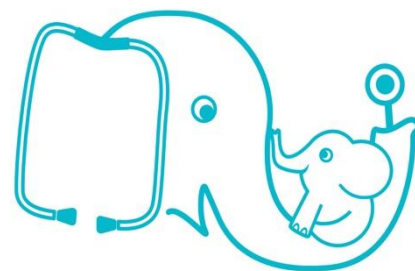


Husstøvmideallergi



Doctor Marla.dk
Børn & unge klinik

Hvordan kan man forbygge symptomer?

Har du fået konstateret husstøvmide allergi er det særligt vigtigt at holde symptomerne nede ved at forbygge husstøvmider

Hvad er en husstøvmide?

Husstøvmider er små, hvide, 8-benede dyr, der måler fra 0,1 til 0,6 mm.

De trives bedst i højluftfugtighed. De lever af hår og hudskæl fra



mennesker og dyr, og trives derfor i sengemiljøet, hvor der også ofte er en højere luftfugtighed.

Husstøvmiderne lever i hjem, hvor luftfugtigheden er høj. Derfor er et tørt indeklima en vigtig del af symptomforebyggelsen.

Det bedste er en relativ luftfugtighed på under 45 % i vintermånederne.

Husstøvmiderne trives dårligt i et tørt og lunt soveværelse, hvor luftfugtigheden er lav. Desuden ved vi, at miderne bliver slået ihjel ved temperaturer over 55 grader C.

Hvordan forebygges husstøvmider?

- Vask dyner og puder ved 60 grader C mindst 4 gange om året og tør dem i tørretumbler

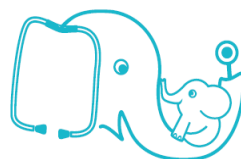
- Vask sengelinned ved 60 grader mindst hver uge.
- Brug rulle madrass og vask også den ved 60 grader mindst 4 gange om året
- Luft ud med gennemtræk 5-10 minutter tre gange dagligt og ved fugtgivende aktiviteter, fx badning og madlavning
- Varm op til minimum 20 grader C i alle rum. Hvis du ønsker at sove køligt, kan du vælge at varme soveværelset op om dagen, og lufte ud og skrue ned for varmen, før du går i seng
- Gør grundigt rent en gang om ugen og husk at lufte ud under og efter rengøringen
- Husk at vaske sove-krammedyr ved mindst 60 grader, 4 gange om året.
- Glatte rengøringsvenlige gulve er at foretrække i børneværelset

Når du har fået stillet diagnosen, skal du sørge for at ordne det hele på én gang, så alle de allergifremkaldende stoffer bliver fjernet samtidig. Hvis du sover i dobbeltseng eller køjeseng, bør du ordne begge sovepladser på én gang og undgå at sove i nederste køje.

Du kan søge flere oplysninger på astma-allergi.dk

Har du spørgsmål er du/I altid velkommen til at kontakte klinikken på

Tlf: 66 13 32 11
Man-tors ml 9.00-12.00



Doctor Marla.dk
Børn & unge klinik

MARLA CHELLAKOOTY
Børnelæge, Ph.d

🏠 Skt. Anne Plads 2-4, 5 sal
5000 Odense C

☎ 66133211

📧 66133202

✉ info@doctormarla.dk

🌐 www.doctormarla.dk