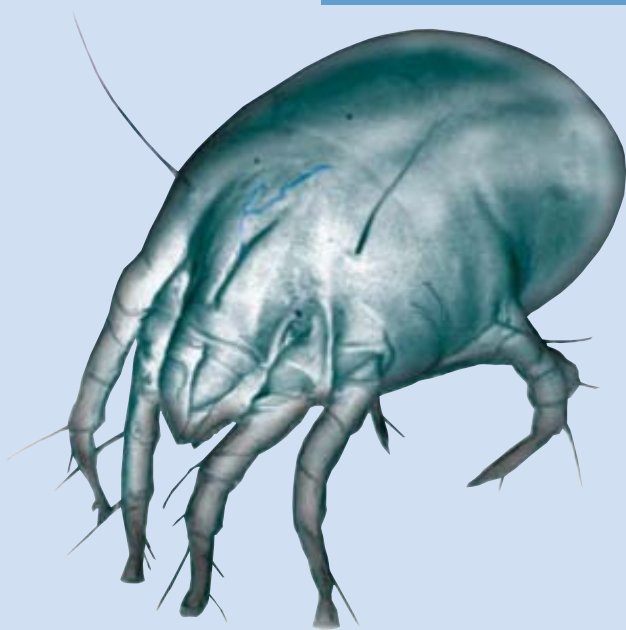


HUSSTØVMIDE ALLERGI

JepsenHealthCare



**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.

Husstøvmider findes i de fleste boliger, overvejende i madrasser, hovedpuder og dyner mv. 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 giver primært symptomer som høfeber og astma. 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 af utilstrækkelig rengøring. Trods navnet, trives husstøvmider dårligt 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 . Vask medfører samtidig, at de fleste allergenpartikler fjernes ved skylning.

Flest i sengen

Husstøvmiderne findes frem for alt i sengemiljøet, hvor eksistensvilkårene er optimale med hensyn til føde, fugtighed, mørke og temperatur. Normalt må man forvente, at der er husstøvmider i madrasser, puder og dyner, samt i eventuelle top- og rulle madrasser. Antallet af støvmider er normalt stigende efterhånden som madrasser, puder og dyner bliver ældre.



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



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, og ved at tilpasse de daglige boligvaner.

Personer med gener og symptomer forårsaget af husstøvmideallergi bør undgå kontakt med allergenpartikler fra husstøvmider i sengemiljøet.

Det vigtigste er, at puder, dyner, rulle madrasser og lign. vaskes mindst hver tredje måned ved 60°C, eller forsynes med husstøvmidetætte allergibetræk. Derudover bør madrasser og topmadrasser forsynes med et husstøvmidetæt allergibetræk.

Allergivenlig - hvad er det?

Madrasser, puder og dyner med syntetisk fyld markedsføres ofte som astma/allergi-sengetøj, 'allergivenligt', 'behandlet mod husstøvmider' o. lign. - med den begrundelse, at støvmider ikke kan trives i syntetisk fyld. Det er ifølge Forbrugerstyrelsen en myte.

Denne type 'allergivenlige' produkter yder derfor ikke i sig selv tilstrækkelig beskyttelse mod husstøvmider i sengen. I bedste fald begrænser de kun antallet af mider, så puder og dyner skal derfor stadig vaskes jævnligt eller forsynes med allergibetræk. Det afgørende er altså, om dyner og puder kan vaskes ved 60°C eller ej - ikke hvad de er fremstillet af.

Da madrasser og topmadrasser ikke kan vaskes, skal disse altid forsynes med et husstøvmidetæt allergibetræk.

De vigtigste retningslinier for forebyggelse ved husstøvmideallergi er vist nedenfor.

Anbefalingerne er baseret på vejledninger fra WHO/WAO, PRACTALL, Sundhedsstyrelsen, Dansk Pædiatrisk Selskab, Astma-Allergi Forbundet m.fl.



Vigtigste forebyggelse – sengemiljøet

- Hovedpuder og dyner vaskes mindst hver tredje måned ved 60°C i en 7 kg vaskemaskine, eller forsynes med et husstøvmidetæt allergibetræk med dokumenteret effekt.
- Madrassen forsynes med et husstøvmidetæt allergibetræk med dokumenteret effekt. Allergibetrækket bør så vidt muligt omslutte madrassen helt, og lukkes med lynlås.
- Vask det almindelige sengetøj efter behov. Eventuelle rulle madrasser vaskes, ligesom dyner og puder, cirka hver tredje måned 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.

Læs mere på
www.jepsenhealthcare.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 i soveværelset.
- 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, fx 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.
- For at begrænse væksten af støvmider bør den relative luftfugtighed i boligen højst være 45%. Dette lave niveau kan normalt kun opretholdes i de koldeste vintermåneder. Mål evt. luftfugtigheden med et hygrometer.
- Vær opmærksom på indendørs fugtforøgelse. En person tilfører alene luften i boligen 2,5 liter vand i døgnet. Samtidig opstår fugt fx i forbindelse med badning, madlavning, tøjvask og tørring mv.
- 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.
- 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, fx med bedre nattesøvn og færre sygedage. Derudover medfører nedsatte udgifter til medicin og behandling, at investeringen i forebyggelse relativt hurtigt tjenes hjem.

Dokumenteret effekt

En række undersøgelser har påvist effekten ved at reducere allergenmængden i sengemiljøet.

Fx har en dansk undersøgelse vist, at de fleste børn med allergisk astma, forårsaget af 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. ACb®-betræk fra ALLERGY CONTROL er udviklet i tæt samarbejde med ledende allergologer, og sikrer en optimal beskyttelse mod støvmider i sengemiljøet. ACb® allergibetræk er et CE-mærket medicinsk hjælpemiddel.





ALLERGY CONTROL®

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



ALLERGY CONTROL-betræk

Allergibetræk leveres i lækre bløde materialer til alle typer madrasser, hovedpuder og dyner. De beskyttende egenskaber bevares uforandret trods gentagen vask. Allergibetræk skal vaskes 1-2 gange om året på 60°C.

Alle betræk er testet for sovekomfort og kvalitet. En brugerundersøgelse har vist, at 94% var enten tilfredse eller meget tilfredse med komforten og 88% fik færre allergigener.

Madrasmadræk

Madrasmadræk leveres i et tyndt, lagenlignende materiale i høj kvalitet, som omslutter madrassen helt og lukkes med lynlås i siden. Betræk til boksmadræs er faconsyet med elastikkant, så betrækket holdes stramt.

Pude- og dynebetræk

Pude- og dynebetræk leveres i et nyt lækkert og eksklusivt mikrofibermateriale, som lukkes med en diskret lynlås der ikke mærkes ved brug. Det sædvanlige sengetøj bruges som før, udenpå allergibetrækkene.





Rejsesæt

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

Køb af allergibetræk

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

Et madrasbetræk koster fra kr. 795,- mens et helt sæt med betræk til madras, hovedpude og dyne kan købes fra kr. 1.895,-. Den aktuelle prislister kan ses på www.jepsenhealthcare.dk. Der er 5 års reklamationsret på materiale- og fabrikationsfejl.

Tilskud til køb

Når lægen anbefaler, at man anskaffer allergibetræk til sengen, kan man ofte få tilskud til køb fra kommunen. Der bevilges efter enten §41 til børn, eller §112 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.

Allergi overfor husstøvmider kan give symptomer som høfeber, astma og i nogle tilfælde forværring af eksem. Almindelige gener er fx kløe i næse og øjne, nyseture, tæt og løbende næse, vand i øjnene og hoste.

Symptomerne forekommer normalt hele året - ofte med forværring efterår og vinter.

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.jepsenhealthcare.dk

Kontakt gerne vores rådgivning/ekspedition
direkte på ☎ 4499 1432

Jepsen HealthCare

Tune Erhvervspark · Tune Parkvej 5 · 4030 Tune

*Fokus på astma,
allergi og eksem*

JepsenHealthCare