

# Weetjes en feiten over Huisstofmijten

onze onzichtbare huisgenootjes 

De klachten treden vooral binnenshuis op in de slijmvliezen van de neus, ogen en longen, vaak in herfst en winter.

## Allergieklachten

- Tranende en jeukende ogen
- Astmaklachten (moeite met ademen, piepen of hoesten voornamelijk 's nachts)
- Wakker worden met een verstopte neus of loopneus



- Eczeem



- Niesbuien



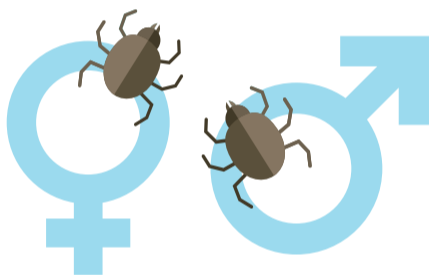
- Vermoeidheid
- Slecht slapen
- Hoofdpijn



- Benauwdheid na het opmaken van het bed
- Benauwdheid na het legen van de stofzuiger

## Levenscyclus van de huisstofmijt

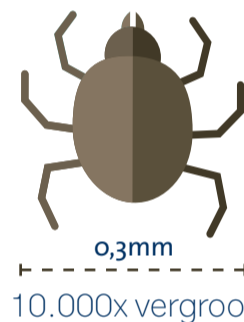
Vrouwtjes leven 70 dagen en leggen 50 eitjes in 6 weken!



Mannetjes leven 10-19 dagen!

ware grootte

100x vergroot

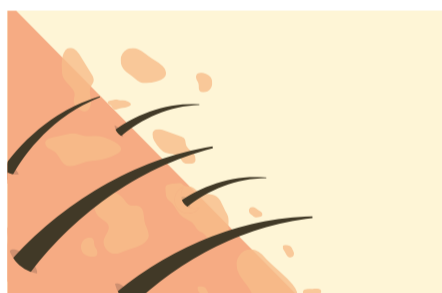


## Heb je last van je allergie

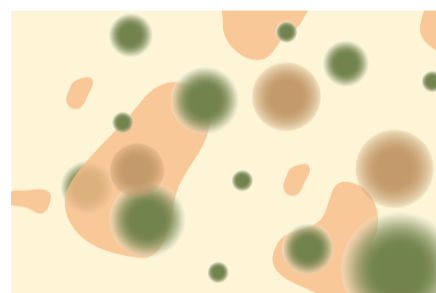
overleg dan met je huisarts



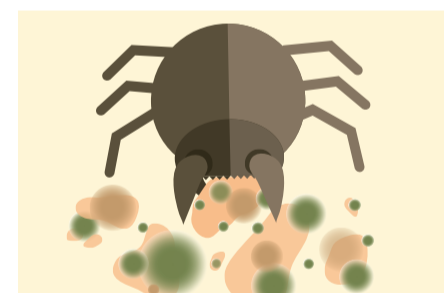
## Weetjes over de huisstofmijt



Dagelijks verlies je dode huidcellen. Huisstofmijten leven van deze cellen



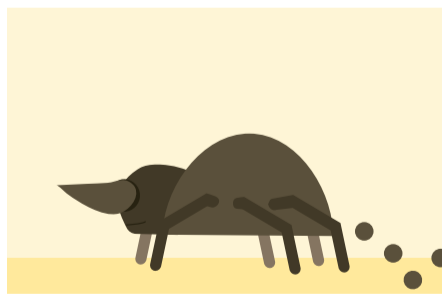
Vocht zorgt ervoor dat er schimmel ontstaat op deze dode huidcellen



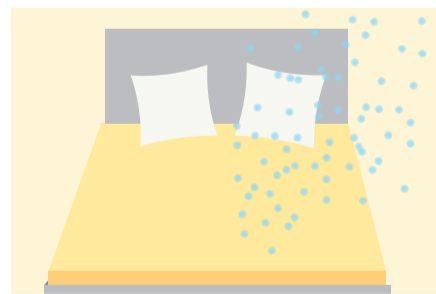
Huisstofmijten eten deze brij van schimmel en huidcellen

## Leefomgeving van de huisstofmijt

- Matras
- Kussen
- Bedtextiel
- Gordijnen
- Tapijten
- Meubels



Huisstofmijten scheiden microscopisch kleine stukjes uit die uitdrogen



Na uitdroging worden deze kleine stukjes uitwerpselen opgenomen in de lucht als stofjes



Wanneer deze stofjes ingeademd worden kan dit leiden tot allergie of astma

Wat kan je zelf doen? Lees er alles over op [Allesoverallergie.nl](https://www.allesoverallergie.nl)

