

Husstøvmideallergi

Til patienter og pårørende

Information om husstøvmideallergi

- Husstøvmider kan ikke ses med det blotte øje
- Husstøvmiderne trives bedst ved en temperatur på 25 grader og en luftfugtighed på 75 %
- Forholdene i vores senge er derfor optimale for dem, her er fugt og føde (sved og hudskæl)
- Langt de fleste mennesker generes ikke af husstøvmiderne.

Husstøvmidernes afføring samt dele af døde husstøvmider hvirvles let op i luften. Det er, når disse partikler lander på vores slimhinder i næsen og lungerne, at vi kan få symptomer med allergisk snue eller astma.

Symptomerne kommer derfor oftest om natten eller i morgentimerne samt ved aktiviteter, hvor midpartiklerne frigives. (fx sengeredning, tæppebankning og tømning af støvsugerpose).

Godt indemiljø

- Lav luftfugtighed, helst under 45 % om vinteren.
- Opnås ved udluftning 2- 4 x dagligt 5-10 minutter ad gangen.
- Undgå at tørre tøj indenfor.
- Udluftning efter madlavning, bad og dampstrygning.

Temperatur

20 grader i hele boligen. Ved lavere temperatur i soverum varm da op til 18-20 grader om dagen så fugt/sved fra sengen fordamper.

Lav støvmængde

- Rengøringsvenlig indretning.
- Almindelig rengøring x 1 ugentlig - rengøringsmidler uden parfume.
- Støvsuger med kraftig sugeevne og filtre.
- Velfungerende friskluftsventiler.
- Undgå støvsamlere: glatte gulve foretrækkes, kun et enkelt vaskbart sovedyr, legetøj i kasser med låg, billeder i rammer.
- Ingen pelsdyr i soverum.

Sengemiljø

Sengen skal stå på ben/meder, der skal ikke opbevares ting under sengen.

- For at slå husstøvmiderne ihjel skal der vaskes på mindst 55 grader.
- Rullemadrass vaskes mindst 6-12 x årligt.
- Dyne/pude vaskes mindst 4 x årligt.
- Sengelinned vaskes mindst 2-4 x om måneden.
- Madrassen støvsuges 2-4 x om måneden.
- Gamle madrasser undgås.
- Dynen slås væk efter brug, sengen redes først efter nogle timer.
- Sovedyr skal være vaskbare.