



## De Huisstofmijt

Huisstofmijten zijn microscopisch kleine spinachtige witte beestjes van ongeveer 0.3mm en zijn met het blote oog niet te zien. Er passen 300-400 huisstofmijten op een luciferkop. Ze zijn in elk huishouden aanwezig en vooral in uw matras waar tot wel twee miljoen huisstofmijten voorkomen.

## Hun voeding

Huidschilfers van u en uw huisdieren zijn de essentiële voedingbron voor huisstofmijt. U verliest 1,5 gram huidschilfers per dag, dat neerkomt op een halve kilo per jaar. Vooral in bed verliezen we de meeste huidschilfers. Ook houdt transpiratie hun woonomgeving vochtig, zoals ze het graag hebben.

## Hun ideale leefomgeving

Tot aan de twintigste eeuw sliepen mensen op strozakken waarvan de vulling tot vier maal per jaar vernieuwd werd. De zak werd gewassen en doordat de slaapkamer geen verwarming had waren er geen ideale leefomstandigheden voor de huisstofmijt, bacteriën en virussen. Tegenwoordig bieden onze huizen de huisstofmijt optimale leefomstandigheden, namelijk een temperatuur tussen de 16 en 25 graden en een relatieve luchtvochtigheid tussen de 60%-80%. Omdat ze plotselinge veranderingen van temperatuur, vochtigheid en licht schuwen, verschuilen ze zich in matrassen, zodat er een bufferzone wordt gevormd tussen hun schuilplaats en de buitenwereld. Daarnaast is de matras ook de plek waar hun favoriete voedsel zich in overvloed bevindt, namelijk huidschilfers. Kortom de matrassen waar u en uw gezin elke avond op slapen vormen de perfecte condities voor een weelderige populatie huisstofmijten. Natuurlijk komen huisstofmijten niet alleen in matrassen voor, maar ook in tapijt, gordijnen, bankstellen en zelfs op parketvloeren. Het verschil is echter dat u niet een derde van uw leven intensief lichamenlijk contact hiermee heeft en dat de concentratie huisstofmijten veel geringer is dan in uw matras.

## Natuurlijke vijanden

De huisstofmijt had vroeger slechts één natuurlijke vijand, namelijk de 10 keer grotere roofmijt. Deze komt echter tegenwoordig niet meer voor. Andere natuurlijke vijanden zijn niet bekend.

## Vermenigvuldiging

De huisstofmijt leeft ongeveer 2 tot 4 maanden. De vrouwtjes leggen in hun leven ca. 300 eitjes en zorgen zo voor een explosieve groei van de populatie.

## Huisstofmijtuiterwerpen in uw matras

Huisstofmijten veroorzaken zelf geen allergische reacties. Tijdens hun leven produceren huisstofmijten echter 200 maal hun eigen gewicht aan uitwerpselen. Deze ademt u als stofdeeltjes in. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat dit allergische reacties kan veroorzaken. De uitwerpselen zien er uit als kleine ronde keuteltjes. Deze partikels zijn te groot om door te dringen tot de kleine takjes van de longen. Maar als de uitwerpselen uiteenvallen, zijn ze zo klein dat ze kunnen doordringen tot in de longblaasjes waar ze een allergische reactie kunnen veroorzaken. Onze huid, neus, mond en ogen zijn tijdens onze slaap in zeer nauw contact met de matras die vervuild is met schadelijke allergene huisstofmijtuiterwerpen en die door de bewegingen op de matras vrijkomen.

## De symptomen



Huisstofmijten zijn één van de belangrijkste veroorzakers van allergieën. De symptomen kunnen zijn: benauwdheid, piepende ademhaling, verstopte neus, eczeem, jeuk, hoesten, niesbuien, tranende en jeukende ogen. Allergische reacties komen vaker voor bij kinderen en jongeren. Ongeveer 30% van alle kinderen heeft last van huisstofmijtallergie en eczeem. Kinderen hebben over het algemeen lagere weerstand tegen virussen en huisstofmijt- uitwerpselen. Daarnaast zijn kindermatrassen extreem vervuild, omdat deze vaak gekregen of geërfd zijn. De matrasjes worden opnieuw gebruikt door het tweede of derde kind in het gezin. Het uitspugen van babyvoeding en het doorlekken van luiers zorgt voor voeding voor de huisstofmijten. Een andere belangrijke factor is dat kinderkamers over het algemeen een hogere temperatuur hebben, dan de slaapkamers van bijvoorbeeld de ouders.

Langdurige blootstelling aan huisstofmijtuiterwerpen kan er op een dag voor zorgen dat u plotseling allergisch wordt. Een allergie bouwt zich soms op. Dit kan zelfs op latere leeftijd nog gebeuren. De allergie tegen huisstofmijt zal dan levenslang blijven bestaan. Ook al bent u niet allergisch voor huisstofmijt, dan is het toch belangrijk dat u overmatige aanraking hiermee voorkomt.

## Symptomen van allergieën

- |                              |               |
|------------------------------|---------------|
| * Verstopte neus             | * Hoofdpijn   |
| * Eczeem                     | * Benauwdheid |
| * Tranende ogen              | * Niezen      |
| * Jeukende huid              | * Hooikoorts  |
| * Piepende ademhaling        | * Snurken     |
| * Hoesten vooral 's nachts   | * Droge mond  |
| * Voorhoofdsholte ontsteking |               |

**Wellicht hebt u geen van deze symptomen,  
of bent u niet allergisch,  
maar slaapt u net als ieder ander  
graag in een schoon bed.**



## Andere bedgenoten zijn:

- \* Bacteriën en virussen;

deze kunnen infecties, koorts en andere symptomen veroorzaken. Sommige typen virussen zijn de afgelopen decennia agressiever geworden en velen kunnen schadelijk zijn voor de gezondheid.

- \* Verscheidene schimmelsoorten;

deze zijn voor het blote oog niet zichtbaar. Sommige van deze sporen kunnen ernstige allergische reacties veroorzaken.

- \* Huidschilfers;

u verliest 1,5 gram huidschilfers per dag, dat neerkomt op een halve kilo per jaar. Een groot gedeelte hiervan verdwijnt in de matras en zorgt voor een weelderige groei van bacteriën wat een onaangename geur veroorzaakt. De typische slaapkamergeur.

- \* Andere stoffen;

opgedroogde urine resten, zout en eiwitten van transpiratie en andere lichaamsvloeistoffen.

- \* Stof;

soms tot wel 200 gr. in een éénpersoonsmatras. Dit is een mengsel van organische en anorganische deeltjes.

## Wat niet werkt

Uw matras kan niet met water, chemicaliën of stoom behandeld worden. Uw matras met water reinigen zou betekenen dat de huisstofmijt als het ware gevoed zou worden met zijn favoriete maaltijd. Bovendien roesten de veren van een matras wanneer ze in aanraking komen met overvloedig veel water.

Een gewone stofzuiger doodt en verwijdert de huisstofmijten helaas ook niet.