

HUISSTOFMIJTALLERGIE BIJ KINDEREN

Inleiding

Een huisstofmijtallergie komt veel voor. Dat betekent dat jij niet de enige bent die hier last van hebt. Het is een allergische reactie op de huisstofmijten die bij iedereen in huis voorkomen. Je kunt hier minder last van hebben door te zorgen dat er in huis minder huisstofmijten zijn, bijvoorbeeld door goed schoon te maken. Ook kun je medicijnen gebruiken zodat je er minder last van hebt.

Wat is huisstofmijt?

De huisstofmijt is een klein spinachtig beestje dat je niet met het blote oog kunt zien. Door de huisstofmijt heb jij last van allergische klachten. Dat komt door de poep van de huisstofmijt. Als je die inademt, krijg je jeuk en soms problemen met ademen. De huisstofmijt houdt van stoffige en vochtige plekken zoals tapijt, een bed en kussens. Hij eet graag de huidschilfers van mensen en dieren.

Verschijnselen

Als je allergisch bent voor huisstofmijten, heb je last van:

- een verstopte neus, snotteren, niezen;
- jeuk in de neus en ogen;
- benauwd zijn, piepend ademen of slijm ophoesten.

Wat kan je thuis doen?

Hoe meer huisstofmijt er in je huis leeft, hoe meer last je van de allergie hebt. Daarom is het belangrijk om ervoor te zorgen dat er zo min mogelijk huisstofmijt in jouw huis is. Dit kan op verschillende manieren. Hieronder leggen wij jou uit hoe je dat kan doen. Hoe meer manieren jij gebruikt, hoe minder huisstofmijt er in jouw huis zal zijn.

Verwarmen

- Verwarm alle ruimtes in huis, minimaal 18 graden.
- Begin in het vroege najaar (september) met verwarmen en stop laat in het voorjaar (mei).

Ventileren

- Ventileer goed. Zet bijvoorbeeld een raam open.
- Zorg voor verse lucht in huis door regelmatig de ramen open te zetten, bijvoorbeeld 2 keer per dag gedurende 10 minuten.
- Houd muur-, plafond- en raamroosters altijd open en maak ze regelmatig schoon.
- Laat ontluchtingskanalen 1x per 5 jaar vakkundig schoonmaken.

Extra vocht afvoeren

- Zet tijdens onderstaande activiteiten een extra raam open tot 30 minuten erna en houd de deur naar de rest van het huis zoveel mogelijk gesloten.
 - Koken (zet dan ook de afzuigkap aan)
 - Vochtige werkzaamheden (zoals dweilen)
 - Douchen
- Zet het mechanisch afzuigstelsel (als dit er is) nooit uit en zet dit (als het kan) op de hoogste stand tijdens het douchen, tot 30 minuten na het douchen.

Geen extra vocht toevoegen

- Gebruik een wasdroger, laat de was buiten drogen of droog het wasgoed in een afgesloten ruimte die afzonderlijk te ventileren is.
- Gebruik geen verdampingsbakjes om de lucht in huis extra te bevochtigen.
- Besproei planten in een af te sluiten badkamer of buiten.

Inrichting slaapkamer

- Verwijder (als je dit hebt) de matrasbeschermer.
- Laat de ruimte onder het bed vrij.
- Gebruik een luchtdoorlatende bedbodem (spiraal of lattenbodem).
- Gebruik afsluitbare (kleding)kasten, kratten en kisten (voor speelgoed).
- Richt uw woning in met gladde, met vocht afneembare vloeren en meubels.
- Beperk de hoeveelheid kamerplanten, want deze geven ook vocht af.
- Eventueel kun je gebruikmaken van mijtdichte matrashoezen, dekbedhoezen en kussenhoezen. Deze hoezen werken alleen als de rest van het huis ook zoveel mogelijk vrij van huisstofmijt gemaakt is.

Onderhoud en schoonmaken

- Houd gladde vloeren en meubels stofvrij met wisdoekjes of vochtige doekjes.
- Stofzuig 1x per week en doe dit bij voorkeur wanneer de persoon die allergisch is zelf niet thuis is.
- Lucht dagelijks het bed (overdag open laten liggen).
- Wassen (op minimaal 60 graden):
 - Beddengoed elke 2 weken.
 - Dekens, dekbedden en kussens elke 3 maanden.
 - Dagelijks gebruikte knuffels elke 6 weken.
 - Andere knuffels elke 3 maanden (mogen ook op lagere temperatuur).
- Voor producten die niet op 60 graden gewassen kunnen worden: plaats deze producten gedurende 1 week in de vriezer (-20 graden), gevolgd door wassen op een lagere temperatuur.
- Plaats een ontvochtiger in ruimtes waar vochtproblemen met andere aanpassingen niet of moeilijk op te lossen zijn.

Medicijnen

Je kunt ook medicijnen gebruiken om te zorgen dat je minder last hebt van jouw allergie.

Neusspray

De belangrijkste behandeling is een speciale neusspray. Deze neusspray is zo gemaakt dat hij helpt tegen de allergie. De neusspray helpt ook als je last hebt van een blijvende ontsteking aan je neus. Die ontsteking komt doordat jij allergisch bent.

Je gebruikt de neusspray **elke dag** in periodes waarin jij last hebt van je allergie. Dit is meestal in de herfst en winter.

Het is belangrijk dat je de neusspray op de goede manier gebruikt. Als je dat niet doet, helpt de neusspray niet tegen jouw allergie. Om je te helpen kijk je op deze website voor instructies. Je kunt ook de onderstaande QR-code scannen.



Anti-allergie tabletten/drank

Naast de neusspray kun je ook andere medicijnen krijgen. Bijvoorbeeld tabletten die je moet slikken of een drank die je op moet drinken. Ook de tabletten en de drank zorgen ervoor dat je minder last hebt van je allergie. Jouw arts legt je uit hoe je de tabletten of drank gebruikt.

Vragen

Hebben jij of je ouders nog vragen? Dan mag je contact opnemen met ons ziekenhuis via de volgende telefoonnummers:

- Franciscus Gasthuis (Rotterdam): 010 - 461 6161
- Franciscus Vlietland (Schiedam): 010 - 893 9393

Vraag dan naar de polikliniek Kindergeneeskunde.