



Hustøvmideallergi



Allergi overfor husstøvmider

Hvis du har allergi overfor husstøvmider, kan du få symptomer som høfeber, astma og børneeksem. Det rammer din livskvalitet. Kan give dårlig nattesøvn.

- Høfeber: fx tilstoppet næse, rindende næse, nys og kløe i øjnene.
- Astma: fx hoste, pibende vejrtrækning og trykken for brystet.
- Forværring af børneeksem/atopisk eksem.

Hvornår kommer symptomerne på husstøvmider

- Du vil som oftest have symptomer på allergi overfor husstøvmiderne hele året.
- Du kan især have symptomer i sengen om natten eller morgenen.
- Du kan opleve symptomer, når du gør rent, eller reder seng, fordi det hvirvler miderne rundt i luften.

Årsager til hustøvmideallergi

- Enzymer i husstøvmidens afføringen.
- Dele af af den døde husstøvmide.

Hvad er husstøvmider

Husstøvmider er små, hvide, 8-benede dyr, der måler fra 0,1 til 0,6 mm. Kan normalt ikke ses med det blotte øje. De bider ikke og kan ikke overføre sygdomme.

Livscyklus

Husstøvmider lever omkring 3-5 måneder. Igennem sin levetid lægger en husstøvmidehun 40-80 æg. Æggene klækker efter 1-2 uger, og i løbet af 4-8 uger gennemgår husstøvmiden flere stadier fra larve til voksen mide.

Husstøvmider kræver fugt for at leve

Husstøvmider optager fugt gennem huden.

Husstøvmider trives bedst ved 17-32 grader C, og når den relative luftfugtighed er mellem 55 og 75 %.

Hvad spiser husstøvmider

De lever af hår og hudskæl fra mennesker og dyr.

Hvor lever husstøvmider

De trives bedst i soveværelset hvor luftfugtigheden som regel er høj og der er afstødte hår og hudskæl fra mennesker og dyr.

Har du fået konstateret allergi overfor husstøvmider er det særligt vigtigt at holde mængden af dem nede.

Gode råd til forebyggelse af husstøvmider.

Husstøvmiderne trives dårligt i et tørt og lunt soveværelse, hvor luftfugtigheden er lav. Desuden bliver mideren slået i hjel ved temperatur over 55 grader C.

- Vær opmærksom på sovesteder. Her trives støvmider bedst.
- At holde en relativ luftfugtighed på under 45 % i vintermåneder.
- Vask dyner og puder ved 60 grader C mindst 4 gange om året og tør dem i tørretumbler.
- Vask sengelinned ved 60 grader C mindst hver 14. dag.
- Brug rullemadras og vask også den ved 60 grader C mindst 4 gange om året.
- Støvsug madrassen
- Luft ud med gennemtræk 5-10 minutter tre gange dagligt og ved fugtgivende aktiviteter, fx badning og madlavning.
- Undlad tørring af tøj i opholdsrum.
- Undgå polstrede møbler og åbne reoler.
- Varm op til minimum 20 grader C i alle rum. Hvis du ønsker at sove køligt, kan du vælge at varme soveværelset op om dagen, lufte ud og skrue ned for varmen, før du går i seng.
- Gør grundigt rent en gang om ugen og husk at lufte ud under og efter rengøringen.

Du kan også overveje

- Anvende et madrasovertæk, som er tæt for husstøvmider.
- Sørge for, at madrassen kan slippe af med fugten. Det vil sige, at sengen bør have ben og madrassen ligge på lameller.
- Undlade at rede din seng umiddelbart efter du har sovet, så den kan komme af med varmen.
- Indrette soveværelset med rengøringsvenlige overflader, fx glatte gulve og god plads mellem møblerne.
- At foretage udskiftning af senge, dyner, puder og rullemadras hvis de er af ældre dato (10 år).

Forslag: Søg viden via hjemmesiden Astma-Allergi danmark

- Økonomisk støtte
- Forbedring af indeklima

Vær opmærksom hvis du i forvejen har allergi overfor husstøvmider og krebsdyr som fx rejer, er der en potentiel risiko for krydsreaktioner, hvis du spiser insekter.

Behandling af allergi bygger på tre hovedprincipper:

- Forsøg at undgå det, der udløser allergien
- Behandling med lægemidler, der reducerer symptomerne, fx øjendråber, næsespray med binyrebarkhormon og antihistamintabletter
- Allergivaccination

Med venlig hilsen
Personalet
Medicinsk Afsnit 2 og
Klinik for Lungesygdomme
Lungemedicinske overlæge