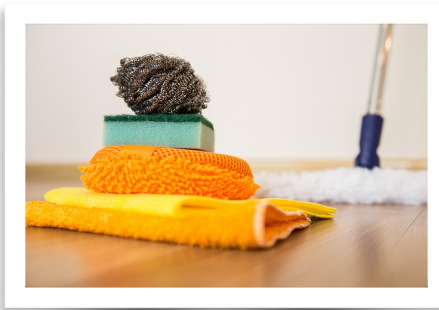
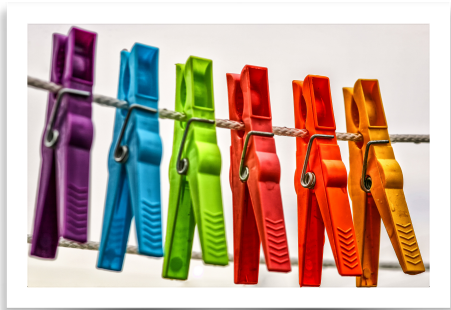




Empfehlungen zur Hausstaubmilbensanierung

Wurde bei Ihrem Kind eine Hausstaubmilbenallergie festgestellt, dann helfen folgende Maßnahmen, die Allergendichte zu Hause zu reduzieren und somit Beschwerden zu lindern:

Für das Bett des Kindes:

Für einen erholsamen Schlaf ohne Nasenproblematik sind dies die wichtigsten Maßnahmen, da die Allergendichte im Bett am höchsten und die verbrachte nächtliche Schlafenszeit und damit Exposition hier am längsten ist:

Beziehen Sie das Bett (Matratze, Kissen und Decke) des Kindes mit einem **milbenallergendichten Überzug** (sog. „Encasing“). Ein Rezept hierfür erhalten Sie nach Diagnosestellung in unserer Praxis. Achten Sie darauf, dass erst nach 10 Jahren oder nach Kauf eines neuen/größeren Bettes, bei welchem die Maße des vorher verordneten Encasings nicht mehr passen, ein neuer Überzug auf Kassenkosten rezeptierbar ist. Wenn ein Geschwisterkind ebenfalls im Zimmer des Hausstaubmilbenallergikers schläft, sollte optimalerweise auch dieses Kind einen milbendichten Überzug erhalten.

Waschen Sie das Encasing 2-3x/Jahr, Kopfkissen und Decke, wenn möglich, bei 60° ca. alle zwei Monate, die Bettwäsche, wenn möglich, wöchentlich. Reduzieren Sie Kuscheltiere auf ein Minimum, Kuscheltiere sollten einmal monatlich für 48h im Tiefkühlschrank „Urlaub machen“ dürfen. Danach sollten Sie bei 30 Grad gewaschen werden, um die abgestorbenen Milbenreste zu entfernen.

Damit die Luft unter der Matratze zirkulieren kann, ist ein Bettgestell mit Füßen und ohne Bettkasten ist sinnvoll. Ein gepolsterter Bettunterbau reduziert den Effekt des Encasings und sollte dringend vermieden werden.

Für den Schlafraum:

Ideal für den Schlafraum Ihres Kindes ist ein wischbarer Fußbodenbelag. Teppiche, Gardinen/ Vorhänge/ Wandteppiche, (ältere) Polstermöbel, offene Regale oder sonstige „Staubfänger“ sind ungünstig.

Hausstaubmilben lieben es feucht, stellen Sie daher keine Pflanzen ins Schlafzimmer, denn diese erhöhen die Luftfeuchte. Halten Sie Tiere oder Zigarettenrauch vom Schlafraum Ihres Kindes fern.

Beim Hausstaubmilbenallergen handelt es sich um ein schweres Allergen, dass innerhalb von 15 Minuten zu Boden sinkt und nicht sehr lange in der Raumluft schwebt.

Aus dem Zimmer herausnehmbare Teppiche sollten Sie bestenfalls entfernen. Falls dies nicht möglich ist, legen Sie die Teppiche zur Reduktion der Hausstaubmilbendichte bei Frost ins Freie oder im Sommer in die pralle Sonne, saugen Sie danach gut ab.

Saugen Sie häufig mit einem Staubsauger mit hoher Luftleistung (140-300 Watt) und Feinporenfilter (ULPA oder HEPA-Filter) und leeren Sie Staubsaugerbeutel regelmäßig. Staubsaugersysteme auf Wasserfilterbasis sind ideal, aber kostenintensiv.

Das Kind sollte sich, wenn möglich, während der Zeit dieser Reinigung bis etwa 2 Stunden danach wegen der Staubaufwirbelung möglichst nicht im Raum aufhalten.

Wenn es Ihnen möglich ist, lüften Sie 3-4x tgl. den Raum für 5 - 10 Minuten mit komplett offenem Fenster durch (sog. Stoßlüftung) und halten Sie die Luftfeuchtigkeit bei 45 - 55%. Eine Temperatur von 18-20°C ist empfehlenswert. Klimaanlage können zu starken Luftbewegungen und damit zum Aufwirbeln von allergehaltigem Staub führen. Reinigen Sie auch aus diesem Grund evtl. vorhandene Heizkörper vor der Heizperiode gründlich. Wischen Sie, wenn möglich, einmal pro Woche mit einem leicht feuchten Tuch Staub.

Für die Wohnung:

Auf Rauchen in der Wohnung sollte vollständig verzichtet werden! Dies kann die Atemwege Ihres Kindes schädigen und es damit den Allergenen erleichtern, durch die Schleimhaut einzudringen. Das Risiko für Asthma bronchiale steigt durch die Rauchexposition enorm.

Auch Haustiere können durch ihre Schuppen den Hausstaubmilben reichlich Nahrung bieten. Sie sollten die Haltung felltragender Haustiere bei starker Hausstaubmilbenallergie daher möglichst vermeiden.

Weiten Sie die im Schlafräum empfohlenen Maßnahmen ggf. auf die Wohnräume aus, wenn es nach Sanierung des Schlafräum noch nicht zu einer deutlichen Besserung der Symptomatik gekommen ist.

Bei fortbestehenden Beschwerden trotz Hausstaubmilbensanierung einschließlich der Verwendung von Encasings sollten Sie bitte dringend den Kontakt zu unserer Praxis suchen. Es gibt einige sehr gut wirksame Medikamente, die helfen, Symptome zu lindern.

Die einzig ursächliche Behandlung der Allergie ist eine **Hyposensibilisierung**.

Eine gute Diagnostik und Eignung des Patienten vorausgesetzt, hilft sie die Symptome der Hausstaubmilbenallergie zu lindern und das Spreiten der Allergie auf andere Allergene (z.B. Gräser, Baumpollen, Tierepithelien) zu verhindern. Auch kann durch die Allergiediagnostik abgeschätzt werden, ob eine Neigung zur Entwicklung eines Asthma bronchiale oder eine Unverträglichkeit von Schalentieren besteht.

Bitte sprechen Sie uns bei Bedarf an.

Gute Besserung wünscht Ihr Team der Kinder- und Jugendarztpraxis Lobstein!