

Allergie Test

Hausstaubmilbe

ERGEBNISBERICHT

Inhaltsverzeichnis

1	Ihr Ergebnisbericht	3
2	Ihr Testergebnis	4
3	Grundlegende Informationen	4
4	Welche Symptome können auf eine Hausstaubmilbenallergie hinweisen?	4
5	Wie sehen die Behandlungsoptionen aus?	5
6	Welche Folgen können bei Nichtbehandlung entstehen?	5
7	Handlungsempfehlungen bei Hausstaubmilbenallergie	5
8	Literaturhinweise	7

1 Ihr individueller Ergebnisbericht

Patient	Martina Musterfrau	Probennummer	test135
geboren am	20.05.1984	Eingang	11.08.2015
Gewicht	64 kg	Ausgang	-

Sehr geehrte Frau Musterfrau,
wie von Ihnen gewünscht, haben wir Ihr Blut auf spezifische IgE-Antikörper gegen die im europäischen Raum am häufigsten vorkommenden Hausstaubmilben untersucht. Die hier untersuchte Hausstaubmilbenallergie gehört zu den Inhalationsallergien und wird primär durch den Kot der Milbe ausgelöst, welche sich mit dem Hausstaub vermischt und dadurch eingeatmet werden kann.

Immunglobuline (Ig) sind Antikörper, die aus Eiweißen bestehen. Sie werden vom Körper produziert als Abwehrreaktion auf von ihm als fremd erkannte Stoffe, wie z. B. Bakterien, Viren oder auch Blütenpollen bei Heuschnupfenerkrankten. Diese können im Blutserum nachgewiesen werden. Man unterscheidet fünf unterschiedliche Arten. Die hier untersuchte Gruppe E stellt eine Abwehrreaktion in Form einer Allergie dar. Außerdem handelt es sich um eine sog. Allergie-Form des Typ 1, da die begleitenden Symptome unmittelbar nach dem Kontakt mit dem milbenkot-enthaltenden Hausstaub auftreten. Diese wird auch Sofortreaktion genannt.

Der cerascreen® Test auf Hausstaubmilbenallergie kann und will die ärztliche Konsultation und Beratung nicht ersetzen.

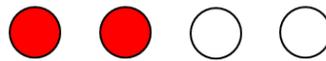
Die Stärke der Reaktion wird auf einer 4-Punkte-Skala dargestellt, wobei ein farblich ausgefüllter Punkt eine schwache Reaktion signalisiert. Die Reaktion wird als stärker bewertet, je mehr Punkte ausgefüllt sind. Die stärkste Reaktion beschreibt vier ausgefüllte Punkte. Wenn keines der vier Punkte ausgefüllt ist, dann ist keine Sensibilisierung des Immunsystems gegenüber der Hausstaubmilbe gefunden worden.

Wenn Sie eine persönliche Beratung bezüglich Ihrer Testergebnisse wünschen oder allgemeine Fragen haben, wenden Sie sich gerne an unseren Kundenservice unter frage@cerascreen.de.

2 Ihr Testergebnis

Ihre Reaktion auf die untersuchten Hausstaubmilben stellt sich wie folgt dar:

Reaktion auf Hausstaubmilbe



Die Stärke der Reaktion wird durch die Anzahl der rot ausgefüllten Punkte dargestellt (1 Punkt = schwache Reaktion, 4 Punkte = starke Reaktion). Unter Umständen können auch niedrige Sensibilisierungen Allergien auslösen.

3 Grundlegende Informationen

Die Verursacher einer Hausstauballergie sind Hausstaubmilben, die mikroskopisch kleine Spinnentiere sind und ganz natürlich in der Wohnumgebung vorkommen. Sie ernähren sich von den abgestorbenen Hautschuppen der Menschen, von Schimmelpilzen und Bestandteilen der Daunenfedern – weswegen man sie auch in besonders großer Anzahl im Bett finden kann. Zusätzlich mögen sie Feuchtigkeit und Wärme.



Die Tiere selbst sind harmlos, sie können weder stechen noch beißen und übertragen keine Krankheiten. Sie sind auch kein Zeichen mangelnder Hygiene. Der Auslöser der Allergie ist jedoch nicht die Milbe an sich, sondern ihr Kot, ihre Eier oder die Milbenreste. Diese vermischen sich z.B. beim Ausschütteln des Bettes mit dem Hausstaub und werden so eingeatmet. 1 g Hausstaub kann 500–10.000 Milben mit einer Größe von etwa 0,3 mm enthalten. Das Allergen kann nach dem Einatmen bei einigen Menschen das Immunsystem aktivieren, so dass es zur Bildung von Antikörpern, den IgE kommt, die diese fremden Stoffe bekämpfen sollen.

Als Allergen wird der Teil der Substanz bezeichnet, welcher die Reaktionen auslöst. Meist handelt es sich dabei um Proteine.

Durch sog. Kreuzreaktionen, bei denen das Immunsystem ebenfalls auf artähnliche Allergene reagiert, kann es bei vorliegender Hausstaubmilbenallergie ebenfalls zu Symptomen beim Verzehr von Schalentieren kommen. Es wird dann vom Milben-Schalentier-Syndrom gesprochen.

4 Welche Symptome können auf eine Hausstaubmilbenallergie hinweisen?

Da diese Form der Allergie zu dem Sofort-Typ gehört, versucht der Körper noch vor Eintritt des Allergens mit Hilfe der Immunglobuline im Körper gegen dieses anzukämpfen. Er reagiert also sofort mit Symptomen. Besonders stark sind die Symptome nachts, morgens nach dem Aufstehen oder auch bei stärkerem Kontakt wie z.B. beim Betten aufschütteln. Die Symptome sind nicht wie die Pollenallergie an eine bestimmte Jahreszeit gebunden, verstärken sich jedoch im Winter.

Folgende Symptome können auf eine Hausstaubmilbenallergie hinweisen:

- Augentränen oder -jucken
- Augenentzündungen
- Lidschwellung
- Allergischer Schnupfen (dauerfließend)
- Niesanfalle
- Husten
- Allergische Reaktionen der Haut
- Juckreiz
- Kopfschmerzen

5 Wie sehen die Behandlungsoptionen aus?

Wie bei anderen Allergien auch, ist die effizienteste Behandlungsmöglichkeit die Vermeidung bzw. der Nichtkontakt mit dem verursachenden Allergen. Der Kontakt mit Hausstaubmilben lässt sich nicht vollständig vermeiden, jedoch gibt es einige Wege, den direkten Kontakt zum Allergen einzuschränken. Diese werden im nachfolgenden Kapitel 7 beschrieben.

Neben der symptomatischen Behandlung mit Medikamenten, wie Antihistaminika oder Cortikoide, gibt es inzwischen ebenfalls die krankheitsverändernde (nicht ursächliche) Behandlung mittels der sog. Hyposensibilisierung oder spezifischen Immuntherapie. Dabei wird das Allergen beginnend in sehr kleinen Mengen gesteigert über einen langen Zeitraum via Tabletten oder Spritzen zugeführt. Der Körper reagiert nach und nach mit einer Gewöhnung auf den Kontakt mit dem Allergen und die Symptome werden reduziert oder bleiben aus. Diese spezifische Immuntherapie erfolgt nach Diagnosestellung und ausführlicher Anamnese durch die entsprechenden Fachärzte, da sich starke allergische Reaktionen dabei nicht ausschließen lassen.

6 Welche Folgen können bei Nichtbehandlung entstehen?

Durch eine Dauerbelastung der Lungen mit dem Allergen, kann es bei länger bestehender Hausstauballergie zu Atemnot bis hin zu einem allergischen Asthma bronchiale kommen. Dabei handelt es sich um eine chronisch-entzündliche Lungenerkrankung. Um diese schwerwiegende Folge zu vermeiden, sollte man sich strikt an ärztliche Anordnungen sowie die allgemeinen Handlungsempfehlungen halten.

7 Handlungsempfehlungen bei Hausstaubmilbenallergie

1. Klima

Lüften Sie Ihre Wohnung regelmäßig und achten Sie auf eine trockene Luft (ggf. mit Entfeuchter). Die optimalen Lebensbedingungen finden Milben bei 25 °C Raumtemperatur und einer Luftfeuchtigkeit von 70 % vor. Bleiben Sie in Ihrer Umgebung mit den Werten darunter (optimalerweise unter 60 % sowie 16-20 °C), so reduzieren Sie die Milbenanzahl und zusätzlich die Bildung von Schimmelpilzen.

Schaffen Sie sich zu diesem Zweck ein Thermo- und Hygrometer an.

Zur Beheizung der Wohnung eignet sich die Fußbodenheizung am besten, gefolgt von Zentralheizungen mit Heizkörpern unter den Fenstern. Kamine und einzelne Öfen sind ungeeignet, da sie im Raum Kälte- bzw. Feuchtigkeitsbereiche schaffen. Im Schlafzimmer empfiehlt sich ein Dauerheizen.

Klimaanlagen beherbergen häufig Schimmelpilze. Um dies zu vermeiden, müssen sie sehr oft gereinigt werden.

2. Bettumgebung

Matratzen sollten umhüllt werden mit sog. allergendichten „Encasings“, um die Belastung mit den Allergenen zu senken. Wichtig ist, dass Matratzenbezüge für Milben und Schuppen undurchlässig, aber luftdurchlässig sind. Manche Krankenkassen übernehmen auf Rezept die Kosten dafür.

Schaumstoffmatratzen führen Feuchtigkeit schlecht ab und sollten ersetzt werden, da Schimmelwachstum gefördert wird. Rosshaar- und Kapok („Pflanzendaunen“)-matratzen sowie Schafwolle- und Kamelhaardecken sollten eliminiert werden.

Verzichten Sie auf federgefüllte Decken und Kopfkissen. Decken wie auch Kopfkissen sollten bei mindestens 60 °C waschbar sein.

Bettzeug sollte häufig und ebenfalls bei mindestens 60 °C gewaschen werden und ggf. mit allergendichten Zwischenbezügen versehen und regelmäßig gelüftet werden. Wegen der Schuppen ist das Kämmen und die Körperpflege sowie das Ein- und Auskleiden im Schlafzimmer tabu.

3. Wohnungsausstattung

Glatte Böden wie Laminat oder Fliesen sind nicht unbedingt besser als Teppichböden. Hier ist es entscheidend, dass sie mindestens jeden zweiten Tag feucht gewischt werden. Ansonsten wird der Staub auf den glatten Böden zu stark aufgewirbelt.

Achten Sie bei Staubsaugern auf spezielle Feinstaubfilter, dem Hepa-Filter (High Efficiency Particulate Air). Diese filtern je nach Art über 99% des Feinstaubes aus der Luft. Das Staubwischen sollte nur mit feuchten Tüchern erfolgen.

Rollos und Jalousien sind besser geeignet als Stoffgardinen. Die Wände sollten mit einem abwaschbaren Anstrich versehen sein.

Verzichten Sie in Ihrer Wohnung auf Staubfänger, wie zum Beispiel offene Bücherregale, viele Kissen oder Stofftiere sowie Polstermöbel. Geschlossene Schränke und Ledermöbel sind eine Alternative.

Waschbare Kuscheltiere für Kinder sind zu bevorzugen. Nicht waschbare Tiere können durch einen "Besuch" in der Kühltruhe von Milben befreit werden.

4. Milbenvernichtungsmittel

Es gibt Milbenvernichtungsmittel mit dem Wirkstoff Benzylbenzoat oder Desinfektionsmittel auf Carbonsäureester-Basis. Man erhält sie in Form von Sprüh-, Feuchtpulver- und Schaumlösung. Teilweise hält ihre Wirkung für fast ein Jahr an. Gebrauchte Matratzen müssen mehrfach behandelt werden. Diese Mittel sind für

Schleimhäute und Haut reizlos.

Zudem gibt es Waschmittelzusätze, welche Milben aus Textilien entfernen. Besonders geeignet sind sie für Wäsche, die mit weniger als 60 °C gewaschen werden müssen.

5. Haustiere

Haustiere stoßen Hautschuppen, Haare oder Federn ab und ziehen Schmutz und Feuchtigkeit an, was die Milbenkonzentration und die Schimmelbildung begünstigt. Außerdem besteht bei innigem Kontakt ebenfalls die Gefahr, dass man sich so gegen die Tierhaare sensibilisiert. Besonders milbenreich sind Vogelnester, Hamster- und Meerschweinchenkäfige sowie Hunde- und Katzenkörbe, daher sollten diese nicht von den Allergikern selbst gereinigt werden. Optimal wäre eine haustierfreie Wohnung.

6. Geeignete Urlaubsorte

Als Urlaubsgebiete empfehlen sich für Hausstauballergiker Regionen über 1.200 Meter Höhe oder allergenarme Umgebungen wie die Nordsee oder das Wüstenklima. Zudem gibt es spezialisierte Hotels, welche besonders allergenarm sind.

7. Beschaffenheit des Hauses

Die Trockenheit ist beim Hausbau das wichtigste. Es eignen sich luftdurchlässige Ziegelsteine. Ungeeignet ist Beton, der nie ganz trocken wird. Holz ist feuchtigkeitsaufnehmend und sollte daher nur lackiert verwendet werden. Eine Unterkellerung ist ebenfalls hilfreich. Die Drainage an der Grundmauer und eine gute Isolierung sind ebenfalls empfehlenswert. Das Schlafzimmer sollte in einem gut besonnten und trockenen Raum in höher gelegenen Stockwerken liegen - abseits von Küche und Bad und keinesfalls in einem nicht unterkellerten Bereich des Erdgeschosses.

8 Literaturhinweise

Altmeyer, P. und Paech, V. (2011). Enzyklopädie Dermatologie, Allergologie, Umweltmedizin. Heidelberg: Springer Verlag.

Brehler R, Klimek L, Kopp MV, Virchow JC (2013). Specific immunotherapy - indications and mode of action. Deutsches Ärzteblatt Int. 2013; 110(9): 148-58.

Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V. dha online. <http://www.dha-allergien.de/hilfsmittel.html> Stand 14.07.2015.

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (2015). Daab online. <http://www.daab.de/allergien/hausstaubmilbenallergie/> Stand 14.07.2015.

Pfaar, O. et al. (2014). Guideline on allergen-specific immunotherapy in IgE-mediated allergic diseases. In: Allergo Journal Int. 2014;23:282-319.

Yubao Cui (2014). When mites attack: domestic mites are not just allergens. In: Parasites & Vectors. 7, 2014.