

HUISSTOFMIJT

Bron: Baubiologie Maes, IBN, UBA. Vertaling en bewerking Pieter Hennipman

Wat zijn huisstofmijten?

Huisstofmijten zijn 0,1 tot 0,8 mm groot. Ze zijn blind en hebben acht poten net als spinnen. Huisstofmijten worden twee a drie maanden oud en hebben 4 weken nodig om vanaf eitje volwassen te worden. Het voedsel van mijten zijn huidschilfers en schimmels.

Wat doen huisstofmijten?

Huisstofmijten zijn veroorzakers van allergieën, vooral door de uitwerpselen en de vervellingshuidjes. Een op de tien personen reageert op huisstofmijten. De symptomen zijn: hooikoorts, loopneus, jeukende ogen, geïrriteerde ogen, oogontsteking [conjunctivitis], hoesten, astma, eczeem, neurodermitis, huisuitslag, ademnood, jeuk 's nachts en 's morgens. De personen met allergie voelen zich vaak overdag nog moe en uitgeput.

De allergenen van de mijten zijn hoofdzakelijk in hun uitwerpselen te vinden. Het hoofdallergeen van de in Europa voorkomende huisstofmijt is *Dermatophagoides pteronyssiumus*. Dat is een eiwit. De uitwerpselen van de huisstofmijt binden zich aan het huisstof en worden zo geïnhaleerd. De oorspronkelijke uitwerpselen zijn 10-35 micrometer groot. Vooral in het koude jaargetijde drogen de uitwerpselen snel uit door het gebruik van de verwarming en breken ze in kleinere stukjes die nog makkelijker ingeademd kunnen worden.

Waar komen huisstof mijten voor?

De belangrijkste verblijf en broedplaats voor de huisstofmijten is textielstof. 80% van de huisstofmijten leven in bedmatrassen en in gestoffeerde meubels. Tapijten zijn veelal secundair besmet met huisstofmijten. Huisstofmijten zijn bijna niet uit onze huizen te verwijderen. Hun aantal moet zo klein mogelijk zijn.

Om te overleven en vooral voor het voortplanten, van de huisstofmijten, is een relatieve vochtigheid nodig van minimaal 60% en een temperatuur van 20°C. Het optimum ligt bij 65-80% en 25-28°C. Dit klimaat is vooral in bedden aanwezig want slapende mensen geven voldoende vocht en warmte af. Per dag verliest een mens ongeveer 1,5 gram huidschilfers, daardoor is er ruim voldoende voedsel beschikbaar. Het hebben huisdieren verbeterd aanzienlijk de leefomstandigheden van de huisstofmijten.

Epidemiologische studies geven aan dat vooral in de vroege kinderjaren blootstelling aan mijten. De kans op het ontwikkelen van allergieën op latere leeftijd wordt vergroot. Daarom dienen vooral kinderkamers zo huisstofmijt arm mogelijk te zijn.

Hoe te voorkomen?

Huisstofmijten hebben maar weinig nodig om van te leven. Een donkere plek, eten en vocht zijn voldoende. Regelmatig luchten, vooral de slaapkamer. De luchttemperatuur dient onder de 20°C te zijn. En in de slaapkamer onder de 18°C. De relatieve vochtigheid onder de 50% en minimaal een ventilatiegraad van één keer per uur de lucht verversen van de kamer.

Beddengoed iedere week verschonen en heet wassen, tussen de 60-90°C. Ook knuffeldieren regelmatig heet wassen of invriezen.

Hoe te verwijderen?

Beddengoed, matrassen en kussens regelmatig luchten, buiten uitkloppen, in de zon hangen [uv-licht dood mijten], 's winters een hele dag buiten hangen [onder de 0°C gaan mijten dood] en schoonmaken. Gebruik een stofzuiger met HEPA- of S klasse filter om het matras en de gestoffeerde meubels mee schoon te zuigen. Tapijt 's winters in de sneeuw leggen en uitkloppen. Door het verwarmen boven de 60°C [bijvoorbeeld in de oven of sauna] worden de mijten gedood. Na het doden goed reinigen om de allergenen te verwijderen.

Let op. Extra aanwijzingen voor personen met huisstofmijt allergie:

- de schoonmaak werkzaamheden als uitkloppen en stofzuigen niet zelf uitvoeren. Door het stofzuigen en uitkloppen kan er veel stof op dwarrelen welke niet door de zuig mond weggezogen wordt.
- matras, hoofdkussens en bed uit allergeen vrije materialen gebruiken. [bijv. zonder paardenhaar]. Allergeen dichte folie, die wel dampdoorlatend is, toepassen om de matrassen.
- geen huisdieren houden.

Huisstofmijt is meetbaar. Meer informatie, neem svp contact op met Eco-Wise.