REGIONSHOSPITAL NORDJYLLAND
– i gode hænder

Sådan mindsker du antallet af husstøvmider i din bolig

Du har fået konstateret allergi over for husstøvmider. I det følgende får du gode råd til, hvad du selv kan gøre for at begrænse antallet af husstøvmider i din bolig.

SÅDAN GØR DU

Luft ud
Mål luftfugtigheden i dit hjem, særligt i soveværelset. Hvis du lufter hyppigt ud og efterfølgende skruer op for varmen, kan luftfugtigheden i de kolde vintermåneder nedbringes til under 45 %. Det tåler miderne ikke.

Minimér fugt
Fjern vandfordampere fra radiatorer, tildæk akvarier mest muligt, reducér antallet af potteplanter og undgå at tørre tøj i opholdsrum.

Udled fugt fra køkken og bad
Kontrollér eller opsæt ventilation i badeværelse og køkken (emhætte), og åbn vinduet efter bad og under og efter madlavning. Åbn ikke til andre rum i dit hjem for at lufte ud.

Fjern faste tæpper
Når du fjerner faste tæpper, letter det rengøringen og mindsker antallet af husstøvmider. Du kan fjerne 80 % af miderne, hvis du støvsuger et glat gulv, og kun 30 %, hvis du støvsuger et gulvtæppe.

Vask sengetøj, dyner og rullemadras
Anskaf vaskbare dyner, puder og rullemadrasser, og vask sengetøj, dyner og rullemadras ved minimum 60 grader hver 3. måned. Vask sengelinned ved 60 grader minimum hver 14. dag.

Støvsug madrassen
Støvsug hele madrasoverfladen én gang om måneden.

Gør almindeligt rent
Du behøver ikke intensivere rengøringen. Almindelig rengøring, som det fx anbefales af Forbrugerstyrelsen, er tilstrækkeligt. Husk at lufte ud under og efter rengøring.

Brug ikke penge på midetæt betræk
Midetæt betræk har ikke med sikkerhed vist at kunne mindske symptomerne, så der er ingen grund til at investere i midetæt betræk.

Fakta om husstøvmider

Husstøvmider er i familie med edderkopper, men er hvidlige og små – cirka 0,1 mm. Derfor kan de normalt ikke ses med det blotte øje.

Da deres foretrukne temperatur er 25 grader, og da de bedst kan lide en luftfugtighed på 75 %, er forholdene i senge optimale for dem. Her er også masser af hudskæl, som er deres foretrukne føde.

Langt de fleste mennesker generes ikke af miderne – kun allergikere har gener.

Midernes afføring samt dele af døde mider hvirvles let op i luften. Når disse partikler lander på vores slimhinder i næse og bronkier, kan vi få allergiske symptomer som snue og astma.

Partiklerne holder sig som regel ikke svævende særligt længe. Cirka ½ time, efter at sengen er redt, har de fleste partikler lagt sig igen.

Symptomer på husstøvmideallergi

De fleste symptomer opstår oftest, når man har opholdt sig i sengen med luftvejene tæt på madras og sengetøj. Symptomerne kan fx være astma om natten eller tidligt om morgenen og/eller tæt, løbende næse og nyseture i morgentimerne. Der er sjældent symptomer fra øjnene, der er lukkede, når man sover, og derfor ikke er så udsatte.

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

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Kontakt

Lungemedicinsk Ambulatorium
Tlf. 97 64 08 21
Vi træffes:
Mandag – fredag 8.00 – 15.00