

## Huisstofmijtallergie

### Inleiding

Huisstofmijten zijn heel kleine spinachtige dieren, die onzichtbaar zijn voor het menselijk oog. Ze leven van huidschilfers en houden van vochtige warmte. Dit is de reden dat ze vooral in matrassen en vloerkleden te vinden zijn. Je kunt het aantal huisstofmijten verminderen, maar je kunt je huis nooit huisstofmijtvrij krijgen. In deze folder leest u meer over wat huisstofmijtallergie inhoudt en over de behandel mogelijkheden.

### Wat is een allergie?

Een allergie is een verkeerd gerichte reactie van het afweersysteem op een onschadelijke stof. Normaal hoort het afweersysteem zich te richten op schadelijke virussen en bacteriën. Wanneer het afweersysteem zich echter richt tegen onschadelijke stoffen in onze dagelijkse leefomgeving, kan dat leiden tot allergische klachten bij patiënten met aanleg voor allergie.

In het geval van een allergie reageert het afweersysteem door vorming van allergische antistoffen gericht op niet-schadelijke eiwitten, 'allergenen' geheten, die aanwezig kunnen zijn in verschillende bronnen. Inhalatie-allergenen zijn allergenen die zich bevinden in uitwerpselen van huisstofmijten, stuifmeel van boompollen en graspollen en huidschilfers van dieren. Deze allergenen worden verspreid via de lucht. Na inademing (inhalatie) van deze allergenen, binden allergische antistoffen hiermee en maken ze stoffen vrij die allergische klachten kunnen veroorzaken. Voorbeelden van deze klachten zijn niesbuien, tranende ogen, verstopte neus en kortademigheid.

### Klachten van huisstofmijtenallergie

Een huisstofmijtenallergie wordt veroorzaakt door allergenen die met de uitwerpselen van huisstofmijten worden uitgescheiden - en dus niet door stof, zoals wel eens wordt gedacht. Huisstofmijten leven van huidschilfers en hebben een voorkeur voor stoffige, warme en vochtige omstandigheden. Ze zijn dan ook vooral te vinden in ons matras. Ook zijn mijten aangetoond in stoffen gordijnen, (hoogpolige) vloerbedekking, dekbedden en stoffen knuffels.

Een patiënt met allergische reacties door huisstofmijt, klaagt over een continu verkouden gevoel, een verstopte neus en neusuitscheiding, dikke geïrriteerde ogen en soms astma. Daar komen soms ook algemene klachten bij zoals futloosheid, hoofdpijn, lichte spierpijn en een koortsachtig gevoel. Patiënten met een heftige allergie, voelen zich ziek, hebben moeite zich te concentreren en hebben weinig of geen energie. De klachten zijn het hevigst binnenshuis, in de ochtend en in de vochtige herfstmaanden. Tijdens droge, warme zomermaanden zijn de klachten vaak minder. De klachten lijken soms op een verkoudheid.

Het verschil tussen een allergie en een verkoudheid zit in de duur van de klachten; als er sprake is van een verkoudheid, zijn de klachten na gemiddeld twee weken over. Als er sprake is van een allergie, houden de klachten aan. Vaak zijn patiënten met huisstofmijtenallergie ook gevoeliger voor prikkels zoals sigarettenrook, mist, stof en parfumluchten.

## **Diagnostiek van huisstofmijtenallergie**

### *Huidtest*

Bij de huidtest wordt op de binnenkant van de onderarm een druppeltje aangebracht waarin de huisstofmijtallergenen zijn opgelost. Hierna prikt men met een fijn naaldje door dit druppeltje heen, in de huid. De uitslag van deze test is na een kwartier bekend. Als er een rood bultje ontstaat op de plek waar het druppeltje is aangebracht, is de test positief.

### *Bloedonderzoek (RAST test)*

Bij het bloedonderzoek wordt bepaald of in het bloed van de patiënt antistoffen aanwezig zijn, specifiek gericht tegen huisstofmijten. De uitslag van deze test laat meestal enige dagen tot weken op zich wachten.

## **Interpretatie van de allergie test**

Belangrijk is dat een positieve huidtest of bloedtest niet automatisch betekent dat de geteste patiënt ook allergisch is. Dat is pas het geval als de uitslag van de test ook bij de klachten van de patiënt past. Ook moet nagegaan moet worden of de klachten van een chronisch verstopte neus niet een andere oorzaak hebben dan allergie, zoals een huisdierenallergie, een scheef neustussenschot, of herhaaldelijke luchtweg infecties. Bij twijfel kan soms een neusprovocatie gedaan worden met het verdachte allergeen.

## **Behandeling van huisstofmijtenallergie**

### *Sanering van de woning*

De bestrijding van de huisstofmijt is op twee onderdelen gericht: vochtbestrijding en beperking van stof. Dit wordt ook wel 'saneren' genoemd (saneren betekent letterlijk 'gezond maken'). Bij vochtbestrijding is het van belang dat de afvoer van vocht uit huis wordt bevorderd en dat het binnendringen van vocht in huis wordt beperkt. Wanneer een woning hierop is aangepast, kan het toch nog maanden duren voordat de klachten verminderen. Het is daarom belangrijk geduld te hebben voor de effecten van de sanering.

Hieronder leest u enkele adviezen die vrij makkelijk toegepast kunnen worden in een bestaande woonsituatie.

Begin altijd eerst met de slaapkamer en pas vervolgens, indien nodig, de woonkamer en andere gedeelten van het huis aan.

Gebruik bij voorkeur matrassen van polyether of schuimrubber. Voor matrassen, kussens of dekbedden kunnen eventueel speciale hoezen aangeschaft worden. Deze laten wel vocht door, maar zijn ondoordringbaar voor de huisstofmijten en hun uitwerpselen. Deze hoezen worden echter lang niet altijd vergoed door de verzekeraar; informeer daarom vooraf bij uw verzekeraar, als u de aanschaf overweegt, om onaangename verrassingen te voorkomen. Realiseert u zich dat alleen hoezen aanschaffen geen de klachten niet vermindert; het moet onderdeel zijn van een pakket van saneringsmaatregelen.

Gebruik dunne katoenen of kunststofgordijnen of lamellen die regelmatig schoongemaakt of gewassen kunnen worden op zestig graden. Plaats alleen gesloten boeken- en kledingkasten en laat geen kleding op de grond of op een stoel slingeren. Gebruik op de vloeren gladde materialen, zoals parket, kurk, plavuizen en zeil. Leg niet te veel kleden op deze gladde ondergrond. Deze zijn namelijk moeilijk schoon te houden en belemmeren de ventilatie. Vooral vaste vloerbedekking met een betonnen ondergrond is een slechte combinatie.

Zorg voor wasbare knuffels en was die regelmatig op zestig graden. Ventileer dagelijks, vooral de slaapkamer! Ventileer vaak en zoveel mogelijk in combinatie met verwarming (zon, kachel, cv). Zet daarom niet alleen 's zomers, maar ook 's winters de ramen dagelijks een poosje open om het huis droog te houden. Sluit ventilatieroosters in de buitenmuren nooit af, ook niet in de winter. Haal zoveel mogelijk het bed af en laat het beddengoed luchten.

Was het beddengoed tenminste een keer per twee weken op tenminste zestig graden.

Neem vloeren vochtig af of stofzuig. Gebruik de stofzuiger niet als bezem, maar laat de zuiger langzaam over de vloer glijden, zodat het stof met de mijten echt goed opgezogen wordt. Zuig ook stof uit hoeken, kieren, plinten en dergelijke. Gebruik een krachtige stofzuiger met papieren stofzakken en vernieuw de zakken regelmatig.

Ga nauwkeurig na of er geen lekkages zijn van de toiletten, badkamers, afvoerbuizen van wastafels en gootstenen. Verhelp lekkende dakgoten en uitbouwsels om binnen regenen en doorslaande muren te voorkomen. Laat geen huisdieren komen in de slaapkamer. Huisdieren laten schilfers achter en kunnen er voor zorgen dat het aantal mijten toeneemt.

#### *Wat niet helpt*

Het effect van speciale mijtdodende chemicaliën, ionisators, en speciale luchtreinigende apparaten is onvoldoende bewezen.

#### **Geneesmiddelen**

De behandeling met medicijnen van allergie voor huisstofmijten bestaat uit een combinatie van neussprays, oogdruppels en antihistaminica (tabletten tegen allergie) of immunotherapie. Op tijd beginnen en consequent gebruik van medicatie is van belang voor een goed effect.

#### *Neussprays*

Wanneer er sprake is van forse en vrijwel dagelijks aanwezige neusklachten, worden corticosteroïden (ontstekingsremmers) in de vorm van neussprays voorgeschreven. Deze zijn met name effectief als de neus verstopt zit. Neussprays werken alleen bij dagelijks gebruik gedurende een aaneengesloten periode van minimaal vier tot zes weken.

#### *Overige neussprays*

Neussprays met corticosteroïden zijn alleen op recept verkrijgbaar bij de apotheek. Andere neussprays die zonder recept verkregen kunnen worden, bevatten vaak zoutoplossing of xylomethazoline. Indien nodig kan een spray met zout water worden gebruikt. Deze spray mag u onbeperkt gebruiken. Het kan helpen een zoutwaterspray te gebruiken voordat u de andere neusspray gebruikt; op deze manier krijgt u uw neus goed 'open', waardoor het medicijn op de juiste plek (het slijmvlies) aankomt.

Xylomethazoline zorgt ervoor dat de zwelling van het neusslijmvlies afneemt, waardoor de neusverstopping tijdelijk wordt opgeheven. Deze spray mag u alleen nooit langer dan zeven dagen gebruiken. Anders blijft uw neus verstopt nadat u met de spray bent gestopt. Hierdoor kunt u afhankelijk worden van de neusspray.

#### *Antihistaminica*

Antihistaminica blokkeren de werking van histamine, de stof die vooral verantwoordelijk is voor de acute klachten. Antihistaminica kunnen ingenomen worden op momenten waarop dat nodig blijkt te zijn. Toch is het verstandig ze iedere dag in te nemen, als u op de meeste dagen van de week klachten heeft.

Antihistaminica alleen helpen vaak onvoldoende; meestal is het nodig om ze in combinatie met een neusspray te gebruiken. Antihistaminica bestaan ook in de vorm van oogdruppels en neusspray.

#### *Longmedicatie*

De behandeling van astma wordt hier niet besproken. Hierover is goede informatie beschikbaar bij voorbeeld bij het Longfonds.

#### *Immunotherapie*

Immunotherapie is een behandeling van drie tot vijf jaar, waarbij de patiënt door middel van injecties met extracten van huisstofmijten minder gevoelig wordt voor huisstofmijtallergenen.

Het effect van immunotherapie met huisstofmijten kan soms wat langer op zich laten wachten en is pas in het tweede jaar merkbaar.

Na een injectie is er een zeer kleine kans op een ernstige acute bijwerking. Dit is de reden waarom immunotherapie met injecties altijd plaats moet vinden onder supervisie van een arts en waarom de patiënt na elke injectie dertig minuten moet wachten. Op dit moment is er nog geen effectieve vorm van immunotherapie waarbij tabletten of druppels veilig thuis ingenomen kunnen worden. Lees voor meer informatie de folder over Immunotherapie.

### **Vragen**

In deze folder staat algemene informatie over huisstofmijtallergie. Heeft u naar aanleiding van deze informatie vragen, neem dan contact op met uw behandelend arts of met de assistent(e) via: (0182) 50 50 05.

### **Meer informatie**

Voor algemene informatie over het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) kunt u terecht op onze website: [www.ghz.nl](http://www.ghz.nl). Ook kunt u bellen naar het algemene nummer: (0182) 50 50 50.

### **Adres**

Groene Hart Ziekenhuis, locatie Gouda  
Bleulandweg 10  
2803 HH Gouda

### **Colofon**

Bron: Nederlandse Vereniging voor Allergologie  
Bewerkt door: Groene Hart Ziekenhuis, Gouda  
productie: Marketing & Communicatie  
oktober 2022  
04.07.224