

## Huisstofmijt

### Wat zijn huisstofmijten?

Huisstofmijten behoren tot de spinachtigen "arachniden" en zijn met een grootte van  $\pm 0,3$  mm niet met blote oog zichtbaar. De in het huisstof meest voorkomende soorten zijn *Dermatophagoides pteronyssinus* en *D. farinae*. Ze komen zeer algemeen voor in gematigde klimaten en dus ook in Vlaanderen.



### Hoe word je blootgesteld aan huisstofmijten?

Huisstofmijten delen de woning en vooral het bed met de bewoners. Ze werden pas in 1965 als bestanddeel van huisstof ontdekt. Huisstofmijten voeden zich met huidschilfers en etensresten. Ze leven in een temperatuur van 15 tot 32 °C (optimaal 25 °C) in een milieu met een relatieve vochtigheid van 70 tot 85% (optimaal 80%). Dit betekent dat vooral de relatieve vochtigheid bepalend is voor het voorkomen van de huisstofmijt in onze huizen.

Al komt dit achtpotig diertje het hele jaar voor, de invloed van temperatuur en relatieve vochtigheid verklaren de seizoensgebondenheid met een minimum aantal diertjes in de winter en een maximum op het einde van de zomer en in de herfst. In woningen concentreert de huisstofmijt zich vooral in het beddengoed met 2000 tot 15000 individuen per gram stof.

### Hoe kan de blootstelling aan huisstofmijten je gezondheid beïnvloeden?

Mensen kunnen een allergie ontwikkelen voor de huisstofmijt. Ze zijn dan over het algemeen gevoelig voor de uitwerpselen van dit beestje. De hele mijten of delen ervan zijn slechts verantwoordelijk voor 5% van de allergenen, hun uitwerpselen echter voor 95 %. Bij huisstofallergie is het dan ook belangrijk hygiënische maatregelen te nemen. Toch is de aanwezigheid van huisstofmijt uit een normale woning nooit helemaal uit te sluiten.

De gezondheidsklachten die allergiepatiënten ondervinden, zijn vooral irritaties van de slijmvliezen. Dit betekent dat ze last hebben van niezen, een opgezette keel, een dichte neus en prikkelende ogen. Ongeveer 10% van de Westerse bevolking heeft een huisstofmijtallergie. De aanwezigheid van huisstofmijt wordt eveneens sterk in verband gebracht met astma.

### Hoe kan je het risico op blootstelling aan huisstofmijten beperken?

De kritische factor bij uitstek in de bestrijding van huisstofmijten is vocht. De relatieve vochtigheidsgraad in de woning en vooral in de slaapkamer moet dan ook voldoende laag gehouden worden. Toch kunnen een aantal andere maatregelen helpen om de aanwezigheid van de huisstofmijt te beperken. Elke allergische persoon heeft nood aan een kamer die even onderhoudsvriendelijk is als een hospitaalkamer.

- Zorg voor een goede verlichting in huis, open steeds de gordijnen/rolluiken zeker in de slaapkamer (de huisstofmijt houdt niet van licht).
- Vervang vast tapijt door vinyl of parket. Plaats liefst vloerbedekking die afwasbaar is met warm water.
- Vermijd ook losliggende tapijten, knuffels en zware overgordijnen zoveel mogelijk. Gordijnen in katoen of synthetisch materiaal en om de 3 maanden wassen.
- Gebruik een (nieuw) synthetisch matras (geen latex, geen springveren), synthetisch dekbed en hoofdkussen.
- Gebruik een speciale 'antiallergische hoed' uit semi-permeabel materiaal, die wel lucht en vocht doorlaat, maar de huisstofmijt tegenhoudt; Boven de matrashoes moet een molton matrasheschermer gebruikt worden die maandelijks gewassen wordt op  $> 60^{\circ}\text{C}$ .
- Klop de matras regelmatig buiten uit en leg in de zon.
- Vervang en was het beddengoed wekelijks op  $60^{\circ}\text{C}$  (overtrek, onderlaken, sloop en nachtkledij).
- Was hoofdkussen en dekbed minstens 3x per jaar op  $> 60^{\circ}\text{C}$  of gebruik een allergeendichte hoed (cfr. matras) die gewassen kan worden op  $> 60^{\circ}\text{C}$ .

- Verlucht geregeld, liefst tijdens het slapen. Is dit niet mogelijk zet dan 's ochtends en 's avonds het raam een kwartier open.
- Laat het bed de hele dag open liggen.
- Gebruik een bed zonder capitonnering, ook hemelbedden zijn niet aan te raden.
- Temperatuur tussen 15 en 18°C in de slaapkamer is voldoende.
- Vermijd de aanwezigheid van dieren (rechtstreeks) of het meedragen van haren op de kledij (onrechtstreeks), omdat de dierlijke huid een ideale voedingsbodem voor huisstofmijten vormt.
- Wissel liever niet van kledij in de slaapkamer maar in de badkamer of dressing.
- Maak de slaapkamervloer twee maal per week eerst schoon met een 'flipper' (stofbindend vliesdoekje) en dweil daarna met water. Ook het afstoffen moet gebeuren met een vochtige doek. Stofzuigen is slechts effectief wanneer gebruik wordt gemaakt van een stofzuiger met HEPA- of ULPA-filter.
- Gebruik geen luchtbevochtigers. Los eventuele vochtproblemen direct op.
- Huisstofmijten zijn ook aanwezig in leslokalen. Tapijten en pelsdieren (hamsters, cavia's en konijnen) horen hier niet thuis.

### Zijn er normen om je gezondheid te beschermen?

Volgens het Binnenmilieubesluit (B.S. 19-10-2004) geldt:

- $\leq 0,2$  mg guanine/g stof als richtwaarde

### Referenties

- Wonen en Gezondheid (2005) - De Schrijver K., Tilborghs G., Wildemeersch D. Vlaamse Gezondheidsinspectie
- Patiënten informatie Slaapkamercontrole UZ Leuven