



IK BEN

ALLERGISCH

VOOR

MIJTEN,

EN

DAN?!



STALLERGENES  GREER

IK BEN ALLERGISCH

Ik ben allergisch, wat betekent dat mijn immuunsysteem reageert op bepaalde allergenen. Wanneer ik eraan wordt blootgesteld, ontstaat er een reactie met een of meer symptomen. Bepaalde factoren kunnen zulke reacties veroorzaken of versterken (stress, vervuiling, sporten ...).

WAT IS EEN MIJT?

Mijten behoren tot de klasse van de spinachtigen. Ze zijn tussen 0,17 en 0,50 mm groot en hebben kleine klauwen en zuignappen. Er zijn 2 soorten:

Huismijten

Huismijten bevinden zich vooral in het beddengoed. Ze vertegenwoordigen 90% van het huisstof en voeden zich vooral met menselijke huidschilfers*.

Bepaalde soorten, zoals de *Dermatophagoïdes pteronyssinus* en *Dermatophagoïdes farinae*, maken deel uit van de meest verspreide soorten in onze huizen en liggen aan de basis van allergieën. *Blomia tropicalis*, die eerst als een voorraadmijt omschreven werd en zich met levensmiddelen voedt, wordt tegenwoordig als een echte huismijt beschreven omdat ze in het huisstof van tropische regio's leeft.

Vorraadmijten

Vorraadmijten (zoals *Acarus siro*, *Lepidoglyphus destructor*) voeden zich vooral met levensmiddelen zoals meel of granen. Ze komen voor in de landbouwsector.

WAAROM ZIJN ZE ALLERGIEVERWEKKEND?

De grootste bron van allergenen zijn de proteïnen die zich in de fecale deeltjes en in het lijf van de mijten bevinden, ongeacht of de mijt nog leeft of dood is.

WEET JE

Mijten zijn oorzaak nummer 1 van ademhalingsallergieën. In de algemene bevolking blijkt uit 5 tot 30% van de positieve huidtesten een gevoeligheid voor mijten.

*Fijne huidschilfertjes die loskomen van de opperhuid.

WAAR ZIJN ZE TE VINDEN ?



Huismijten zijn vooral in het beddengoed te vinden (matras, beddenbodem, hoofdkussens, lakens ...), maar ze leven ook in alle vezelachtige stoffen zoals tapijten, vloerkleden, zetels, meubelstof enz. De ideale omstandigheden voor hun ontwikkeling zijn een temperatuur van 25°C en een relatieve luchtvochtigheid van 70-80%.

Voorraadmijten leven op plaatsen waar levensmiddelen (pakjes meel, hondenvoeding ...) opgeslagen of bewaard worden, maar ook op heel wat verschillende andere plaatsen (rieten daken bijvoorbeeld).

Omdat ze zich met schimmels en levensmiddelen voeden, kunnen ze echter ook in woningen voorkomen (kasten, badkamers, vochtige tapijten ...). Hun ideale ontwikkelingsomstandigheden zijn een temperatuur van 25°C en een relatieve vochtigheidsgraad van 60%.

BESTAAT ER EEN GUNSTIGE PERIODE VOOR MIJTENALLERGIE ?

De symptomen van een mijtenallergie variëren **het hele jaar door**, maar kunnen heviger zijn tijdens bepaalde perioden: **in de herfst en tot het midden van de winter** bijvoorbeeld, omdat de temperaturen en luchtvochtigheid dan binnenshuis stijgen.



WEETJE

Mijten zijn de eerste oorzaak van allergische rhinitis en allergische astma bij kinderen.

HOE DE

SYMPTOMEN

VAN DE

ALLERGIE

VERMINDEREN

?



Om de symptomen tot een minimum te beperken, is het belangrijk **zo veel mogelijk contact met mijten te vermijden**: dit is wat men **bestrijding** noemt. Hiervoor bestaan er een paar dagelijks toe te passen maatregelen.

BINNENSHUIS



Minstens 20 min per dag verluchten

door de ramen wijd open te zetten. Zo komt er verse lucht de woning binnen, terwijl de luchtvochtigheid daalt.



De ventilatie-installatie onderhouden door regelmatig de filters te vervangen. Blokkeer de ventilatieroosters ook niet.



Zorg ervoor dat schimmels wegblijven:

planten, voeding, kasten, sanitair ...



Vermijd vloerkleden, overgordijnen, gordijnen, tapijten... dit zijn echte kweekvijvers voor mijten.



Rook nooit binnenshuis. Tabak is een factor die de luchtwegen en slijmvliezen ernstig irriteert, wat de symptomen nog kan verergeren.

TIP



Beperk voor kinderen het aantal knuffels en was ze regelmatig in de wasmachine.

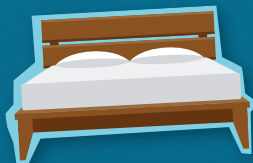
OP DE OPPERVlakKEN

Stofzuigen en stof afnemen met een vochtige doek om het stof niet door de lucht te verspreiden.



TEMPERATUUR EN LUCHTVOCHTIGHEID

Behoud **binnen in huis een temperatuur van 19-21°C en een luchtvochtigheidsgraad van minder dan 50%.**



IN HET BEDDENGoeD

Het is vooral door contact met ons beddengoed dat we mijten inademen (een matras kan bijna 2 miljoen mijten bevatten).

Voor hen zijn de leefomstandigheden (temperatuur, luchtvochtigheid en voedsel) er namelijk ideaal!

- Gebruik bij voorkeur beddengoed van katoen of synthetische stof.
- Was de lakens elke week op 60°C.
- Het gebruik van een niet met chemicaliën behandelde beschermhoes tegen mijten die de volledige matras omhult, is aanbevolen.



TIP

Vermijd dat huisdieren in de slaapkamer komen: zij laten er mogelijk haar achter waarmee de mijten zich voeden en ze kunnen zelfs dragers van mijten zijn.



WAT ZIJN DE

MOGELIJKE OPLOSSINGEN ?

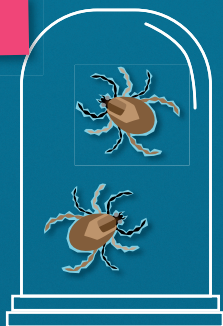


Er bestaan 3 soorten van behandeling tegen allergie:

1

BESTRIJDING

Bestrijding bestaat uit het maximaal vermijden van contact met het allergeen. Dit is de eerste stap van een algemene behandeling.



2

SYMPTOMATISCHE BEHANDELINGEN

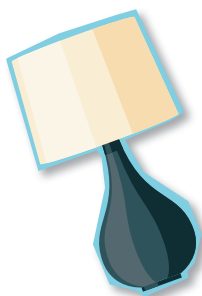
Antihistaminica kunnen voorgeschreven worden om de symptomen (**rinitis, conjunctivitis, astma, jeuk ...**) bij een allergische reactie in te dijken.

Corticoïden worden ook voorgeschreven voor hun ontstekingsremmende eigenschappen waarmee de symptomen van allergie gekalmeerd kunnen worden, in het bijzonder bij een achtergrondbehandeling van astma.

WEETJE

Bij patiënten met een mijtenallergie kan allergische rinitis in 50% van de gevallen gelinkt worden aan astma.





3

DESENSIBILISATIE



Dit wordt ook allergeenspecifieke immunotherapie genoemd. AIT wordt voorgeschreven wanneer bestrijding en symptomatische behandelingen onvoldoende blijken om de allergie onder controle te krijgen, terwijl het allergeen dat de allergie veroorzaakt geïdentificeerd is (priktest/positieve IgE's)

AIT is een behandeling die bedoeld is om de tolerantie van het immuunsysteem voor allergenen die de symptomen veroorzaken te verhogen. Het doel is om de evolutie van de ziekte te veranderen door de oorzaken en symptomen van de allergie aan te pakken.



Aarzel niet om er met uw gespecialiseerde arts over te praten.



BESCHERMING & COMFORT

Om uw slaap nacht na nacht te beschermen

**DOM'
HOUS**
Bescherming tegen huisstofmijt



ONTDEK ONZE
HOEZEN MET ANTI-MIJT
EIGENSCHAPPEN



BESCHERMINGSHOES TEGEN MIJTEN
10
Garantie
jaar
VOOR MENSEN MET EEN ALLERGIE



CE Medisch hulpmiddel van klasse I



Certificering: door Oeko-Tex en Hohenstein
voor maximale **effectiviteit**



Volledige hoezen met een ritssysteem dat
uw gehele beddengoed bedekt



Hoogwaardige stof die volledig
stofmijtdicht en ademend is.

ZIN OM TE ONTDEKKEN ?



02/357 06 60



contact@domhous.be



www.domhous.be



Lees de gebruiksaanwijzing zorgvuldig voordat u het product gebruikt.
Voor meer informatie, aarzel niet om uw arts om advies te vragen.

STALLERGENES  GREER