

# Huisstofmijt

## Allergische klachten door huisstofmijten

Uw arts heeft vastgesteld dat u allergisch bent voor huisstofmijt. In deze folder leest u wat huisstofmijt is en wat u kunt doen om te zorgen dat u zo min mogelijk allergische klachten heeft.

### Wat is huisstofmijt?

Huisstofmijten zijn microscopisch kleine, ongevaarlijke, witte beestjes. Ze zijn kleiner dan een halve millimeter en daardoor dus bijna niet te zien. Ze behoren tot de spinnenfamilie.

### Waar leven huisstofmijten?

Huisstofmijten leven van huidschilfers van de mens. Ze leven dus daar waar mensen zijn, zowel binnen als buiten:

#### Binnen

In huis leven huisstofmijten in matrassen, beddengoed, tapijten, meubels met stoffen bekleding, gordijnen en pluchen speelgoed (knuffelbeesten). Dit komt omdat zij houden van warmte en vochtigheid (rond de 25°C). In 1 gram stof kunnen tot 2.000 huisstofmijten worden gevonden, in een matras bijna twee miljoen.

#### Buiten

Buitenshuis kunt u worden blootgesteld aan huisstofmijten in bijvoorbeeld het openbaar vervoer, scholen, restaurants, bioscopen en theaters.

### Wat veroorzaakt de allergische reactie?

Niet de huisstofmijten zelf veroorzaken de allergische reactie: dat doen hun uitwerpselen (poep). Heel kleine deeltjes daarvan kunnen via huisstof in de lucht terechtkomen. Bij het inademen van deze lucht, kunnen de deeltjes op het slijmvlies van de neus terechtkomen. Of zelfs in de longen. Zo kunnen zij inhalatieallergiële klachten geven.

### Wanneer de meeste last?

Allergie voor huisstofmijten komt het hele jaar voor, maar met name in de vroege herfst.

### Hoe vermijdt u allergische huisstofmijtklachten?

U kunt zelf veel doen om zo min mogelijk last te hebben van de allergie. Zorg bijvoorbeeld voor goede ventilatie en was beddengoed regelmatig. Een overzicht van alle maatregelen die u uit voorzorg kunt treffen, vindt u in de folder 'Tips over inhalatieallergie'.

## **Behandeling**

Er zijn verschillende behandelingen die helpen de klachten bij deze allergie te beperken. U leest er meer over in onze folders 'Allergie' en 'Immunotherapie'.

## **Uw vragen**

Voor vragen kunt u contact opnemen met de polikliniek KNO. De medewerkers van de polikliniek KNO zijn op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur bereikbaar op telefoonnummer: 072 - 548 3150.