

Huisstofmijt en allergenen

Alles wat je moet weten
over **huisstofmijtallergie**,
de **oorzaken** en de **gevolgen**.



Hoofdstuk I - **Alles over huisstofmijten**

Wat zijn huisstofmijten?

Waar komen ze voor?

Zijn huisstofmijten seizoensgebonden?

Wat zijn huisstofmijtallergenen?

Hoofdstuk II - **Huisstofmijtallergie**

Wat is een allergie?

Wat zijn de symptomen van huisstofmijtallergie?

Ben ik verkouden of allergisch?

Zijn er effecten die verder gaan dan huid- en longproblemen?

Hoofdstuk III - **Omgaan met een diagnose van huisstofmijtallergie**

Ik denk dat ik allergisch ben voor huisstofmijt. Hoe weet ik het zeker?

Het is bevestigd: Ik heb een huisstofmijtallergie. Is er een oplossing?

Waarom moet ik mijn allergie behandelen?

Waarom is een behandeling zo belangrijk?

Hoofdstuk IV - **Huisstofmijtallergie bij kinderen aanpakken**

Mijn kind is allergisch voor huisstofmijten. Hoe kan ik helpen?

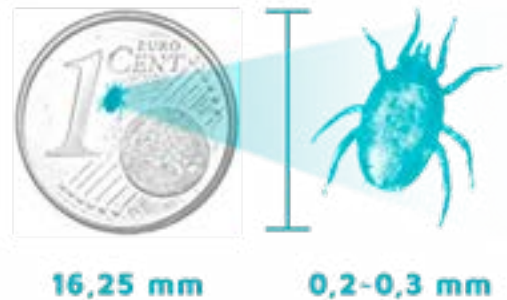
De eerste stap voor een huis zonder huisstofmijten



Wat zijn huisstofmijten?

Huisstofmijten zijn **kleine, doorzichtige diertjes** die verwant zijn aan spinnen, teken en scorpioenen. Ze hebben 8 poten, zijn tussen de 0,2 en 0,3 mm lang en zijn **nauwelijks zichtbaar met het blote oog**. In onze huizen komen vooral twee soorten huisstofmijten voor:

- *Dermatophagoides farina*: de Amerikaanse huisstofmijt
- *Dermatophagoides pteronyssinus*: de Europese huisstofmijte



Huisstofmijten bijten niet. Ze voeden zich wel met dode huidcellen en drinken zweet.

Huisstofmijten leven 65 tot 100 dagen. In die tijd produceert elke huisstofmijt 2000 uitwerpselen en leggen vrouwelijke mijten elk tot 80 eitjes. In een paar weken kunnen huisstofmijten de huisstofmijtpopulatie tot één miljoen exemplaren doen toenemen.



Waar komen ze voor?

Huisstofmijten komen voor in ruimten waar mensen leven, omdat ze ons nodig hebben voor hun voedsel. Ze zijn kosmopolitisch: **je vindt ze overal ter wereld**. Omdat ze het best overleven – en zich voortplanten – bij hogere temperaturen en een hoge luchtvochtigheid, vind je ze minder in extreem koude of droge omgevingen.

Huisstofmijten houden van onze moderne, goed geïsoleerde woningen. Doordat onze huizen alsmaar beter afgesloten zijn van externe invloeden, zijn ze voor huisstofmijten de ideale plek om zich te voeden en voort te planten. Een temperatuur tussen de 20 en 25°C en een relatieve luchtvochtigheid van 60 tot 70 % is het perfecte klimaat voor een huisstofmijt.

Je matras bevat wellicht 2.000.000 huisstofmijten, die elke dag 40.000.000 uitwerpselen produceren.

Van **matrassen, tapijten, beddengoed en kussens tot banken**: huisstofmijten nestelen zich in al jouw favoriete plekjes binnenshuis. Hoe vaker je op de bank zit, hoe meer huidcellen en zweet je er achterlaat om de volgende generatie kruipende, kleine spinachtigen te voeden.



Je matras is een paradijs voor huisstofmijten

Matrassen zijn de gedroomde plek voor huisstofmijten. Een matras wordt immers vochtiger als je zweet en elke dag verliezen we 0,5 tot 1,5 gram huidcellen op onze matras. Dat is een feestmaal voor huisstofmijten: met die 0,5 tot 1,5 gram kunnen ongeveer 1 miljoen mijten meerdere dagen eten. Zodra het donker wordt, verplaatsen de huisstofmijten in je matras zich naar de oppervlakte – in de onmiddellijke nabijheid van je huid – om zich te voeden. In ruil laten ze vervellingshuidjes en uitwerpselen achter. Als de zon weer opkomt, trekken ze zich terug in de donkere, veilige kern van de matras.

Huisstofmijten gebruiken feromonen – chemische signalen – om **met elkaar te communiceren**. Zo groeperen ze zich in veilige clusters om vochtig te blijven.

Zijn huisstofmijten seizoensgebonden?

Hoewel huisstofmijten het hele jaar door aanwezig zijn, nemen de **populaties vooral in de herfst en winter** enorm toe. Dan zetten we onze ramen immers minder open en staat de verwarming hoger. Het vocht dat vrijkomt bij het schoonmaken, koken en wassen, blijft op die manier binnenshuis, waardoor ons huis uiterst aantrekkelijk wordt voor huisstofmijten.

Wist je dat je matras na verloop van tijd zwaarder weegt door de uitwerpselen en vervellingshuidjes die de huisstofmijten achterlaten?

Wat zijn huisstofmijtallergenen?

Allergenen zijn deeltjes en proteïnen die allergische reacties veroorzaken. We zijn niet allergisch voor de huisstofmijten zelf, maar voor **stoffen in hun vervellingshuidjes en in de uitwerpselen** die ze achterlaten.

Huisstofmijten in een notendop

- Kleine spinachtigen die niet bijten en niet doordringen in de huid.
- Ze eten dode huidcellen en drinken zweet.
- Ze planten zich razendsnel voort: van 1 naar 1.000.000 in enkele weken.
- Ze houden van een warme, donkere en vochtige omgeving, zoals matrassen.
- Ze produceren enorme hoeveelheden vervellingshuidjes en uitwerpselen die allergische reacties kunnen veroorzaken.



Wat is een allergie?

Een allergie is de overdreven reactie van een **overgevoelig immuunsysteem** op stoffen in voedsel, in de lucht en in onze omgeving. Die stoffen – meestal onschadelijke proteïnen en enzymen – noemen we **allergenen**.

Vaak voorkomende allergenen

- vervellingshuidjes en uitwerpselen van huisstofmijten
- pollen
- insectensteken
- latex
- voedingsmiddelen, zoals schaaldieren en noten



Wanneer een allergische persoon aan allergenen wordt blootgesteld, gaat het immuunsysteem in overdrive, waardoor het lichaam niet langer is beschermd tegen virussen, bacteriën en andere ziekteverwekkende factoren. Dit kan leiden tot **zwellingen, slijmproductie, ontstekingen, jeuk en irritatie**. Afhankelijk van de weefsels die aan het allergeen worden blootgesteld, kunnen allergische reacties een impact hebben op de spijsvertering, de luchtwegen of de bloedsomloop.

| LUCHTWEGEN-SYMPTOMEN | HUIDGERELATEERDE SYMPTOMEN | SPIJSVERTERINGS-SYMPTOMEN |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • loopneus (allergische rhinitis) • conjunctivitis (oogontsteking) • sinusitis • bronchitis • astma en piepende ademhaling | <ul style="list-style-type: none"> • netelroos • roodheid • jeuk • zwellingen • atopische dermatitis (schilferige huiduitslag) | <ul style="list-style-type: none"> • braken • diarree • pijn • opgeblazen gevoel |

Wat zijn de symptomen van huisstofmijtallergie?

Omdat huisstofmijtuitwerpselen en vervellingshuidjes vooral in ons beddengoed en meubilair voorkomen, zijn onze huid en neusholtes **tot 8 uur per dag aan huisstofmijtallergenen blootgesteld**. Slaap je met je gezicht in je kussen, dan adem je constant de **uitwerpselen in**. Als je je bed opmaakt, stof afneemt en stofzuigt, komen de huisstofmijtallergenen in de lucht.



1 op 4 mensen vertoont symptomen van huisstofmijtallergie



SYMPTOMEN VAN HUISSTOFMIJTALLERGIE

- allergische rinitis (verstopte neus of loopneus)
- rode, jeukende, ontstoken ogen, soms met afscheiding
- astma, wheezing, difficulty breathing
- rode, jeukende, schilferige huid

Wanneer een allergische persoon aan allergenen wordt blootgesteld, gaat het immuunsysteem in overdrive, waardoor het lichaam niet langer is beschermd tegen virussen, bacteriën en andere ziekteverwekkende factoren. Dit kan leiden tot **zwellingen, slijmproductie, ontstekingen, jeuk en irritatie**. Afhankelijk van de weefsels die aan het allergeen worden blootgesteld, kunnen allergische reacties een impact hebben op de spijsvertering, de

| VERKOUDHEID | ALLERGIE |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • niezen • verstope neus met groenachtig slijm • kan gepaard gaan met koorts • pijnlijke keel • sinusitis • conjunctivitis | <ul style="list-style-type: none"> • herhaald niezen • verstope neus met helder, waterig slijm • geen pijn, geen koorts • jeukende, waterige ogen • asthma-aanvallen • piepende ademhaling |

luchtwegen of de bloedsomloop.

Ben ik verkouden of allergisch?

De symptomen van een verkoudheid en van een allergie lijken erg goed op elkaar, omdat ze allebei zwellingen in de neus veroorzaken. De evolutie van die symptomen is wel verschillend.

Een **verkoudheid** begint meestal met niezen en evolueert snel naar een verstopte neus, waarbij je neusslijm verkleurt. Je hebt mogelijk ook last van keelpijn of tekenen van sinusitis. Je verkoudheid kan gepaard gaan met koorts. Een **allergie** gaat nooit gepaard met koorts. Je zal wel herhaaldelijk niezen en krijgt jeukende, waterige ogen en een jeukende neus. Je neusslijm is helder en dun.

Zijn er effecten die verder gaan dan huid- en longproblemen?

Omdat je – vooral 's nachts – voortdurend moet niezen, hoesten en je neus snuiten, verstoort een huisstofmijtallergie je slaap. Langere periodes met een slechte slaapkwaliteit **kunnen tot slaapstoornissen leiden**, die zowel bij kinderen als bij volwassenen bijkomende problemen kunnen veroorzaken. Recente medische studies tonen aan dat huisstofmijtallergie tot heel wat secundaire effecten leidt die een negatieve impact hebben op onze levenskwaliteit.



**Secundaire effecten van huisstofmijtallergie**

- concentratiestoornissen
- minder goede prestaties op school of op het werk
- vermoeidheid
- stemmingsstoornissen
- sociale problemen
- je ziet er ziek uit

**Weet je niet zeker of je allergisch bent voor huisstofmijt?
Beantwoord deze vragen.**

- Is er bij een van je gezinsleden huisstofmijtallergie vastgesteld?
- Hebben jij of je kind vaak een loopneus met helder slijm?
- Moeten jij of je kind vaak hoesten, meestal's nachts?
- Niezen jij of je kind vaak?
- Hebben jij of je kind last van een jeukende neus, ogen of keel?
- Hebben jij of je kind last van een verstopte neus?
- Worden die symptomen erger na blootstelling aan stof?
- Komen die symptomen het hele jaar voor?

Als je «ja» hebt geantwoord op twee of meer van deze vragen, ben je mogelijk allergisch voor huisstofmijten. Maak een afspraak met je arts of apotheker.



Ik denk dat ik allergisch ben voor huisstofmijt. Hoe weet ik het zeker?

Het is belangrijk om te beseffen dat een allergie een progressieve aandoening is. Een vroege diagnose is cruciaal om je allergie onder controle te houden en om te voorkomen dat ze verergert. Na verloop van tijd kan een allergie evolueren naar astma en bijkomende symptomen veroorzaken met een grote impact op je levenskwaliteit. Wil je weten of je allergisch bent?

Doe de huisstofmijtallergie-zelftest opt www.dustmiteallergy.org
Doe de ExAller®-zelftest heel eenvoudig bij je thuis.
Maak een afspraak voor een allergietest bij je huisarts of allergoloog.



Het is bevestigd: Ik heb een huisstofmijtallergie. Is er een oplossing?

Er zijn 3 manieren om de symptomen van huisstofmijtallergie te verlichten en zelfs te voorkomen:

- 1 de oorzaak wegnemen,
- 2 de symptomen behandelen met **medicatie**
- 3 of een **immunotherapie**.

De oorzaak van de allergenen wegnemen: de eerste cruciale stap voor mensen met een allergie en ook de eenvoudigste en goedkoopste aanpak.

Voorkomen is beter dan genezen; ook als het gaat om huisstofmijtallergie. Je kan de klinische symptomen van huisstofmijtallergie reduceren door het aantal huisstofmijten in je leefomgeving te verminderen. Het grote voordeel van deze aanpak: er zijn geen neveneffecten.



“Het allergeen en de oorzaak ervan vermijden is zonder meer de eerste stap bij het behandelen van je allergie.”

Dr. X. Van der Brempt, leading allergist



Er zijn een aantal heel eenvoudige dingen die je kan doen of laten om je huis minder aantrekkelijk te maken voor huisstofmijten:

- Droog nooit kleren in je slaapkamer. Dit verhoogt de luchtvochtigheid, waardoor huisstofmijten zich actiever voortplanten.
- Gebruik een ontvochtiger om de luchtvochtigheid in slaapkamers onder de 50-60 % te houden.
- Verlucht slaapkamers, vooral bij koud en droog weer. Zo houd je de temperatuur en de luchtvochtigheid laag, waardoor huisstofmijten niet gedijen.
- Vervang je matras om de 10 jaar.
- Bewaar kleding en knuffels in plastic containers, zodat huisstofmijten zich er niet in kunnen nestelen.
- Vermijd tapijten, vloerkleden, gestoffeerde meubels en andere stoffen in slaapkamers. Dat zijn de ideale pleisterplekken voor huisstofmijten.



Onze oplossing

ExAller®: Behandelt en voorkomt huisstofmijtallergie door de oorzaak weg te nemen.

ExAller® is een klinisch getest, veilig en 100 % natuurlijk product, aanbevolen door de meest toonaangevende allergologen ter wereld. De ExAller®-spray trekt 99 % van de huisstofmijten in tapijten, meubels en matrassen aan en verwijdert ze. Het resultaat: aanzienlijk minder allergie na slechts één behandeling.

Meer informatie over **ExAller®** vind je op onze website: exaller.com

Symptomen behandelen met medicatie: een voortdurende beproeving

Er zijn ook enkele geneesmiddelen (sommige vrij verkrijgbaar, andere met voorschrift) die de symptomen van huisstofmijtallergie effectief behandelen.

- **Antihistaminica** verlichten allergische neusklachten zoals jeuk, niezen en een loopneus.
- **Decongestiva** verlichten neuszwellingen, zodat je vrijer kan ademen.
- **Corticosteroiden** verlichten de ontstekingsimmunreactie in je neusholtes.
- **Leukotriënantagonisten** zijn specifieke allergiemedicijnen die voorkomen dat het immuunsysteem extra slijm aanmaakt en dat de spieren in je luchtwegen zich samentrekken.

Met medicijnen verlicht je de symptomen van je allergie. Maar de symptomen zullen niet verdwijnen en je huisstofmijtallergie geneest niet. Als je de behandeling stopzet, kunnen de symptomen terugkeren. Bovendien hebben sommige geneesmiddelen vervelende bijwerkingen, zoals slaperigheid.

Geneesmiddelen kunnen helpen om acute symptomen te verminderen. Het is echter niet raadzaam om ze herhaald te gebruiken zonder je arts te raadplegen.





Immunotherapie

Sommige volwassenen en kinderen hebben heel ernstige symptomen van huisstofmijtallergie, die een grote impact hebben op hun dagelijkse leven. Als het verwijderen van de huisstofmijten en de medicatie voor hen niet volstaan, is immunotherapie een optie. Immunotherapie kan worden toegediend:

- onder de vorm van **inspuitingen**;
- **sublinguaal** (onder de tong).

Net als een vaccin, stelt immunotherapie je gradueel aan alsmaar meer allergenen bloot, waardoor je lichaam toleranter wordt. Elke dosis wordt volgens een strikt schema toegediend. De behandeling kan 3 tot 6 maanden duren, waarna een 'onderhoudsfase' van 3 tot 5 jaar volgt.

Immunotherapie verlicht de symptomen van heel wat allergieën, waaronder huisstofmijtallergie, en kan voorkomen dat allergieën bij kinderen naar astma evolueren. De behandeling is wel duur.

Waarom moet ik mijn allergie behandelen?

- Om de symptomen van je allergie onder controle te houden.
- Om ervoor te zorgen dat je op school of op het werk goed kan presteren.
- Om normaal te kunnen functioneren (op school, bv.).
- Om het ontstaan van bijkomende aandoeningen zoals astma in de rinitisfase, te voorkomen.
- Zorg ervoor dat de behandeling zo weinig mogelijk neveneffecten heeft.
- Kies de voordeligste behandeling.

Waarom is een behandeling zo belangrijk?

We schreven eerder al dat een allergie een progressieve aandoening is: **als je ze niet juist behandelt, wordt ze na verloop van tijd erger**. Aanhoudende primaire symptomen kunnen mettertijd zwaar doorwegen.

Door je huisstofmijtallergie niet te behandelen, word je er niet minder gevoelig aan. Integendeel: je allergie kan ernstiger worden en een nog grotere impact krijgen op je leven. Bovendien is het lastiger om een ernstige allergie te behandelen. Onbehandelde allergische rinitis kan ook evolueren naar astma: symptomen die je bovenste luchtwegen aantasten, kunnen overgaan op je onderste luchtwegen en je longen. Sommige studies tonen aan dat kinderen die op jonge leeftijd aan huisstofmijtallergenen worden blootgesteld, later last kunnen krijgen van astma. Als je kind al aan astma lijdt, kan een onbehandelde allergie tot oncontroleerbare, levensbedreigende astma-aanvallen leiden. Daarom is het belangrijk om de diagnose van allergische rinitis zo snel mogelijk te stellen en te behandelen.

Mensen met allergieën zijn bovendien vatbaarder zijn voor virussen. Als je sinussen voortdurend verstopt en opgezwollen zijn, kunnen chronische sinusinfecties ontstaan. Naast vervelende allergische symptomen moet je dan ook afrekenen met de gevolgen van virale infecties. Zo beland je in een vicieuze cirkel.

Worstel jij met atopische dermatitis – rode, jeukende, schilferige huid – als gevolg van je allergie, let dan op voor huidinfecties. Door te krabben of aan de gevoelige huid te pulken, ontstaan scheurtjes waar bacteriën vrij spel krijgen. Onbehandelde dermatitis kan dus leiden tot ernstig geïrriteerde huid.

Kortom, laat zo snel mogelijk een diagnose van je allergie stellen en behandel ze om te voorkomen dat je astma krijgt.



Mijn kind is allergisch voor huisstofmijten. Hoe kan ik helpen?

Zorg voor een veilige, allergeenvrije leefomgeving voor je kind. Zo druk je de allergische symptomen de kop in – en krijg je weer een gelukkige zoon/dochter.

STAP 1 Verwijder de boosdoeners

Laat de huisstofmijtallergie van je kind niet meteen medisch behandelen. Verwijder eerst de allergenen en alle andere triggers uit zijn/haar omgeving. Zorg voor een vochtvrije slaapkamer zonder rommel, die je makkelijk kan schoonmaken.

STAP 2 Breng mensen uit de omgeving van je kind op de hoogte

Zorg dat je zoon of dochter ook buiten je woning zo weinig mogelijk met allergenen in aanraking komt. Breng vriendjes, familieleden, kennissen, leraars en andere personen waarmee hij/zij in contact komt op de hoogte van de huisstofmijtallergie. Zo kunnen ze er rekening mee houden en voor een veilige omgeving zorgen die geen allergieën veroorzaakt.

STAP 3 Educate your child

Leer je kind wat de oorzaak is van zijn/haar allergie en wat hij/zij zelf kan doen. [Download onze educatieve strip over huisstofmijt, 'Zack en de huisstofmijten' en lees die samen met je kind](#) (only available in French and Dutch).





De eerste stap voor een huis zonder huisstofmijten

De ExAller®-spray tegen huisstofmijten is een **100 % natuurlijke, veilige, betaalbare en doeltreffende** manier om huisstofmijten en hun allergenen uit je huis te bannen. **Klinisch onderzoek** toont aan dat de spray 99 % van de huisstofmijten verwijdert uit behandelde zones zoals:



- beddengoed
- matrassen
- tapijten
- gestoffeerde meubels
- kleren en knuffels
- en nog veel meer.

100% natuurlijk

ExAller® bestaat uit plantenextracten. Het bevat geen schadelijke chemische stoffen of insecticiden en is 100 % veilig voor kinderen, volwassenen en huisdieren.

Betaalbaar

Met één spray van 300 ml ExAller®-oplossing tegen huisstofmijten kan je een eenpersoonsbed 16 keer of een tweepersoonsbed acht keer behandelen. Dat kost je 3,12 euro per maand en per persoon. Breng de spray gedurende de eerste drie weken eenmaal per week aan. Na deze drie weken volstaat één behandeling per maand.

Doeltreffend

ExAller® bootst de chemische signalen na die huisstofmijten gebruiken om met elkaar te communiceren en zich te groeperen. Verstuif ExAller® op een katoenen laken dat de behandelde zone bedekt en je lokt 99 % van de huisstofmijten naar het laken (klinisch bewezen). Neem het laken vervolgens weg en was het op 60 °C om de huisstofmijten te verwijderen.

Meer informatie over ExAller® vind je op onze website:

exaller.com

