

Sådan behandler du husstøvmide- allergi

Du skal behandles for allergi over for husstøvmider. Her får du nogle generelle råd til, hvordan du forholder dig til husstøvmider. På bagsiden kan du se de aftaler om medicinsk behandling, du har lavet med hospitalsafdelingen.



Gode råd ved allergi over for husstøvmider

- Luft grundigt ud og lav gennemtræk, især i de rum hvor du sover. Du skal lufte ud mindst 2-3 gange om dagen i 5-10 minutter ad gangen.
- Varm værelset op om vinteren. Der er mere fugt i et koldt værelse. Temperaturen skal holdes mellem 20 og 22 grader.
- Gør grundigt rent en gang om ugen.
- Luft dyne, pude og madras godt hver dag, inden sengen redes.
- Vask sengetøj (betræk) mindst hver 14. dag. Vask ved 60 grader. Anskaf eventuelt en tynd rulle madras, der kan vaskes med hver gang.
- Vask dyne og pude ved 60 grader 4 gange om året.
- Undgå væg-til-væg-tæppe i det rum, hvor du sover, hvis det er muligt.
- Sørg for luft til madrassen, fx med ben under sengen og ingen skuffer. Skift gamle madrasser.
- I enkelte tilfælde kan det hjælpe at bruge et specielt madrassetræk.
- Det hjælper ikke at nedfryse dyner m.m.
- Bamser, der skal være i sengen, skal kunne vaskes ved 60 grader.

Fakta om husstøvmider

- Husstøvmider er bittesmå dyr, som findes indenfor. De måler kun 1/3 mm, så de kan ikke ses uden mikroskop.
- Husstøvmider lever bedst, hvor der er fugtigt. De findes i størst antal i vores senge. De kan dog også leve i polstrede møbler, tæpper og puder med mere. Husstøvmiderne lever blandt andet af vores hudskæl.

Fakta om husstøvmide-allergi

Det er døde dele af husstøvmider og deres afføring, som giver allergisymptomer, når de rammer slimhinden i næse, øjne og lunger. Typisk ses disse symptomer:

- **Øjne:** kløe, rødme, hævelse, irritation, vandigt sekret.
- **Næse:** snue, kløe, nysen flere gange i træk, tæthed med vejtrækning med åben mund.
- **Svælg/lunger:** hoste, rømmen, påvirket lungefunktion.
- **Alment:** træthed, hovedpine, irritabilitet.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Børne- og Ungeafdelingen

Tlf. 97 66 33 30

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 10.00 – 12.00

Behandling med næsespray

Binyrebarkhormon: Tages fast. Virker mod tæthed og løbenæse.



Denne næsespray tages dette antal gange dagligt. *Udfyld herunder.*

Få tjek på næsespray-teknik. Brug vejledningen fra Børneambulatoriet og læs brugsanvisningen.

Behandling med tabletter og mikstur

Antihistamin: Kan købes i håndkøb og på recept. Virker på løbende og kløende næse samt på symptomer i øjne og svælg.



Denne tablet eller mikstur tages dette antal gange dagligt. *Udfyld herunder.*

Behandling med øjendråber

Virker lokalt. Behandling kan eventuelt gentages flere gange dagligt.



Disse øjendråber bruges dette antal gange dagligt. *Udfyld herunder.*

Hvis ovenstående behandling og gode råd ikke gør dig symptomfri, kan du i nogle tilfælde få tilbudt en allergivaccination.