

Allergologie

Wat is de huisstofmijt?

De huisstofmijt is een klein beestje dat verwant is aan de spin. Met het blote oog kun je de mijt bijna niet zien. Huisstofmijten voelen zich het beste thuis op donkere en vochtige plaatsen bij een temperatuur van rond de 25°C. Doordat ze zich voeden met huidschilfers van mensen, zijn matrassen, dekbedden en kussens ideale plaatsen voor mijten. Huisstofmijten komen ook voor in kleding, tapijt, stoffering van meubilair en speelgoed (voornamelijk knuffelbeesten).

Welke klachten horen bij huisstofmijtallergie?

De meest voorkomende klachten bij een huisstofmijt-allergie zijn loopneus, verstopte neus, vaak niezen, tranende en/of jeukende ogen. De klachten treden met name in de nacht of in de ochtend op. Ze vormen een reactie op met name de uitwerpselen van de huisstofmijt. Ook het verschonen van het bed kan klachten geven. Doorgaans heb je het hele jaar last. In het najaar en de winter is er een toename van het aantal mijten en verergeren de klachten.

Wat kun je zelf doen om de klachten te beperken?

Het is niet mogelijk om blootstelling aan huisstofmijten volledig te voorkomen. Er zijn echter wel manieren om het aantal huisstofmijten sterk te verminderen:

- Zorg voor gladde vloeren in woon- en slaapkamer. Verwijder eventueel vloerbedekking. Reinig de oppervlakken wekelijks met een vochtige doek.
- Zorg voor een stofzuiger met een HEPA-filter.
- Zorg voor zo min mogelijk gestoffeerde meubels, vooral in de slaapkamer.
- Was het beddengoed wekelijks op 60 graden.
- Vervang donsveren of wollen dekbed/kussens door een synthetisch/antiallergisch exemplaar.
- Zorg dagelijks voor goede ventilatie van uw huis.
- Droog de was bij voorkeur in de wasdroger of buiten.

Welke medicatie kun je gebruiken?

Wanneer er sprake is van (bijna) dagelijks aanwezige neusklachten, kan het beste neusspray met een ontstekingsremmer worden gebruikt. De neusspray heeft vaak ook goed effect op de oogklachten. Neussprays werken alleen bij dagelijks gebruik. Consequent gebruik is van belang voor een goed effect. De neussprays kunnen veilig gedurende langere periode (maanden) worden gebruikt. Als de klachten hierdoor onvoldoende verminderen, wordt een neusspray met een combinatie van een ontstekingsremmer en antihistaminicum voorgeschreven. Of wordt een ontstekingsremmende neusspray met een antihistamine-tablet gecombineerd.

Als je ondanks de maatregelen en medicatie klachten blijft houden, kan een volgende stap in de behandeling immunotherapie zijn. Overleg dit met de arts.

Spoedgeval na bezoek aan DC Klinieken

Bel in geval van spoed: 088 0100 998.

Vergoedingen

DC Klinieken heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Dat betekent dat vrijwel alle zorg vergoed wordt. Net als in het ziekenhuis. U heeft wel een verwijzing van uw (huis)arts nodig. Houd rekening met uw eigen risico. Hier vindt u meer informatie over vergoedingen en eventuele uitzonderingen: www.dcklinieken.nl/vergoedingen.

Vragen

Ga voor meer informatie en antwoorden op veelgestelde vragen naar: www.dcklinieken.nl/contact of neem contact op met ons Service- en Informatiecentrum via 088 0100 900.