



Kvalsterallergi

Vad är kvalster?

Allergiska personer tror ofta att de är allergiska mot själva husdammet. Så är det inte. Husdammet kan innehålla en mängd proteiner varav en del är allergena och en del kemiskt irriterande. Kvalster är små spindeldjur, som är mindre än 0,3 mm, och syns inte med blotta ögat. Allergi mot kvalster, är det vanligaste allergiproblemet i världen. De allergiframkallande ämnena finns främst i kvalstrets avföring. Kvalster förekommer framförallt i sängmiljön, beroende på att de trivs i fukt och värme samt att de där även har tillgång till föda (hudavskrap från människor). Det är ingen större skillnad mellan olika sängtyper vad det gäller ansamlingen av kvalster. I vårt kalla och torra klimat har vi dock inte lika stora problem med kvalster som i varmare länder. Kvalster kräver en fuktig miljö och kan, precis som mögel, ses som en indikator på för hög luftfuktighet och för dålig luftomsättning i bostaden. Man kan undersöka om det finns kvalster i sängen genom att ta ett dammprov ifrån madrassen, och sedan analysera detta. (Detta kan göras om man har symtom som tyder på kvalsterallergi.)

Symtom;

Kvalster kan ge såväl astma, allergisk snuva som eksem.

Miljöanpassning vid kvalsterallergi;

- Håll luftfuktigheten under 45 % i bostaden under så stor del av året som möjligt med hjälp av god ventilation. (Luftfuktigheten visas ibland på vanliga termometrar. Ev. kan man höra med kommunen om de har någon luftfuktighetsmätare att låna ut.) Öppna ventiler och rengör ventilationsdon.
- Åtgärda fuktskador om sådana finns i hemmet.
- Byt sängen om den är gammal.
- Tvätta allt i sängmiljön: överkast, tunna madrasser, täcke, lakan och kuddar vid **minst 60° C** (minst varannan månad om man ej har kvalsterskydd).
- Kvalsterskydd finns för madrass, täcke och kudde. Detta är allergentäta skydd, som har medicinskt dokumenterad effekt. Tips! Kontrollera med ert försäkringsbolag om försäkringen täcker kostnad för kvalsterskydd.

Förebyggande råd;

- Bädda inte direkt på morgonen, utan lufta sängkläderna så att kroppsfukten vädras ut.
- Använd dammsugare med bra filtrering på utblåsningsluften.
- Använd sängkläder som kan tvättas i minst 60 grader. ”Mjukdjur” och dylikt bör också vara tvättbara i 60 grader.