

Fup eller fakta

Er det nok at fryse dynen, når du skal af med husstøvmider? Og bestemmer mængden af støv, hvor mange mider der er? Der eksisterer mange myter om husstøvmideallergi. Tjek, om du har styr på, hvad der er fup, og hvad der er fakta.

TEKST: LENA MARIA JUST HØJGAARD / FOTO: COLOURBOX

FUP

HUSSTØVMIDER BIDER

Husstøvmider bider ikke, giver ikke kløe og overfører ikke sygdomme. I stedet er det enzymerne i husstøvmidernes afføring og dele af den døde husstøvmide, der er allergifremkaldende. Det allergifremkaldende stof er ikke større end 0,001-0,004 mm., det er svært at komme af med og kan give symptomer i rigtig lang tid.

FAKTA

DIN SENG ER ET MEKKA FOR MIDERNE

Husstøvmider elsker din seng. De lever af dine afstødte hår og hudskæl, og dem er der masser af i sengen. Desuden er luftfugtigheden ofte høj i soveværelset, og så har husstøvmiderne det godt. Derfor befinder langt størstedelen af de husstøvmider, vi har derhjemme, i og omkring sengen og på gulvet i soveværelset. Det er ikke muligt helt at fjerne husstøvmider fra soveværelset, men med den rette forebyggelse kan du mindske antallet.

FUP

HUSSTØVMIDER SPISER STØV

Nej, husstøvmider lever ikke, som deres navn ellers antyder, af støv. De lever i stedet af hudskæl fra mennesker og dyr. Et menneske afgiver 0,5-1 gram hudskæl om dagen. Alene den mængde er nok til at brødføde flere tusinde husstøvmider i et helt år – så der er sjældent mangel på føde.

FUP

ALLERGIVENLIGE DYNER ER BEDST

Mange dyner og puder uden dun bliver kaldt allergivenlige, men en dun-dyne kan være lige så god som en syntetisk. Bare den kan vaskes ved 60 grader, så husstøvmiderne dør. Der er heller ikke dokumentation for, at silke, uld eller latex adskiller sig fra dun og fjer. Derfor er du også nødt til at vaske det ved 60 grader, når du skal forebygge symptomer ved husstøvmideallergi. Vær dog opmærksom på, at silke og uld ofte ikke tåler vask ved så høj temperatur.

FUP

DET ER NOK AT FRYSE DYNEN

Nej, det er ikke nok udelukkende at fryse dynen. Ligesom det ikke er tilstrækkeligt at lufte dynen, tørretumble dynen, lægge dynen i solen, støvsuge madrassen, rense dynen eller vaske den ved temperaturer under 60 grader, da ingen af delene i tilstrækkelig grad fjerner det stof fra husstøvmiderne, der giver symptomer på allergi.

FUP

MÆNGDEN AF STØV BESTEMMER, HVOR MANGE HUSSTØVMIDER DER ER

Nej – det er derimod luftfugtigheden og temperaturen, der bestemmer, hvor hurtigt husstøvmiderne formerer sig. Miderne optager nemlig fugt gennem huden, så de tørrer ud og dør, hvis luftfugtigheden er lav nok. De absolut bedste levevilkår for husstøvmider opstår ved 17-32 grader, og når den relative luftfugtighed er mellem 55 og 75 procent. Derfor lever husstøvmiderne især i hjem, hvor luftfugtigheden er høj, og et tørt indeklima er af samme grund en vigtig del af forebyggelsen af symptomer. Du bør blandt andet lufte ud med gennemtræk i 5-10 minutter tre gange dagligt og sørge for at varme alle rum op til minimum 20 grader. Det er nemlig med til at sænke luftfugtigheden.

FAKTA

DET ER MULIGT AT SLÅ HUSSTØVMIDER IHJEL

Miderne dør ved temperaturer over 55 grader. Du bør derfor begynde her, når du vil forebygge symptomer. Sørg for at vaske dyner, puder og rullemedras ved 60 grader mindst fire gange om året, og tør dem i tørretumbler. Desuden bør du mindst hver 14. dag vaske sengelinned ved 60 grader.