



# Allergisch aan mijten?



Ik informeer me ...



# Mijn allergie kennen



## Definitie

Mijten zijn microscopische diertjes (200 tot 600  $\mu\text{m}$ ) die tot de familie van de spinachtigen behoren (spinnen). Ze hebben 4 paar geledede poten. De vrouwtjes zijn groter dan de mannetjes. Er bestaan wereldwijd meer dan 50.000 mijtsoorten. Ze leven slechts 6 weken maar planten zich heel snel voort.

**Een matras bevat ongeveer 2 miljoen mijten en in een gram stof kunnen er tot 2000 mijten aanwezig zijn.**

Slechts enkele mijtsoorten zijn verantwoordelijk voor allergieën


- De ***Dermatophagoides pteronyssinus*** en de ***Dermatophagoides farinae*** zijn de meest voorkomende mijten in onze huizen. Ze behoren tot de familie van de ***Pyroglyphidae*** (of huisstofmijten).

De volgende soorten komen minder vaak voor:

- ***Blomia tropicalis***
- ***Acarus siro***
- ***Tyrophagus putrescentiae***



## Waar zitten mijten?



Mijten leven en planten zich voort op warme (25°C) en vochtige plaatsen (+ 50% relatieve vochtigheid).

Ze komen voor in vochtige gebieden in de wereld, maar ook in gematigde klimaten binnen huizen: in stof, beddengoed, gestoffeerde meubelen, vasttapijt, tapijten, gordijnen, lakens, knuffels, ...

## Komt huismijtallergie voor in bepaalde perioden?

Huismijtallergieën zijn zogenaamde chronische allergieën: ze manifesteren zich het hele jaar door.

Er zijn wel perioden in het jaar waarin de symptomen verergeren. Dit gebeurt in het begin van de herfst omdat onze omgeving dan meer afgesloten is: we openen minder ramen, we zetten de verwarming aan. De temperatuur en de vochtigheid stijgen daardoor gevoelig. Al deze elementen samen bevorderen de uitbreiding van de mijten.

Het zijn niet de mijten zelf die allergie veroorzaken, maar wel de deeltjes die ze achterlaten (uitwerpselen, secreties, ...).

Mijten voeden zich met menselijke huidschilfers (micropartikels die ons lichaam dagelijks overal achterlaat), haar, nagels en dierenharen.

# Mijn allergie kennen

**Allergie** aan mijten is één van de meest voorkomende allergieën

**De allergische rinitis voor mijten treft in België\*:**

kinderen  
**3%**



adolescenten  
**10%**



volwassenen  
**14%**



Kinderen die gevoelig zijn voor mijten lopen vijfmaal meer risico op het ontwikkelen van astma\*\*.

## 1. Definitie van allergie

Een allergie is een abnormale reactie van het immuunsysteem die ontstaat door het contact met een lichaamsvreemde stof, het allergeen.

Een allergeen, dat voor sommigen volkomen onschadelijk is, wordt door gevoelige mensen als gevaarlijk beschouwd en veroorzaakt bij hen een allergische reactie.

**Het mechanisme van een allergie verloopt in 2 fasen:**

- Eerst is er een sensibilisatiefase, waar het immuunsysteem de lichaamsvreemde stof herkent als een allergeen.
- De allergische fase ontstaat wanneer het organisme terug in contact komt met het allergeen in kwestie.

\*Estimation from :

-Prevalence and rate of diagnosis of allergic rhinitis in Europe. V. Bauchau, S.R.Durham. ERS Journals Ltd 2004

-Global map of the prevalence of symptoms of rhinoconjunctivitis in children: the international study of asthma and allergies in childhood (ISAAC), Allergy 2009; 64: 123-148

\*\* Polly G et al. Acariens et Blatte in : D.Vervloet et A.Magnan. Traité d'allergologie. Flammarion Médecines – Sciences Edit.Paris, 2003 : 337-353



## 2. Symptomen

De chronische allergische rinitis is een allergische reactie op mijten die ontstaat wanneer deze in contact komt met de neus en de ogen.

De typische symptomen van chronische rinitis zijn:

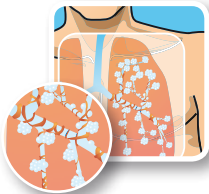
- Heldere neusloop
- Gematigd tot ernstige neusverstopping
- Niesbuien
- Jeukende neus en/of gehemelte
- Conjunctivitis in de vorm van tranen, rode vlekken en gekriebel.



**Als een allergische rinitis niet behandeld wordt, kan deze verergeren of zelfs evolueren naar allergisch astma.**

De symptomen zijn:

- Ademhalingsmoeilijkheden met een benauwd gevoel op de borst
- een droge hoest
- een piepende ademhaling



**Allergie aan mijten kan in bepaalde gevallen ook atopische dermatitis of atopisch eczeem veroorzaken.**

De symptomen zijn:

- Rode vlekken en jeuk in het gezicht, op de hoofdhuid en in knie- en elleboogholten

## 3. Levenskwaliteit

Het gaat hier om een erg invaliderende ziekte met gevolgen voor de dagelijkse schoolse en professionele activiteiten (verstoring van de slaap, permanente vermoeidheid) en vrijetijdsbesteding.

# Mijn allergie kennen



## *Dermotophagoides pteronyssinus*

**Habitat:** huis.

**Geografie:** meest voorkomende soort. Komt het meest voor in Europa.

**Levensduur:** 60 tot 80 dagen.

**Legsel:** 120 eieren per vrouwtje.



## *Dermotophagoides farinae*

**Habitat:** huis.

**Geografie:** tweede meest voorkomende soort: Noord-Amerika, Japan en aan de kusten van de Middellandse Zee.

**Levensduur:** 70 dagen.

**Legsel:** 80 eieren per vrouwtje.



## *Blomia tropicalis*

**Habitat:** tropisch huis.

**Geografie:** tropische en subtropische gebieden: Afrika, Centraal-Amerika en Zuid-Amerika.

**Levensduur:** 58 dagen.

**Legsel:** 28 eieren per vrouwtje.



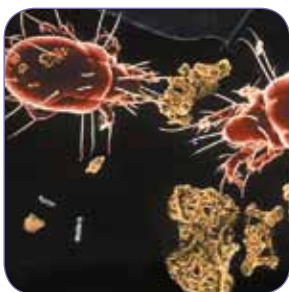
## *Acarus siro*

**Habitat:** opslagplaatsen van granen, zaden.

**Geografie:** de hele planeet.

**Levensduur:** 25 dagen.

**Legsel:** 50 eieren per vrouwtje.



## *Tyrophagus putrescentiae*

**Habitat:** opgeslagen producten (granen, groenten, zaden, fruit, ...) en soms ook badkamer en keuken.

**Geografie:** tropische en subtropische gebieden.

**Levensduur:** 20 dagen.

**Legsel:** 350 eieren per vrouwtje.

## Wist u dit?

### Kruisallergieën

Een patiënt die allergisch is aan mijten kan ook allergische reacties vertonen bij bepaalde voedingsmiddelen. Het immuunsysteem herkent een bepaalde molecule van de mijt (tropomyosine) die ook in bepaalde voedingsmiddelen wordt teruggevonden.

Zo kunnen mijten kruisen met slakken, garnalen en langoesten.



# Hoe bestrijd ik mijn allergie?



## Enkele voorzorgen

## Waarom?

**De vochtigheid binnen verminderen**

Een te hoge vochtigheid bevordert de voortplanting van mijten.

**De binnentemperatuur controleren**

Bij een hoge temperatuur planten mijten zich makkelijker voort.

**Risico oppervlakten en objecten reinigen**

Tapijten, stoffen en knuffeldieren bevatten potentieel veel mijten.

**Het beddengoed regelmatig vervangen en onderhouden**

Dekbedden, lakens en matrassen zijn geliefkoosde plekken voor mijten.

**Gebruik anti-mijt matrasovertrekken.**

Om niet meer in contact te komen met mijten.



## Ik vermijd ...

Tracht alle mogelijke maatregelen te nemen om mijten te verwijderen en probeer ervoor te zorgen dat personen die er allergisch aan zijn er zo weinig mogelijk mee in contact komen. Pas daarom uw leefruimten aan en behandel de voorwerpen die gunstig zijn voor de ontwikkeling van mijten. Het uiteindelijke doel van al deze maatregelen is hun uitbreiding verhinderen.

**Het is de eerste stap naar een verbetering van de allergische symptomen.**

In de praktijk	Wanneer?
<ul style="list-style-type: none"><li>• Het huis verluchten</li><li>• De bedden en kamers 's ochtends verluchten, vooral bij koud en droog weer</li><li>• Het wasgoed niet in de kamers laten drogen</li><li>• Gebruik ontvochtigers</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Alle dagen gedurende 15 minuten</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zorg vooral in de slaapkamer voor een redelijke temperatuur (18 tot 20°C)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Het hele jaar door (vooral in de winter)</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kussens, gordijnen... wassen op 60°</li><li>• Parket en linoleum verkiezen boven tapijt</li><li>• Knuffels kiezen die wasbaar zijn op 60°</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Om de 2 maanden</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Was lakens in de machine op 60°C</li><li>• Verander regelmatig de lakens</li><li>• Stofzuig regelmatig de matras met aangepast materiaal (stofzuiger met HEPA-filter 13 - 14)</li><li>• Vermijd dekbedden in natuurlijk dons</li><li>• Verkijs matrasdragers met latten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Om de 2 weken</li><li>• Alle weken</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• De overtrek moet de matras geheel omwikkelen en een medische kwaliteit hebben</li><li>• De overtrek wassen op 60°C</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• tweemaal per jaar</li></ul>

- Als u meer informatie wilt over antimijt matrasovertrekken Dom'Hous, raadpleeg dan de website [www.stallergenes.be](http://www.stallergenes.be)

# Hoe bestrijd ik mijn allergie?

**Ik verlicht** de symptomen

De zogenaamde “symptomatische” behandelingen, via lokale (druppels, oogdruppels) of de algemene weg (tabletten, capsules), kunnen worden ingenomen gedurende de aanwezigheid van de symptomen die de allergie veroorzaakt.

**Deze geneesmiddelen werken in op de symptomen door de allergische reactie te maskeren, zonder ze weg te nemen.**



## **Ik pak** de oorzaak aan

Om het allergeen of de verschillende allergenen die verantwoordelijk zijn voor de ziekte te kunnen identificeren, is de samenwerking met een geneesheer-specialist onmisbaar.

Dit wordt de diagnose genoemd.

## Diagnose

### **De diagnose verloopt in 3 fasen:**

- Een grondige bevraging.
- Een klinisch onderzoek.
- Huidtesten.

Dit kan leiden tot het instellen van een desensibilisatiebehandeling.

## Desensibilisatie

**Desensibilisatie is de enige behandeling die de oorzaak van de allergie aanpakt.**

### **Desensibilisatie verloopt in 2 fasen:**

- Een instelfase waar men een steeds hogere dosering van het allergeen gaat toedienen. Het doel is om het organisme te laten wennen aan dit bepaalde allergeen of groep allergenen die verantwoordelijk is voor de allergische reactie.
- Een onderhoudsfase waarin op regelmatige intervallen en gedurende 3 opeenvolgende jaren dezelfde dosis wordt toegediend.

### **Desensibilisatie kan in 2 vormen worden toegediend:**

- **Via injectie**  
Subcutane injectie in de arm. Behandeling op het kabinet van de arts.
- **Via toediening onder de tong**  
Een allergenenoplossing die onder de tong wordt toegediend, op nuchtere maag. Thuisbehandeling volgens de aanwijzingen van de arts.

# Desensibilisatie

## 4 belangrijke voordelen

voor een herwonnen levenskwaliteit:

1. Vermindert de symptomen op termijn of laat ze zelfs verdwijnen
2. Vermindert het gebruik van symptomatische behandelingen
3. Vermijdt sensibilisatie aan andere allergenen
4. Voorkomt dat rinitis naar astma evolueert

## De sleutels voor doeltreffendheid:

1. Een vroegtijdige behandeling
2. Regelmatige inname

Raadpleeg  
uw **geneesheer-specialist**



Chaussée de Louvain, 277 Leuvensesteenweg  
B-1410 Waterloo  
Tel.: +32 (0)2 357 06 60 - Fax: +32 (0)2 357 06 67  
info@stallergenes.be  
www.stallergenes.be