



Huisstofmijtenallergie bij kinderen



Heeft uw kind misschien een huisstofmijtenallergie? Wij leggen u graag uit wat een allergie is, wat de klachten zijn en welke behandelingen mogelijk zijn.

Wat is allergie?

Bij een allergie reageert het afweersysteem op een onschadelijke stof in de dagelijkse leefomgeving. Normaal gebeurt dit alleen bij schadelijke virussen en bacteriën. Reageert het afweersysteem echter op een onschadelijke stof, dan kan dit allergische klachten geven bij uw kind als hij aanleg heeft voor allergie. Het afweersysteem vormt dan allergische antistoffen die zich richten op niet schadelijke eiwitten. Ook wel allergenen noemen.

Deze (inhalatie)allergenen zitten bijvoorbeeld in:

- uitwerpselen van huisstofmijten
- stuifmeel van boompollen en graspollen
- huidschilfers van dieren

Verspreiding gaat via de lucht. Uw kind ademt deze allergenen in, vandaar de naam inhalatieallergenen. Allergische antistoffen binden zich vervolgens met de allergenen. Hierdoor komen stoffen vrij die allergische klachten kunnen geven. Bijvoorbeeld niesbuien, tranende ogen, verstopte neus en kortademigheid.

Wat zijn huisstofmijten?

Huisstofmijten zijn heel kleine spinachtige dieren, onzichtbaar voor het menselijk oog. Ze leven van huidschilfers en houden van een stoffige, warme en vochtige omgeving. Ze zijn daarom vooral in matrassen en vloerkleden te vinden. Maar ook in stoffen gordijnen, (hoogpolige) vloerbedekking, dekbedden en stoffen knuffels. U kunt het aantal huisstofmijten wel verminderen, maar uw huis is nooit helemaal huisstofmijtvrij.

Oorzaak huisstofmijtenallergie

De oorzaak van huisstofmijtenallergie zijn de allergenen die met de uitwerpselen van huisstofmijten vrijkomen. Stof is niet de oorzaak zoals wel eens wordt gedacht.

Symptomen en gevolgen

- Continu verkouden gevoel met een verstopte neus en neusuitscheiding.
- Dikke geïrriteerde ogen en soms astma. Daarbij horen soms ook algemene klachten als futloosheid, hoofdpijn, lichte spierpijn en koortsachtig gevoel.
- Kinderen met de meest erge klachten voelen zich ziek, hebben moeite zich te concentreren en hebben geen energie.
- Vaak zijn kinderen met huisstofmijtenallergie ook gevoeliger voor allerlei prikkels als sigarettenrook, mist, stof, parfumlucht.

De klachten zijn het hevigst binnenshuis, in de ochtend en in de vochtige herfstmaanden en het minst tijdens droge warme zomermaanden. Het lijkt soms op een verkoudheid, alleen zijn bij verkoudheid de klachten na 2 weken over.



Onderzoek en diagnose

Huidtest

Bij een huidtest krijgt uw kind op de binnenkant van zijn onderarm een druppel waarin de huisstofmijtallergenen zijn opgelost. Hierna prikken wij met een fijn naaldje door dit druppeltje heen in de huid. De uitslag is na een kwartier bekend. Krijgt uw kind een rood bultje, dan is de test positief. Dit hoeft niet te betekenen dat uw kind ook een huisstofmijtenallergie heeft.

Bloedonderzoek

Met een bloedonderzoek kunnen wij nagaan of uw kind antistoffen heeft tegen huisstofmijten. De uitslag is na enkele dagen tot weken bekend.

De uitslag

Wat betekenen de uitslagen?

Een positieve huidtest of bloedtest betekent niet automatisch dat uw kind ook allergisch is. Dit weten we pas als de uitslag van de test ook bij de klachten van uw kind past. Een chronisch verstopte neus kan ook een andere oorzaak hebben. Zoals een huisdierenallergie, een scheef neustussenschot of herhaaldelijke luchtweg infecties.

Over de behandeling

Bestrijding huisstofmijt (saneren = 'gezond maken')

- Vochtbestrijding: afvoeren van vocht vergroten en het binnendringen van vocht beperken.
- Beperking van stof.

Wanneer uw huis hierop is aangepast, kan het toch nog maanden duren voordat de klachten bij uw kind verminderen. Het is daarom belangrijk geduld te hebben bij de sanering. Hieronder staan een aantal adviezen die u vrij gemakkelijk kunt toepassen. Begint u altijd met de slaapkamer en pas als dat nodig is de woonkamer en andere kamers in het huis aan.

- Gebruik **synthetische** dekbedden en kussens (geen dons/veren). Laat u niet verleiden door termen als 'anti-allergisch'.
- Gebruik bij voorkeur matrassen van polyether of schuimrubber.
- U kunt eventueel speciale hoezen kopen voor matras, kussen of dekbed. Deze laten vocht door, maar geen huisstofmijten en hun uitwerpselen. Alleen hoezen kopen geeft geen verbetering van de klachten. Het werkt alleen als u ook de rest van de adviezen opvolgt. Informeer vooraf bij uw verzekeraar of u de hoezen vergoed krijgt.
- Gebruik dunne katoenen of kunststofgordijnen of lamellen die u regelmatig kunt schoonmaken of wassen op 60 graden.
- Plaats alleen gesloten boeken- en kledingkasten.
- Laat geen kleding op de grond of op een stoel liggen.



- Gebruik op de vloeren gladde materialen, zoals parket, kurk, plavuizen en zeil. Leg niet te veel kleden op deze gladde ondergrond. Deze zijn moeilijk schoon te houden en belemmeren de ventilatie. Vooral vaste vloerbedekking met een betonnen ondergrond is een slechte combinatie.
- Zorg voor wasbare knuffels en was die regelmatig op 60 graden.
- Ventileer dagelijks, vooral de slaapkamer. Ventileer vaak en zoveel mogelijk in combinatie met verwarming (zon, kachel, cv). Zet daarom niet alleen 's zomers, maar ook 's winters de ramen elke dag een poosje open om het huis droog te houden. Sluit ventilatieroosters in de buitenmuren nooit af, ook niet in de winter.
- Haal elke dag zoveel mogelijk het bed af en laat het beddengoed luchten. Was het beddengoed ten minste 1 keer per 2 weken op minimaal 60 graden.
- Dweil of stofzuig dagelijks. Laat de stofzuiger langzaam over de vloer glijden, om het stof met de mijten goed op te kunnen zuigen. Zuig ook stof uit bijvoorbeeld hoeken, kieren, plinten. Gebruik een krachtige stofzuiger met papieren stofzakken die u regelmatig wisselt. Zuig 1 keer per 2 weken stoffen meubels en het matras langzaam af als u geen speciale matrashoes heeft.
- Ga nauwkeurig na of er geen lekkages zijn in toilet, badkamer en bij afvoerbuizen van wastafels en gootstenen.
- Verhelp lekkage bij dakgoten en uitbouw om vochtige muren en inregenen te voorkomen.
- Laat huisdieren niet in de slaapkamer. Huisdieren laten schilfers achter en kunnen ervoor zorgen dat het aantal mijten toeneemt. Het is verstandig om geen nieuwe huisdieren te nemen.

Wat niet helpt

Het is niet bewezen dat speciale mijtdodende chemicaliën, ionisators, en speciale luchtreinigende apparaten helpen tegen huisstofmijt.

Medicijnen

Een combinatie van neussprays, oogdruppels en antihistaminica (tabletten of siroop tegen allergie) of immunotherapie. Voor een goed resultaat is het belangrijk dat uw kind op tijd begint en de medicijnen consequent gebruikt.

Neussprays met corticosteroïden (ontstekingsremmers)

Bij forse en vrijwel dagelijks aanwezige neusklachten. Vooral effectief als de neus verstopt zit. Deze sprays werken alleen bij dagelijks gebruik tijdens een aaneengesloten periode van minimaal 4 tot 6 weken. Alleen op recept te krijgen bij de apotheek.

Andere neussprays (zonder recept te krijgen)

- Met zoutoplossing: een spray met zout water kan uw kind onbeperkt gebruiken. Het kan helpen om eerst de neus van uw kind goed open te maken met een zout water spray en daarna een neusspray met corticosteroïden te gebruiken. Het medicijn komt dan gemakkelijker bij het slijmvlies.
- Met xylomethazoline: deze spray zorgt ervoor dat de zwelling van het neusslijmvlies vermindert en de neus tijdelijk niet meer verstopt zit. U mag deze spray bij uw kind nooit langer dan 7 dagen gebruiken. Anders blijft de neus verstopt, wanneer uw kind ophoudt met sprayen en kan hij straks niet meer zonder.



Antihistaminica

Antihistaminica blokkeren de werking van histamine. Histamine is vooral verantwoordelijk voor de acute klachten. Antihistaminica kunt u gebruiken op het moment dat uw kind klachten heeft. Heeft uw kind echter meerdere dagen per week last, dan kunt u ze beter elke dag geven. Vaak werkt antihistaminica alleen niet genoeg en heeft uw kind ook een neusspray nodig. Antihistaminica bestaat naast tabletten, ook in de vorm van siroop, oogdruppels en neussprays.

Immunotherapie

Bij immunotherapie krijgt uw kind injecties of tabletten met extracten van huisstofmijten. Deze behandeling duurt 3 tot 5 jaar. Het doel is uw kind minder gevoelig te maken voor huisstofmijtallergenen. Het kan soms even duren voordat uw kind iets van de behandeling merkt, soms pas in het tweede jaar. Na een injectie of het innemen van de tabletten, is er een zeer kleine kans op een ernstige acute bijwerking. Daarom gebeurt dit alleen in het bijzijn van een arts en blijft uw kind na elke injectie of eerste inname van een tablet 30 minuten onder controle. Over immunotherapie is aparte informatie beschikbaar.

Heeft u nog vragen?

Neem gerust contact met ons op.

Contact

Kinderhaven (010) 404 37 00

Polikliniek Kinderthoraxcentrum (010) 703 62 93



