

# Sådan begrænser du antallet af husstøvmider i din bolig

Du har fået konstateret husstøvmideallergi.

Allergi over for husstøvmider kan vise sig som astma, allergisk snue eller øjenbetændelse. Generne kan være til stede hele året, men er især generende i de fugtige efterårsmåneder (oktober og november).

Der findes forskellige slags medicin til at behandle allergisymptomer med. Medicinen findes i tableform, som inhalationsmedicin og som øjen- og næsedråber. En del medicin mod husstøvmideallergi er forebyggende, mens andet skal tages efter behov. Det er ofte nødvendigt at kombinere flere lægemidler, før du bliver symptomfri.

Behandling af husstøvmideallergi bør starte med, at du forsøger at nedbringe antallet af husstøvmider i din bolig. Herunder får du gode råd til, hvordan du gør.

## SÅDAN GØR DU

Når du skal nedbringe antallet af husstøvmider, er det vigtigt at følge disse råd:

- Hold luftfugtigheden under 50 % og temperaturen under 20 grader, særligt i det rum, hvor du sover.
- Lav gennemtræk i boligen 5-10 minutter 2-3 gange dagligt.
- Vask sengelinned og rulle madrass 2-4 gange om måneden. Vask dyner og puder 4 gange om året. Vask det hele ved minimum 60 grader.
- Støvsug din madrass hver måned, og sørg for, at der er luft under sengen, så madrassen kan ånde.
- Slå dynen til side, når du står op, så den varme, fugtige luft kan komme væk. Luft ud i mindst 10 minutter, når du står op.
- Undgå gulvtæpper.
- Støvsug mindst 1 gang om ugen.
- Læg låg på gryder, når du laver mad, og brug emhætten.

- Luk døren til badeværelset, når du tager bad, og sørg for at lufte godt ud.
- Undgå at tørre tøj i beboelsesrum.
- Overdæk akvarier, der øger luftfugtigheden.

### Husstøvmider

Husstøvmider er små dyr, der findes i husstøvet i de fleste hjem. De måler cirka 0,3 mm, så man kan ikke umiddelbart se dem. Normalt er forekomsten af husstøvmider i boligen uden betydning, men hvis husets beboere er overfølsomme (allergiske) over for dem, kan de få symptomer.

Husstøvmider lever af de skæl, der til stadsighed falder af vores hud. Det er grunden til, at husstøvmider hyppigst findes i soverum.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

#### Ambulatorium for Børn og Unge

Sygeplejerske  
Tlf. 97 64 10 22

Vi træffes:  
Mandag – fredag 8.00 – 9.00