

Fakta om husstøvmideallergi

Husstøvmider er en almindelig årsag til allergisymptomer året rundt. Disse mikroskopiske små leddyr frigiver allergener fra deres hudceller og afføring, som kan udløse en allergisk reaktion. Lær alt om husstøvmideallergi i vores guide.

3 VIGTIGE FAKTA OM HUSSTØVMIDEALLERGI

4 ud af 5
husstande i Danmark
har husstøvmider

Mere end 50%

af mennesker med allergisk rhinitis (høfeber) er overfølsomme over for husstøvmider

1 husstøvmide producerer **200 gange sin egen vægt** i afføring i løbet af sin levetid



Allergisk rhinitis (høfeber) er en betændelsestilstand i næseslimhinden.

FÅ SVAR PÅ DINE SPØRGSMÅL

Bider husstøvmider?

Nej, husstøvmider bider ikke. De spiser flager af død hud.

Hvor lever husstøvmider?

Husstøvmider foretrækker varme og fugt og elsker madrasser, puder, sofaer, tæpper, gardiner ... selv blødt legetøj.

Kan jeg have høfeber og husstøvmideallergi?

Husstøvmider giver symptomer **hele året** rundt, og de kan få høfeber til at føles værre i **pollensæsonen**. Husstøvmideallergi virker som et anker og danner grundlag for konstant ubehag og symptomer.

Fokus på behandling af husstøvmideallergi kan hjælpe med at **tackle intensiteten af sæsonbestemte** allergier.



ALMINDELIGE SYMPTOMER PÅ HUSSTØVMIDEALLERGI

Enhver kombination af følgende:



Tilstoppet næse

Løbende, kløende næse

Nysen

Bihulebetændelse og smerter

"Dryp" i halsen
som kan forårsage en kilden i halsen



Kløende, røde eller rindende øjne



Hoste

Stramt bryst eller hvæsende vejrtrækning



Udslæt

Eksem

6 GODE RÅD

For at nedsætte din eksponering for husstøvmider

1

Hold luftfugtigheden i dit soveværelse nede ved at anvende **luftaffugter**. Hold en lav temperatur i soveværelset.

2

Brug **husstøvmidetæt** betræk på dit sengetøj og madras.

3

Vask dit sengetøj på helst 60 grader hver uge. Lavere vasketemperaturer kan dog også hjælpe med at fjerne mange af husstøvmiderne.

4

Hvis du har et blødt stykke legetøj, der ikke kan vaskes ved høj temperatur, **læg den i fryseren** i mindst 12 timer en gang om måneden. Vask det også ved den anbefalede temperatur.

5

Brug en **fugtig klud** ved afstøvning.

6

Støvsug dit hjem mindst én gang om ugen, helst to gange, inklusive alle polstrede møbler. Brug støvsuger med HEPA-filter.



Tag en allergitest!

Hvis du oplever ubehag ved allergi og tror, at det skyldes husstøvmider, kan det være en god idé at tale med en læge med henblik på en allergitest.

BEHANDLINGSMULIGHEDER

Medicinfri lindring

Næseskyl med saltvand kan hjælpe med at lindre irritation. Det skyller allergener ud, og du kan bruge det sammen med din sædvanlige allergimedisin.

Symptomlindrende medicin

Medicin såsom antihistaminer og næsespray kan give **kortvarig lindring af symptomer**. Hvis husstøvmideallergien giver udslæt eller eksem, kan antihistaminer og kortikosteroid-creme hjælpe med at kontrollere kløe og betændelse. Følg altid anbefalingerne fra din læge eller apoteket.

Allergivaccination

Allergivaccination, også kaldet hyposensibilisering eller allergen immunterapi, er den eneste form for allergibehandling, som behandler **årsagen til din allergi**, og det sker ved at ændre dit immunsystems reaktion på det stof (allergen), du er allergisk overfor. Behandlingen varer 3 år, og målet er at reducere dine symptomer på lang sigt og mindske behovet til anden medicin. Spørg din læge om allergivaccination kan være det rigtige for dig.