

Huisstofmijten, wat kunnen we er aan doen?



Overal waar mensen leven, komen ook huisstofmijten voor. Ze zitten in het huisstof, maar ook in matrassen, in beddengoed, in gordijnen, in de vloerbedekking, in en op de stoelen, vooral als daarop textiele materialen zijn verwerkt. Goed, grondig en veelvuldig luchten en een gelijkmatige verwarming van de woonruimte is de enige effectieve strategie in de bestrijding van mijten. Want zonder nattigheid is de mijt verloren.

EEN EETLEPEL 'LEVEN'

In het stof van gebouwen komen allerlei levende organismen voor. Een volle stofzuigerzak waarin ongeveer 500 gram stof zit, bevat minstens een eetlepel (ca 3 gram) leven in de vorm van insecten, mijten, schimmels en bacteriën. Veel van dat leven is voor het blote oog onzichtbaar. Slechts met behulp van een microscoop kunnen bijvoorbeeld mijten zichtbaar worden gemaakt. Toen de grote onderzoeker Anthonie van Leeuwenhoek dat in de 17^e eeuw deed, schrok hij van hetgeen hij zag. In het huisstof krioelden honderden mijten waarvan hij tevoren geen idee had gehad dat ze er zouden zijn. Prompt ontwikkelde hij de theorie van de spontane ontwikkeling. Hij ging er dus van uit dat wanneer er in een bepaalde ruimte stof aanwezig is er spontaan uit dat stof allerlei mijten en/of insecten zouden ontstaan. Hij geloofde dus dat het stof zelf zou worden omgevormd tot mijten of insecten en hij wist nog niet dat er eerst een bevrucht wijfje eieren moet leggen.

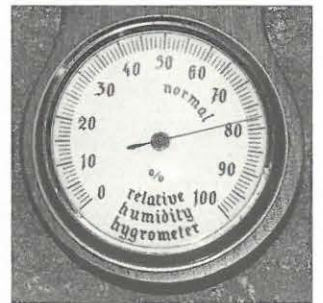
In het huisstof komt natuurlijk ook de huisstofmijt voor. De wetenschappelijke benaming voor deze mijtensoort is *Dermatophagoides pteronyssinus* Trouessart. De volwassen exemplaren van deze mijtensoort zijn 0,3 - 0,4 mm lang. Daarbij zijn de monddelen en de poten niet meegerekend. De mijten zijn min of meer bleek en doorzichtig. Het is dus geen wonder dat men ze zonder vergroting niet kan waarnemen.

even weten

Elke matras huisvest gemiddeld 2.000.000 huisstofmijten. Een 6 jaar oud kussen kan voor een tiende van zijn gewicht bestaan uit oude huiddeeltjes, dode mijten, mijtenmest en stof. Het vrouwtje kan wel 50 eieren per dag leggen!

De mijten hebben overigens een uiterst nuttige functie. Ze voeden zich namelijk met huidschilfers, die door mensen op alle momenten van de dag,

overal waar ze verblijven worden afgescheiden. Zoals alle mijten ontwikkelen ze zich optimaal bij een hoge relatieve luchtvochtigheid van bijvoorbeeld 75% en een temperatuur van ca 25°C. In ieder geval moet de relatieve luchtvochtigheid hoger zijn dan 50%.



SYMPTOMEN

Wat merken we er nu van dat huisstofmijten ons omringen? Nou eigenlijk onder normale omstandigheden

niets. Gezonde mensen zullen het absoluut niet merken. Alleen voor mensen die last hebben van astma of ook van eczeem kan de aanwezigheid van grote aantallen huisstofmijten deze gezondheidsproblemen verergeren. 10% van de astmapatiënten is overgevoelig voor de huisstofmijt. Daarbij zijn het vooral de restanten van de uitwerpselen en de vervellingshuidjes van de mijten die in de lucht terecht komen en door de astmapatiënten worden ingeademd die de grote problemen veroorzaken.

Huisstofmijten veroorzaken geen jeuk of andere huidirritatie, ook niet bij de aanwezigheid van grote aantallen mijten.

Wellicht gaat het bij mensen kriebelen als ze zich realiseren dat huisstofmijten bijvoorbeeld ook in hun bed zitten. Dat is dan echter een kwestie van zelfsuggestie. Dat wil zeggen dat mensen de gedachte van jeuk aan hun eigen wil opdringen, terwijl er geen directe uitwendige oorzaak voor de jeuk is aan te wijzen.

Verder is het -zoals eerder vermeld- alleen maar goed dat de huisstofmijten er zijn, want daardoor wordt

VRAAG

Wat heeft in zijn jeugd 6 pootjes, later 8 pootjes, geen oogjes, is rond en ziet er onsmakelijk uit?

De Winged Skin Eater (de zwendende huidvreter), oftewel: de huisstofmijt.

de kringloop in de natuur in stand gehouden. En we behoeven niet bang te zijn dat er niet genoeg huidschilfers zullen zijn voor de mijten want één mens produceert per dag meer dan genoeg huidschilfers voor een miljoen mijten.

MIJTEN BINNENHUIS? VENTILEREN!

Omdat mijten zich ontwikkelen bij een bepaalde temperatuur en een bepaalde vochtigheid is het vooral voor astmapatiënten de moeite waard om na te gaan of gebouwen zodanig kunnen worden gebouwd dat de aantallen mijten tot aanvaardbare aantallen kunnen worden teruggebracht. Het moet dan natuurlijk nog wel mogelijk zijn om bij de gekozen omstandigheden prettig te leven. Zo moet de relatieve luchtvochtigheid zo laag mogelijk worden gehouden, maar het mag ook weer niet te laag zijn want bij zeer droge omstandigheden kunnen zich problemen voordoen, zoals bijvoorbeeld irritatie van de luchtwegen. Een gebouw moet dus een goede ventilatie hebben waardoor geproduceerd vocht zo spoedig mogelijk wordt afgevoerd. De luchtvochtigheid moet bij voorkeur lager zijn dan 50%. Slechts dan kan de ontwikkeling van de huisstofmijten op een effectieve wijze worden tegengegaan. Bovendien moet een gebouw gelijkmatig worden verwarmd. Vloerverwarming in een tegelvloer kan daarbij heel bruikbaar zijn.

Denk niet dat het om mijtengroei tegen te gaan nuttig is om vochtvreters toe te passen. Dr. Koren, die onderzoek deed naar het tegengaan van allergenen in de huiselijke omgeving, stelt namelijk in een van de stellingen bij zijn proefschrift: "De bestrijding van huisstofmijten door middel van vochtvreters is te vergelijken met dweilen bij een open kraan".

door het tapijt te vervangen door parket, zeil of een stenen vloer. Voor bedden bestaan speciale hoezen die mijten weren. Ook al het meubeltextiel, van banken tot gordijnen, dat men in de woning nog wenst te handhaven moet worden aangepakt met speciale, mijtendodende schoonmaakmiddelen.

Denk niet dat veelvuldig stofzuigen voldoende zal helpen. Het is gebleken dat daardoor slechts ongeveer 3 % van de aanwezige mijten wordt verwijderd.

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK NAAR DE HUISSTOFMIJT

Aan de universiteiten van Eindhoven en Wageningen wordt onderzoek verricht naar maatregelen die effectief kunnen zijn om de overlast van huisstofmijten te beëindigen. In Eindhoven wordt speciaal gekeken naar de ontwikkeling van de huisstofmijt terwijl in Wageningen het zogenaamde PIAMA-onderzoek wordt uitgevoerd. De letters van piama staan voor: "Preventie en Incidentie van Astma en Mijtallergie"

In Eindhoven is op 23 juni jl. Anneke van Lynden-van Nes gepromoveerd; zij heeft onderzocht of het mogelijk is om astmatische kinderen door een effectieve combinatie van maatregelen, zowel preventief als curatief, betere leefomstandigheden in hun woningen te bezorgen. Daardoor zouden ze minder problemen hebben met hun astmatische aandoening en minder medicijnen behoeven te gebruiken.

Helaas voor de astmapatiëntjes bleek het voor hun ouders nauwelijks op te brengen om alle voorgestelde maatregelen gedurende langere tijd consequent

uit te voeren. Wel concludeerde doctor Van Lynden-van Nes dat het heel belangrijk is dat woningen in ons land worden gebouwd op een wijze dat de relatieve luchtvochtigheid op een effectieve wijze laag kan worden gehouden. Bij het ontwerpen en het bouwen van woningen zou hier meer rekening mee moeten worden gehouden. Er bestaan al woningen met een zo goed ventilatiesysteem dat mijten er niet goed kunnen aarden. Die huizen zijn ook goed geïsoleerd, waardoor er overal in het huis een constante temperatuur heerst. Hierdoor ontstaat een relatief lage luchtvochtigheid en de hoeveelheid mijten neemt af. ■

AD 18/9/1998

Vezel lapmiddel in strijd tegen de mijt

Amicor Plus: een kunstgaren doordrenkt met een schimmelwerend middel. Toegepast in beddengoed zou het materiaal de huisstofmijt bestrijden en zo bescherming bieden tegen astma. Het vernieuwde vezelwit werkt echter scepsis.



De milt is een drijvingsgevoel. Ik krijg een drijvingsgevoel. De milt is een drijvingsgevoel. Ik krijg een drijvingsgevoel. De milt is een drijvingsgevoel. Ik krijg een drijvingsgevoel.

de schimmel beschikbaar gemaakt voor de milt. De stofmijt... de milt is een drijvingsgevoel. Ik krijg een drijvingsgevoel. De milt is een drijvingsgevoel. Ik krijg een drijvingsgevoel.

gif zo langzaam los dat het spul... de milt is een drijvingsgevoel. Ik krijg een drijvingsgevoel. De milt is een drijvingsgevoel. Ik krijg een drijvingsgevoel.

lijk met tegenop. Het enige wat... de milt is een drijvingsgevoel. Ik krijg een drijvingsgevoel. De milt is een drijvingsgevoel. Ik krijg een drijvingsgevoel.

venustus drs. A. van Lynden van Nes over twee maanden voorbereiding. Daarin komt vaak voren dat de... de milt is een drijvingsgevoel. Ik krijg een drijvingsgevoel. De milt is een drijvingsgevoel. Ik krijg een drijvingsgevoel.

Een kunstgaren, doordrenkt met een schimmelwerend middel blijkt slechts in beperkte mate effectief in de strijd tegen de huisstofmijt.

PREVENTIEVE MAATREGELLEN TEGEN DE HUISSTOFMIJT

Voor astmapatiënten is het zaak om de woning zo goed mogelijk stofvrij te houden. Meubilering en stoffering van de woning moeten zodanig zijn dat er zo weinig mogelijk stof in kan worden vastgehouden. Men moet de mijten hun beschutting afnemen

