



Husstøvmider

Fakta om husstøvmider

Blandt de mange midearter der kendes i Danmark, er der en gruppe, der er af særlig betydning for allergikeren, nemlig husstøvmiderne.

Husstøvmider er i familie med edderkopper, men er hvidlige og små, ca. 0,1 mm. De kan derfor normalt ikke ses med det blotte øje.

Da deres foretrukne temperatur er 25° C, og da de bedst kan lide en luftfugtighed på 75%, er forholdene i vore senge optimale for dem - her er også masser af små hudskæl, som er deres foretrukne føde - vi afgiver alle dagligt en stor mængde hudskæl. Vi ved også, at miderne findes andre steder end i vores hjem - det er mennesket selv, der transporterer dem omkring.

Således har man påvist dem i biografæder, på restauranter m.m., men da kun i så små mængder, at det ikke er symptomfremkaldende - dog nok til at en allergi måske vil kunne udvikles. Analyse af en støvprøve fra sengemiljøet kan afsløre, om der er mideforekomst af betydning.

Langt de fleste mennesker generes ikke af miderne - kun allergikeren har gener. Midernes afføring samt dele af døde mider hvirvles let op i luften - og det er når disse partikler lander på vore slimhinder i næse og bronkier, at vi kan få de allergiske symptomer:
Allergisk snue og astma. Partiklerne holder sig i reglen ikke svævende særlig længe. Ca. en halv time efter at sengen er redt, har de fleste partikler lagt sig igen.

De fleste symptomer opstår derfor oftest, når man har opholdt sig i sengen med luftvejene tæt på madrassen og sengetøjet. Dvs., astma om natten eller tidligt om morgenen og/eller tæt, løbende næse og nyseture i morgentimerne.

Der er sjældent symptomer fra øjnene - de er jo lukkede, når man sover, og derfor ikke så udsatte!

Et andet typisk symptom på allergi for husstøvmider er astma eller snue efter tømning af støvsugerpose, i forbindelse med sengeredning, ved tæppebankning eller ved andre aktiviteter, hvor der frigøres husstøvmidepartikler.

Hvad kan jeg selv gøre:

Luft ud!

Mål den relative luftfugtighed hjemmet (soveværelset). Ved hyppig udluftning med efterfølgende opvarmning af lokalet kan luftfugtigheden i de kolde vintermåneder nedbringes til under 45% - det tåler miderne ikke.

**Minimér fugtproduktionen!**

Fjern vandfordamper fra radiatorer, tildæk akvarier mest muligt, reducer antallet af pottedplanter, undgå tørring af tøj i opholdsrum.

Udled fugt fra køkken og bad!

Kontroller eller opsæt ventilation i badeværelse og køkken (emhætte) luft direkte til det fri efter badning under/efter madlavningen ikke til andre rum i hjemmet.

Fjern midedepoter i soveværelset!

Især fjernelse af faste tæpper letter rengøringen - på glatte flader kan 80% af miderne fjernes ved støvsugning, imod 30% på gulvtæppe.

Vask sengetøj, dyner, puder og rulle madrasser ved minimum 55° C hver 3. måned

Anskaf vaskbare dyner og puder (alle dyner og puder i sengen).

Støvsug madrassen en gang om måneden!

Støvsug hele madrassens overflade én gang om måneden.

Gør almindeligt rent!

Intensiveret rengøring er ikke nødvendigt - almindelig rengøring som det f.eks. foreslås af Forbrugerstyrelsen er tilstrækkeligt.

Overvej udskiftning af gamle madrasser!

Hvis støvprøveanalyse af en gammel madras viser stærk påvirkning af husstøvmider kan udskiftning overvejes.

Midetætte betræk!

Har vist at kunne hindre miderne i at trænge ud af madrassen, men betydningen af at anvende dem på længere sigt er ikke kendt prisen er relativ høj - overvej evt. madrassudskiftning.