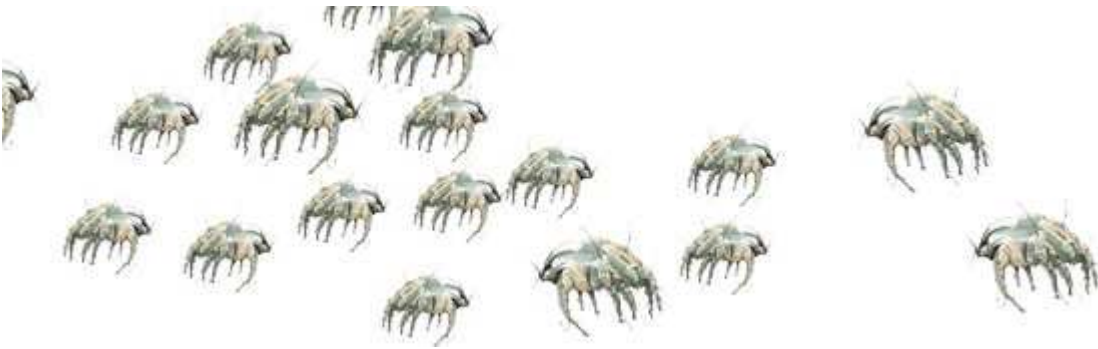


Indholdsfortegnelse

Allergi over for husstøvmider	Side 2
Symptomer på husstøvmideallergi	Side 3
Årsager til husstøvmideallergi	Side 4
Hvor lever husstøvmider	Side 5
Hvad er husstøvmider	Side 6
Mål luftfugtigheden	Side 8
Forebyg symptomer på husstøvmideallergi	Side 9

Allergi over for husstøvmider



Hvis du har allergi over for husstøvmider, kan du få symptomer på astma eller høfeber. Allergi over for husstøvmider kan også give nældefeber og forværre børneeksem.

Denne sektion af hjemmesiden handler om husstøvmider og allergi.

Symptomer på husstøvmideallergi



Hvis du har allergi over for husstøvmider, kan du få symptomer som

- astma (fx hoste, pibende vejrtrækning, trykken for brystet)
- høfeber (fx tilstoppet næse, rindende næse, nys og kløe i øjnene)
- nældefeber
- forværring af børneeksem/atopisk eksem

og så bør du gå til lægen og finde ud af, hvad det skyldes.

Mange med husstøvmideallergi oplever især symptomer om morgenen, når de gør rent eller reder seng.

Hvis lægen har mistanke om, at dine symptomer skyldes allergi overfor husstøvmider, vil han tilbyde dig en allergitest.

Årsager til husstøvmideallergi



Husstøvmider bider ikke, giver ikke kløe og overfører ikke sygdomme. De generer kun mennesker med allergi.

Forskere har fundet frem til to produkter fra husstøvmiderne, som årsager til allergi:

- enzymer i afføringen
- dele af den døde husstøvmide

De stoffer, som giver allergi er 0,001-0,004 mm store og meget stabile. Så for at undgå dem bliver du nødt til at tage særlige forholdsregler.

Hvor lever husstøvmider



Husstøvmider lever blandt andet af afstødte hår og hudskæl fra mennesker og dyr. Dem er der masser af i sovedyr og i sengemiljøet.

Luftfugtigheden er som regel også høj i soveværelset, og sådan har husstøvmiderne det godt. Derfor er langt størstedelen af de husstøvmider, vi har derhjemme, i og omkring sengen og på gulvet i soveværelset.

Det er ikke muligt helt at fjerne husstøvmider fra soveværelset, men du kan mindske antallet af dem ved at følge vores råd.

Miderne er i soveværelset

Der er normalt kun ganske få husstøvmider i fx en sofa. Men undlad for en sikkerhed skyld at ligge med din dyne eller hovedpude i sofaen.

Det samme gælder for resten af boligen. Problemer med husstøvmider er i de allerfleste tilfælde koncentreret i soveværelset.

Som regel er der heller ikke husstøvmider af betydning i skoler og på institutioner.

Hvad er husstøvmider



Husstøvmider er små, hvide, 8-benede dyr, som du ikke normalt kan se med det blotte øje. De måler fra 0,1 til 0,6 mm.

Husstøvmider kræver fugt

De mest almindelige husstøvmider i Danmark hedder:
Dermatophgoides pteronyssinus
(den europæiske husstøvmide)
Dermatophgoides farinae (den amerikanske husstøvmide)

Det er ikke mængden af støv i boligen, der bestemmer, hvor mange husstøvmider der er.

Husstøvmiderne formerer sig med en hastighed, der afhænger af temperaturen og luftfugtigheden i rummet. De optager nemlig fugt gennem huden, Så de tørrer ud og dør, hvis luftfugtigheden er lav nok.

De bedste levevilkår for husstøvmider er ved 17-32 grader, og når den relative luftfugtighed er mellem 55 og 75% RF (RF=relativ luftfugtighed).
Spiser skæl fra huden

Husstøvmider lever blandt andet af afstødte hår og hudskæl fra mennesker og dyr. Dem er der masser af i sengemiljøet.

Et menneske afgiver ½ -1 g hudskæl om dagen. Alene den mængde er nok til at brødføde flere tusinde husstøvmider i et helt år, så der er normalt ikke mangel på føde.

Livscyklus

Husstøvmider lever omkring 3-5 måneder. Igennem sin levetid lægger en husstøvmidehun 40-80 æg. Æggene klækker efter 1-2 uger, og i løbet af 4-8 uger gennemgår husstøvmiden flere stadier fra larve til voksen mide.

I Danmark kan du få en lav relativ luftfugtighed i de koldeste måneder om vinteren ved at lufte ud og varme op. Det er også vigtigt at lufte ud om sommeren, men her kan det være næsten umuligt at få luftfugtigheden under det, den er udendørs, normalt mellem 60 og 80% RF.

Hvis du kan holde luftfugtigheden under 45% RF om vinteren, kan du altså mindske antallet af mider betydeligt. Det er en vigtig del i forebyggelsen af symptomer på allergi over husstøvmider.

Det er temmelig afgørende for din trivsel, at luften indeholder den rette mængde fugt. Meget tør luft kan genere følsomme luftveje, og alt for meget fugt i luften giver grobund for fx husstøvmider og skimmelsvampe.

Mål Luftfugtigheden

Du kan holde øje med luftfugtigheden ved hjælp af et hygrometer. Du kan også holde øje med dine vinduer: er der mere end to cm fugt nederst på indersiden af ruden, har du formentlig en høj luftfugtighed.

Du opnår en lav luftfugtighed ved at varme alle rum op til mindst 20 grader C og lufte ud ved gennemtræk 5-10 minutter tre gange om dagen.

Tør luft

Tør luft er som regel kun noget man ser i kontorlokaler med ventilationsanlæg. Hvis du arbejder sådan et sted og har irriterede slimhinder, bør du undersøge, om det kan skyldes for tør luft i rummet. Irriterede slimhinder kan dog også skyldes, at der er for varmt eller for meget støv.

Høj luftfugtighed

Høj luftfugtighed er der derimod mange, der har. Det kan du fx se ved at:

- Der er mere end 2 cm dug på den indvendige side af termoruder
- Bundlister i vinduerne er fugtige og misfarvede eller glatte. Det kan være tegn på et mindre angreb af skimmelsvampe indenfor
- Maling skaller af Tapetet sidderløst Der lugter af mug eller indelukket som i en kælder eller et sommerhus. Det kan være et tegn på skimmelsvampe indenfor
- For at sænke luftfugtigheden inde bør du følge gode råd til en bedre luftkvalitet

Du kan købe en fugtmåler/hygrometer hos din isenkræmmer for at følge med i, hvor meget fugt, der er i luften. Hygrometeret viser det, man kalder den relative luftfugtighed, dvs. hvor mange procent fugt, der er i luften.

Relativ luftfugtighed

Den relative luftfugtighed skal helst være under 45 %. Det er som regel kun muligt om vinteren, hvor vi varmer op inden døre. Med en luftfugtighed på mindre end 45 % mindsker du mængden af husstøvmider.

En lav relativ luftfugtighed forringer også betingelserne for vækst af skimmelsvampe i din bolig.

Forebyg symptomer på husstøvmideallergi



Luft ud og varm op

Luft ud med gennemtræk i hele boligen

5-10 minutter 3 gange hver dag.

Varm op i alle rum til minimum 20 grader.

Hvis du har fået konstateret allergi over for husstøvmider, er det særlig vigtigt at holde mængden af dem nede. Husstøvmiderne lever, hvor luftfugtigheden er høj, og derfor er et tørt indeklima en vigtig del af forebyggelsen.

Det bedste er en relativ luftfugtighed på under 45 % i vintermånederne.

Har du allergi over for husstøvmider, bør du begynde med ordne din seng:

- Vask dyner og puder ved 60 grader fire gange om året. Lavere temperaturer slår ikke husstøvmiderne ihjel.
- Tør dyner og puder i tørretumbler.
- Vask sengelinned ved 60 grader mindst hver 14. dag.
- Anvend eventuelt et overtræk til madrassen, som er tæt over for husstøvmider.
- Brug eventuelt rullemadras og vask den ved 60 grader 6-12 gange om året.
- Køb sove- og krammedyr, der kan tåle vask ved 60 grader og vask dem jævnligt.
- Sørg for, at madrassen kan slippe af med fugten. Det vil sige, at sengen bør have ben og madrassen bør ligge på lameller. Og aldrig direkte på gulvet.
- Undlad at rede din seng umiddelbart efter du har sovet, så den kommer af med fugten.

Det er IKKE nok at - Fryse dynen

- Lufte dynen

- Tørretumble dynen

- Lægge dynen i solen

- Støvsuge madrassen

Ingen af delene fjerner i tilstrækkelig grad det, der giver symptomer på allergi.

Første gang du ordner sengen, skal du sørge for at gøre det hele på én gang, så alle de allergifremkaldende stoffer bliver fjernet samtidig.

Hvis du sover i dobbeltseng eller køjeseng, bør du ordne begge sovepladser på én gang.

Sørg også for at:

- lufte ud med gennembræk 5-10 minutter tre gange dagligt og ved fugtgivende aktiviteter.
- varme op til minimum 20 grader. Hvis du ønsker at sove køligt, kan du vælge at varme soveværelset op om dagen, og lufte ud og skrue ned for varmen, før du går i seng.
- gøre grundigt rent en gang om ugen. Husk at lufte ud under og efter rengøringen.

Husstøvmiderne trives dårligt i et tørt og lunt soveværelse, hvor luftfugtigheden er lavere.

Hvis du stadig har symptomer, kan du:

- indrette soveværelset med rengøringsvenlige overflader, for eksempel glatte gulve og god plads mellem møblerne. I børneværelser er det en god idé at vælge kasser med låg og skabe og skuffer i stedet for åbne reoler.
- i sjældne tilfælde kan man i samråd med lægen overveje, om et ventilationsanlæg er nødvendigt. I så fald bør det være et mekanisk ventilationsanlæg med genvinding af varmen. Det vil formentlig nedbringe antallet af husstøvmider, fordi luftfugtigheden falder.