

Huisstofmijt teistert slaapkamers

Gemiddeld 100.000 tot 1 miljoen huisstofmijten in 1 matras

*Hoewel het hooikoortsseizoen achter de rug is, vertoont nog ongeveer 1 op 10 Belgen allergische symptomen. Aanstoker is de huisstofmijt, een minuscuul diertje dat vooral in de herfst- en winterperiode bijzonder goed binnenhuis gedijt. Verwarmde, weinig verluchte slaapkamers vormen de broeihaarden bij uitstek. MSD Belgium, leider in gezondheidszorg, geeft enkele eenvoudige **tips & tricks** om deze ongenode bedpartner zo goed als mogelijk te bannen.*

Brussel, 10 december 2013 – Dezer dagen bieden we het hoofd aan de eerste winterse kou door onze leefruimtes goed te isoleren en gezellig warm te stoken. Hiermee creëren we – vaak zonder het te beseffen – de perfecte biotoop voor de huisstofmijt, namelijk een warme omgeving van 20 tot 25°C met een relatieve luchtvochtigheid van 70 tot 80%. Op deze manier krijgt deze allergieopwekker vrij spel, met alle lichamelijke ongemakken van dien voor de patiënt (niesbuien, loopneus, verstopte neus, tranende ogen, piepende ademhaling, enz.). Huisstofmijten voeden zich met huidschilfers en voelen zich goed in het vocht uit onze adem en ons zweet, dus zijn in de eerste plaats matrassen, kussens en beddengoed hun geliefkoosde woonplaatsen.

In tegenstelling tot hooikoorts komt huisstofmijtallergie in principe het hele jaar door voor, maar het aantal lichamelijke klachten piekt toch vooral tijdens de herfst en de winter. *“In België is huisstofmijt de meest voorkomende allergeen”,* zegt dr. Halewyck, dienst keel-, neus- en oorheelkunde, UZ Brussel. *“Van alle allergische patiënten ontwikkelt tot 30% een huisstofmijtallergie. Naar schatting 1 Belg op 10 ondervindt hiervan dagelijks hinder, soms in die mate dat het de activiteiten thuis of op het werk belemmert.”*

De allergische reacties bij huisstofmijtallergie ontstaan door de inhalatie van de uitwerpselen van de huisstofmijt. Wetende dat de mens gemiddeld een derde van de dag in de slaapkamer vertoeft en daar letterlijk de lakens deelt met huisstofmijten, is de blootstelling hier duidelijk het grootst. Bovendien bevinden de allergenen er zich vlak bij de neus en de mond zodat deze makkelijk het lichaam kunnen binnendringen. Uit een Brits onderzoek blijkt dat 77% van de patiënten met een binnenhuisallergie uitgesproken last heeft van zijn aandoening in de slaapkamer en bij 41% verergert dit eenmaal ze hun bed induiken. Bovendien kunnen de neus- en oogklachten zich in de loop der jaren uitbreiden tot de longen waardoor allergische astma ontstaat.

Tips & tricks

Huisstofmijt valt nooit volledig te weren, maar via eenvoudige, hygiënische maatregelen kan men leefruimtes ‘saneren’ en zo heel wat fysiek ongemak voorkomen of toch deels verminderen. Door de geschikte leefomstandigheden voor huisstofmijt weg te nemen – door stof te bestrijden en de luchtvochtigheid te beperken – vermindert het aantal huisstofmijten drastisch. Geen overbodige luxe, als men weet dat er per gram stof in het beddengoed ten minste 100 huisstofmijten nestelen (wat op zich al volstaat om allergisch te worden) of 100.000 tot 1 miljoen in een enkele matras.

Daarom geeft MSD Belgium enkele aanbevelingen:

- Zorg voor voldoende ventilatie in huis. Verlucht ook dagelijks de slaapkamer, liefst tijdens het slapen of zet 's morgens en 's avonds het raam een kwartier open. Gebruik zo weinig mogelijk verwarming in de slaapkamer: een temperatuur tussen 15 en 18°C volstaat.
- Stofzuig (met een goede filter) regelmatig en zorgvuldig de tapijten en matten, of zorg voor een gladde vloerbedekking en poets deze regelmatig met een vochtige doek.
- Vermijd (vooral in de slaapkamer) gestoffeerde meubels, zware overgordijnen, linnenmanden, niet-afsluitbare kasten, enz. Ze geven aanleiding tot extra stofvorming. Gebruik zoveel mogelijk synthetische materialen of maak alles regelmatig schoon.
- Gebruik voor uw matras allergievriendelijk beddengoed en denk ook aan een synthetisch dekbed en kussen. Tracht alle beddengoed ook geregeld (wekelijks) te verschonen, uit te kloppen of te wassen op 60°C of meer. Verlucht uw bed voldoende en laat het de hele dag open liggen.
- Laat de afzuigkap aan na het koken (ongeveer een uurtje) om zoveel mogelijk stoom uit huis af te voeren.

Om tegemoet te komen aan de verzuchtingen van hooikoortslidder ontwikkelde MSD Belgium, leider in gezondheidszorg, een Pollen-Info app waarbij aan de hand van een gepersonaliseerd pollenweerbericht de plaatselijke stuifmeelconcentratie in de lucht voorspeld wordt. Begin februari 2014 gaat het pollenseizoen opnieuw van start en dan zal MSD Belgium een geüpdatete versie van haar populaire app uitbrengen met gloednieuwe functionaliteiten. De app werd ondertussen al 28.000 keer gedownload.

De applicatie is verkrijgbaar voor [iPhone](#) en voor [Android](#). Patiënten zonder smartphone kunnen alle informatie raadplegen op de nieuwe [website](#). Daar kan de app ook gratis gedownload worden ofwel via de QR-codes.

Op YouTube is eveneens een didactisch [filmpje](#) beschikbaar.

Deze app werd tevens goedgekeurd en ondersteund door de patiëntenorganisaties "Prévention des allergies" (www.oasis-allergies.org) en de "Astma- en Allergiekoepel" (www.astma-en-allergiekoepel.be), alsook door "FARES – Fonds des Affections respiratoires" (www.fares.be).

Verdere informatie over MSD:

MSD is een wereldleider op vlak van gezondheidszorg en heeft de sterke wil om de gezondheid en het welzijn van mens en dier te verbeteren. MSD levert daartoe innovatieve geneesmiddelen op voorschrift, vaccins, biologische behandelingen en diergeneeskundige producten. Wij werken nauw samen met onze klanten in meer dan 140 landen om patiënten de best mogelijke, medische oplossingen aan te bieden. In de VS en Canada is MSD bekend onder de naam Merck. In België en het Groot Hertogdom Luxemburg is MSD één van de belangrijkste spelers op het vlak van medische innovatie met een breed scala aan activiteiten: onderzoek, productie en commercialisering.

Voor meer informatie, bezoek www.msd-belgium.be of www.msd.com.

Voor meer informatie, neem contact op met:

Vincent Morrens
VADEMECOM
T : +32 (0) 2 269 50 21
M : +32 (0) 475 93 25 16
vm@vademecom.be

