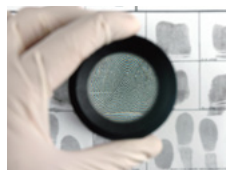


MIJTACHTIGEN



IDENTITEITSKAART

*Er bestaan ongeveer 50.000 soorten mijtachtigen. Deze piepkleine diertjes behoren tot de familie van de spinachtigen en zijn nauwelijks een kwart millimeter groot. De meest voorkomende soorten in België zijn de *Dermatophagoides pteronyssinus* (Europese huisstofmijt) en de *Euroglyphus maynei*.*

Mijtachtigen voeden zich met de morzeltjes afval die we met zijn allen dagelijks produceren: huidschilfertjes, stukjes nagel, haren, schimmels en het huisstof dat fragmenten van insecten, stofmeel, voeding, enz. bevat. Ze eten ervan, verteren het en lozen het weer in de vorm van uitwerpselen. Het zijn nuttige "ontbinders", maar het enzym dat deze huisstofmijten produceren om hun voeding te verteren, is allergeen. Ze kunnen dus allergieën veroorzaken, vooral wanneer ze gaan woekeren. Het enzym komt vrij in de ontlasting en blijft aanwezig in het pantser van dode mijten.

Een gebrekkige ventilatie en een hoge temperatuur vormen de ideale omstandigheden voor hun ontwikkeling, vooral in beddengoed. Hoe meer bewoners in een woning, hoe groter de noodzaak van hygiëne om stofvorming tegen te gaan.



BRONNEN VAN BLOOTSTELLING

De vooruitgang op het vlak van thermisch comfort en isolatie leidt soms tot meer warmte en vochtigheid in huis. Zo ontstaan gunstige omstandigheden voor de woekering van mijtachtigen. Huisstofmijten nestelen in matten, vast tapijt, opgevulde meubelen en uiteraard in slaapkamers. Ze planten zich vooral voort in matrassen, hoofdkussens, donsdekens, knuffels en onderbedden, omdat ze hier veel voedsel vinden (huidschilfertjes, haren en andere stofjes), maar ook omdat ze goed gedijen in een warme, vochtige en duistere omgeving.

WARMTE, VOCHTIGHEID EN BEDDENGOED

Mijtachtigen vermenigvuldigen zich snel bij temperaturen tussen 15 en 25°C en bij een relatieve vochtigheid van 65 tot 80%. Ze zijn tuk op stoffige, lauwwarme plaatsen. Mijten zijn seizoensafhankelijke spinachtigen: de populatiepiek ligt in juli, augustus en september; de allergenenpiek valt 2 tot 3 maanden later, in de winter.



Elk vrouwtje legt 30 tot 60 eitjes in haar leven, dat 50 tot 60 dagen beslaat: aan dit tempo kan een populatie, in gunstige omstandigheden, al snel indrukwekkende proporties aannemen. Mijten vliegen niet, maar laten zich soms wel meevoeren door de lucht, bijvoorbeeld wanneer beddengoed wordt opgeschud. Ze verbergen zich ook in de spleten tussen planken en op schimmelvlekken. Ze kunnen van de ene kamer naar de andere trekken als ze op kleding worden meegedragen. Op kantoor vinden we ze in opgevulde stoelen of in vast tapijt.



DE GEZONDHEIDSEFFECTEN

Het allergeen dat in de uitwerpselen van mijtachtigen en in de resten van hun pantser zit, kan verantwoordelijk zijn voor tal van allergieën, waarvan allergische astma de ergste is. Mensen die overgevoelig zijn voor mijtallergenen, vertonen allergiesymptomen wanneer de concentratie van allergenen een bepaalde waarde bereikt, de drempel voor allergieaanvallen. De waarde die gewoonlijk wordt aangenomen voor deze drempel, is een concentratie van 2µg allergeen per gram huisstof. Deze hoeveelheid wordt geproduceerd door 100 mijtachtigen. Een kind dat niet overgevoelig is, kan echter zonder probleem allergeenhoeveelheden verdragen die 40 keer hoger liggen. De ernst van de allergieaanvallen neemt echter toe met de concentratie van allergenen. De allergenen die in grote hoeveelheden in het slaapkamerstof zitten, kunnen worden ingeademd en in contact komen met de huid (waardoor dermatitis kan ontstaan), de ogen (conjunctivitis), de neus (neusverkoudheid, niezen).

De ouderdom van het beddengoed speelt een grote rol in de aanwezigheid van mijtallergenen op de matras. In woningen met oude matrassen (meer dan 20 jaar) is er een grotere waarschijnlijkheid dat mijtallergeenniveaus hoger dan 10 µg/gr stof worden vastgesteld.



PREVENTIE EN REMEDIËRING

- Maak de slaapkamer schoon en gebruik een goed uitgewrongen doek om het bedframe te wassen (en de lattenbodem) en dweil de vloer. Laat het wasgoed zich niet ophopen.
- Was het beddengoed een keer per week op 60°C in een wascyclus van een uur.
- Bewaar kinderspeelgoed in goed afgesloten bakken. Knuffels kunnen in de wasmachine. Ander speelgoed kunt u afstoffen met flink veel water en daarna goed drogen.
- Verlucht de kamers dagelijks gedurende een kwartier 's morgens en 's avonds.
- Verlucht de matras en alle beddengoed elke dag (om het vocht en de warmte van de nacht te laten ontsnappen) en stofzuig uw matras telkens wanneer u de lakens ververs met een stofzuiger met HEPA-filter die beschermt tegen mijten.
- Gebruik bij voorkeur een lattenbodem.
- Kies een latexmatras (tenzij u een latexallergie hebt).
- Zorg voor een slaapkamertemperatuur van 18 tot 20°C.
- Zet geen planten of aquarium in de slaapkamer (bronnen van vochtigheid).
- Vast tapijt en matjes die u niet kunt wassen, horen niet thuis in de slaapkamer.
- Verlucht het hele huis goed.
- Heeft uw arts een allergie gediagnosticeerd? Steek uw matras en hoofdkussens in mijtwerende overtrekken en slopen die u bij de apotheek kunt vinden. Opgelet: dit zijn niet de behandelde antimijthoezen die doordrenkt zijn met chemische producten (pesticiden) en die maar een tijdje werken.
- Mijtenverdelgers, in spuitbussen of een andere verpakking, zijn niet doeltreffend: ze verdelgen de mijten tijdelijk, maar niet de uitwerpselen, en ze vervuilen de matras met chemicaliën.