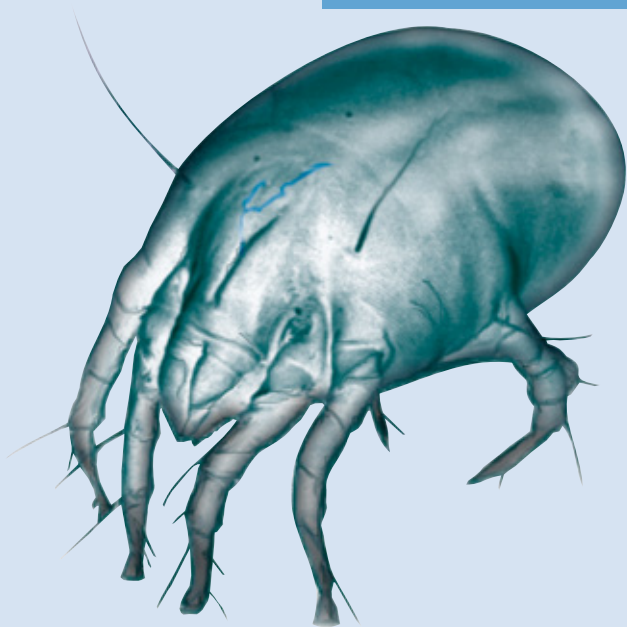


HUSSTØVMIDE ALLERGI

jepsenImport



**Information og gode råd
om forebyggelse
ved husstøvmideallergi**



Husstøvmideallergi

Husstøvmideallergi er - næstefter pollenallergi - den mest udbredte type allergi i Danmark. Da miderne er i omgivelserne hele året rundt, er husstøvmideallergi en såkaldt helårsallergi. Både forekomsten af husstøvmider, og antallet af personer med husstøvmideallergi er stigende.

Husstøvmider findes i de fleste af vores boliger, overvejende i sengemiljøet. Da vi typisk opholder os i sengen 1/3 af døgnet, er det her den primære påvirkning finder sted. Vær også opmærksom på sovemiljøet for babyer og de mindste børn.

Allergi overfor husstøvmider kan give symptomer som høfeber, astma, nældefeber og forværring af atopisk eksem (børneeksem). Eksempelvis er husstøvmideallergi den væsentligste årsag til allergisk astma – specielt hos børn.

Almindelige dagligdags gener som kløe i næse og øjne, nyseture, tæt og løbende næse, vand i øjnene og hoste, kan let forveksles med almindelig snue eller forkølelse. Symptomerne forekommer typisk hele året - ofte med forværring efterår og vinter.

Biologi

Husstøvmider er små mikroskopiske spindeldyr. Det er afføringspartiklerne og dele af døde husstøvmider, som ved indånding forårsager de allergiske symptomer. Disse allergenpartikler er meget små, helt ned til 0,001 mm. Der kan være flere millioner allergenpartikler i sengen. Bortset fra, at den udløser allergi hos nogle, er husstøvmiden ellers helt harmløs.





Livsbedingungen og fugt

Forekomsten af husstøvmider er afhængig af luftfugtigheden, og ikke utilstrækkelig rengøring. Trods navnet findes husstøvmider normalt ikke i synligt støv på gulvet, og er ikke som sådan forbundet med dårlig hygiejne.



Husstøvmider behøver fugt, mørke og varme for at trives og formere sig. Føden består af skæl og hår fra mennesker og dyr. Da husstøvmiden optager vand direkte gennem huden er den afhængig af luftens fugtighed, og trives bedst i et fugtigt indeklima. Miderne har svære eksistensvilkår hvis den relative luftfugtighed holdes under 45%.

Husstøvmider skyr lyset og tørrer ud på plane flader. De dør først efter et par uger ved nul grader og efter nogle døgn ved -18°C . Miderne dør også ved rensning eller vask ved mindst 55°C , men det sikrer ikke nødvendigvis, at alle allergenpartikler er fjernet.

Flest i sengen

Husstøvmiderne findes frem for alt i senge, polstrede møbler og tæpper. Koncentrationen er især stor i sengemiljøet, hvor eksistensvilkårene er optimale med hensyn til føde, fugtighed, mørke og temperatur. Kroppen afgiver føde, fugt og varme, så betingelserne for formering er derfor ideelle for husstøvmider.



I de fleste boliger må man forvente, at der er husstøvmider i madrasser, puder og dyner, samt i eventuelle top- og rulle madrasser. Der kan være hundredtusindvis af mider i en gennemsnitlig seng.



Ifølge ny dansk forskning er forekomsten ekstra udtalt i sommerhuse, som ofte er rene væksthuse for husstøvmider.

Er man i tvivl, og ønsker at undersøge, om der forekommer husstøvmider i boligen, kan en støvprøve tages fra madrassen. Spørg eventuelt lægen hvordan man bærer sig ad, og hvortil prøven sendes.

Hvordan kan generne forebygges

For at minimere væksten af husstøvmider i boligen, bør man undgå et fugtigt indeklima. Luftfugtigheden kan bl.a. sænkes ved forbedret udluftning og ventilation, ved udbedring af fugtskader og ved at ændre de daglige boligvaner.

Samtidig bør personer med gener og symptomer forårsaget af husstøvmideallergi, undgå al kontakt med allergenpartikler fra husstøvmider i sengemiljøet. Det vigtigste er, at madrasser, puder og dyner forsynes med særlige allergibetræk med dokumenteret effekt, eller vaskes mindst hver tredje måned ved 60°C. Herudover bør soveværelset i det store hele være fri for allergenpartikler.

Videnskabelige undersøgelser har vist, at når man effektivt har reduceret allergenmængden i sengemiljøet, så formindskes generne betydeligt, ligesom et evt. medicinforbrug ofte vil kunne nedsættes.

De vigtigste retningslinier for forebyggelse ved husstøvmideallergi er vist på de følgende sider. Anbefalingerne er baseret på de seneste vejledninger fra bl.a. WHO/WAO og Sundhedsstyrelsen.

Læs mere på www.jepsenimport.dk



Vigtigste forebyggelse – sengemiljøet

- Forsyn altid madrassen med et husstøvmidetæt allergibetræk med dokumenteret effekt. Allergibetrækket skal helst omslutte madrassen helt, og lukkes med lynlås. Betræk leveres til de fleste typer madrasser og senge.
- Forsyn hovedpude og dyne med et husstøvmidetæt allergibetræk med dokumenteret effekt, eller vask dem mindst hver tredje måned ved 60°C.
- Vask det almindelige sengetøj cirka en gang om ugen ved 60°C. Eventuelle rulle madrasser vaskes cirka hver måned, også ved 60°C.
- Sengetæpper, puder, tøjdyr og andet som ikke er forsynet med betræk, vaskes jævnligt ved 60°C.
- Luft sengetøjet jævnligt, og undlad at rede sengen om morgenen. Derved udluftes kropsfugten bedre. Madrasser bør ikke placeres direkte på gulvet.
- Vær opmærksom på, at de fleste 'allergivenlige' madrasser, puder og dyner i bedste fald kun begrænser antallet af mider, og derfor stadig skal vaskes jævnligt eller forsynes med allergibetræk.

Læs mere på www.jepsenimport.dk

Andre gode råd

- Sørg for almindelig fornuftig rengøring. Soveværelset skal være let at rengøre, uden støvsamlende møblering. Anvend en fugtig klud ved rengøring.
- Undgå væg til væg tæpper, polstrede møbler og pottedplanter i soveværelset. Eventuelle mindre tæpper og gardiner bør være vaskbare.
- Begræns indretning med kasser og andet under sengen, så der er mulighed for god ventilation.
- Intensiv støvsugning mindsker allergenmængden, men påvirker kun i ringe grad antallet af levende husstøvmider. Brug støvsuger med allergentæt HEPA filter.
- Vær også opmærksom på allergiforebyggelse når overnatning finder sted uden for hjemmet, f.eks. hos familie og venner, i sommerhuse, hytter, på hoteller osv.

Vigtigste forebyggelse – luftfugtighed

- Husstøvmider er afhængige af tilstrækkelig fugt for at kunne formere sig. Man bør derfor undgå et fugtigt indeklima i boligen.
- Normalt bør den relative luftfugtighed i boligen højst være 45%. Dette er lettest at opnå i de koldeste vintermåneder. Mål evt. luftfugtigheden med et hygrometer.
- Vær opmærksom på indendørs fugtforøgelse. En person tilføjer alene luften i boligen 2,5 liter vand i døgnnet. Samtidig opstår fugt f.eks. i forbindelse med badning, madlavning, tøjvask og tørring m.v.
- Luften i boligen bør derfor udskiftes løbende. Det anbefales, at foretage 2-3 daglige udluftninger af 5-10 minutter med gennemtræk. Derimod bør vinduer ikke stå på klem i løbet af dagen eller om natten.
- Sørg for god ventilation. Aftræk bør være åbne og ventilatorer rengøres regelmæssigt. Fugtskader skal udbedres hurtigst muligt.
- Boligen, og især soveværelset, bør være opvarmet til stuetemperatur, da dette nedsætter luftfugtigheden.



Forebyggelse der betaler sig

Alle med behov for forebyggende behandling, bør så vidt muligt følge de anbefalede retningslinier, og undgå kontakt med husstøvmiderne til dagligt.

Den forebyggende indsats betaler sig, da man relativt let kommer de fleste symptomer til livs. De fleste vil hurtigt opleve færre gener, og mange kan efterhånden nedsætte et eventuelt medicinforbrug.

Forebyggelse mod husstøvmider i sengemiljøet, er en god investering. Udover at forbygge gener og sygdom, vil de fleste opleve forøget trivsel og livskvalitet, f.eks. med bedre nattesøvn og færre sygedage. Derudover medfører nedsatte udgifter til medicin og behandling, at investeringen i forebyggelse relativt hurtigt tjenes hjem.

Dokumenteret effekt

Adskillige publicerede undersøgelser har påvist effekten ved at reducere allegenmængden i sengen. Eksempelvis har en dansk undersøgelse vist, at de fleste børn med allergisk astma og husstøvmideallergi, kan nedsætte deres medicinforbrug til det halve, udelukkende ved at benytte husstøvmidetætte allergibetræk til sengen fra ALLERGY CONTROL®.

For at opnå den ønskede effekt, skal allergibetrækkene være i høj kvalitet, med dokumentation for produktegenskaber og klinisk effekt. Betræk fra



ALLERGY CONTROL er udviklet i tæt samarbejde med ledende allergologer, og sikrer en optimal beskyttelse mod husstøvmider i sengemiljøet. ACb® allergibetræk er et EU-registreret medicinsk hjælpemiddel.



ALLERGY CONTROL® introducerede de første fugtventilerende husstøvmidetætte betræk til senge for mere end 20 år siden, og er forsat førende med hensyn til effektivitet, komfort og kvalitet. Mere end 10.000 danskere benytter i dag et allergibetræk fra ALLERGY CONTROL.



Betrækkene leveres i bløde, lækre materialer, som alle er testet for sovekomfort og kvalitet. Den naturlige kropsfugt passerer let igennem betrækket, så brugeren kan sove ugeneret og komfortabelt.

Forskellige betræk

Betræk findes til de fleste typer madrasser, samt hovedpuder og dyner. Alle betræk har de samme beskyttende egenskaber.

Madrasbetræk leveres i et lækkert slidstærkt materiale af bomuld og polyester i høj kvalitet, hvorimod pude- og dynebetræk leveres i et tyndere, blødere materiale af lækker strækpolyester. Pude- og dynebetræk kan eventuelt også leveres i et nyt tæt vævet mikrofiber materiale.

Allergibetrækket omslutter madras, pude og dyne, og lukkes med en diskret lynlås som ikke mærkes ved brug. Betræk til boksmadras fungerer som et stræklagen med elastikkant, så betrækket holdes stramt. Det sædvanlige sengetøj bruges som før, dog ovenpå/udenpå allergibetrækkene, som skal vaskes 1-2 gange om året på 60°C. Betrækkets beskyttende egenskaber bevares uforandret trods gentagen vask.





Rejsesæt

Allergibesvær forekommer også når overnatning finder sted udenfor hjemmet. Vil man undgå de værste gener, kan man bestille et letvægts rejsesæt, som vejer under 500 gram og er let at medbringe. Sættet består af pudebetræk og et stort allergilagen.

Køb af allergibetræk

Allergibetræk lagerføres i mere end 30 standardmål, og kan normalt leveres indenfor 1-2 dage. Bestilling foretages direkte hos Jepsen Import, enten pr. telefon eller via hjemmesiden. De bestilte varer sendes normalt med pakkepost. Alternativt kan varen afhentes efter aftale.

Et madrasbetræk koster fra kr. 900,- mens et helt sæt med betræk til madras, hovedpude og dyne kan købes fra kr. 1.900,-. Den aktuelle prislister, og eventuelle tilbud, kan ses på hjemmesiden. Priserne er inkl. moms, men ekskl. forsendelse. Der er 5 års reklamationsret på materiale- og fabrikationsfejl.

Tilskud til køb

Har lægen konstateret behandlingskrævende husstøvmideallergi, vil man i mange tilfælde kunne få et madrasbetræk betalt af kommunen. Der bevilges efter enten §28 til børn, eller §97 til både børn og voksne. Der er erfaringsmæssigt nogen forskel på rutiner og praksis i de enkelte kommuner, ligesom processen godt kan strække sig over flere måneder.

Kontakt

Kontakt gerne vores rådgivning/ekspedition direkte for information om allergibetræk og forebyggelse af husstøvmideallergi på ☎ 4499 1432.

ALLERGY CONTROL®

*Allergibetræk
til madrasser,
puder og dyner*



En stor del af befolkningen, både børn og voksne, lider af husstøvmideallergi, som er den vigtigste årsag til indendørs allergi i Danmark. Husstøvmider findes i de fleste af vores boliger, overvejende i sengemiljøet. Forekomsten af husstøvmideallergi er stigende.

Allergi overfor husstøvmider kan give symptomer som høfeber, astma, nældefeber og forværring af atopisk eksem (børneeksem). Almindelige gener er f.eks. kløe i næse og øjne, nyseture, tæt og løbende næse, vand i øjnene og hoste.

Symptomerne forekommer normalt hele året. Den bedste forebyggelse er, så vidt muligt, at undgå kontakten med husstøvmiderne - især i sengemiljøet.

Det er vigtigt at forebygge og behandle allergi. Eksempelvis er husstøvmideallergi den væsentligste årsag til allergisk astma - specielt hos børn.

ALLERGY CONTROL®

For yderligere information om husstøvmideallergi:
www.jepsenimport.dk

Kontakt vores rådgivning/ekspedition direkte på ☎ 4499 1432

Jepsen Import

Tune Erhvervspark · Tune Parkvej 5 · 4000 Roskilde

*Astma-allergi
siden 1989*

jepsenImport