

”Støvmider i *min* seng???”

Det kribler og krabler i vores senge. De små husstøvmider som er under ½ mm lange, blege og næsten gennemsigtige kan lige akkurat *ikke* ses med det blotte øje, men de er der!

Miderne trives bedst i temperaturer over 20 grader og i en relativ luftfugtighed på mellem 60% og 80%, derfor er dyner, puder og madrasser ideelle opholdsteder for kravlet. Da de formerer sig med stor hast, en mide bliver til ca. 200 i sin levetid på kun tre måneder, er det muligt at der kan være helt op til 2500 støvmider i blot ét gram støv. Det betyder at der kan være op mod *to millioner* i én dobbeltmadras!

Udover at det naturligvis ikke er en særlig rar tanke at dele seng med så mange levende små væsener, er det heller ikke ganske ufarligt. Flere og flere videnskabelige beviser peger på at store mængder af støvmider kan sættes i forbindelse med allergier, astma, bronchitis, bihulebetændelse, hævede slimhinder, rødmen i øjnene og helårssnue. Det er derfor vigtigt at gøre hvad man kan for at komme de små bæster til livs.

Hvordan gør man?

Ekspertene er enige om flere gode råd.

- Luft ud. Pak ikke sengetøjet sammen om morgenen. Åben dynen, så den får luftet sig i løbet af dagen.
- Sørg for at skifte og vaske sengetøjet hver uge.
- Sørg for at topmadrassen vaskes hver eller hver anden måned.
- Sørg for at vaske dynen og hovedpuden 3-4 gange om året. En vask ved 40 grader halverer antallet af støvmider. Vask ved 60 grader vil fjerne alle miderne. Det er derfor vigtigt at især allergikere vælger en dyne og hovedpude, som kan tåle vask ved 60 grader.
- For at opnå det bedste resultat bør vasken foregå i en vaskemaskine med stor kapacitet.
- Dynen bør efter endt vask tørres i en tørretumbler med en kapacitet på min. 25 kg.

Det er svært helt at slippe af med sine støvmider, men man kan og bør gøre meget for at begrænse dem, ikke mindst for at bevare et godt helbred.

Planlægger & hygiejnekonsulent

Leif Nikolajsen
TRASBO A/S