

Kvalster i bostaden, allergisanering

Allergi mot kvalster

Husdammskvalster förekommer i inomhusmiljön framför allt i södra och västra delarna av Sverige beroende på att klimatet är fuktigare och varmare där, speciellt vintertid. Kvalster har upptäckts även i andra delar av landet och den viktigaste orsaken anses vara dålig ventilation och hög luftfuktighet i inomhusluften som medför att kvalstren trivs och kan tillväxa.

Kvalster är små osynliga spindeldjur, mindre än 0,3 mm. Allergenet (enzym) finns framför allt i kvalstrens små avföringspartiklar och kan utlösa besvär även om själva kvalstren försvunnit. Kvalstren äter bl a hudavskrap och de finns framförallt i våra sängar (i madrass, kudde och täcke) men också i stoppade möbler och heltäckande textilmattor.

Den mest gynnsamma miljön för husdammskvalster är en temperatur på +25°C och en relativ luftfuktighet ca 70–80%. Det är i stort sett den miljö som kan finnas i sängarna. Kvalster dör inom två dygn vid temperatur –18°C. Allergenen finns dock kvar efter frysning, så det är ingen lämplig saneringsåtgärd. Tvättning i temperatur över +60°C tar däremot död på kvalster och sköljer också bort allergenen.

Det är viktigt med en väl fungerande ventilation för att begränsa kvalstertillväxten. Kvalsters tillväxt under året kan drastiskt påverkas så att flertalet dör ut under vintern. Detta kan ske genom att vintertid inomhus – och då i synnerhet i sovrumsmiljön – säkerställa en längre period med låg relativ fuktighet (<45%).

Vissa bostäder, främst småhus, med mindre än 0,5 luftomsättningar per timme (självdagsventilerade) har visat sig medföra större risk för fukt och därmed ökad risk för kvalster. En livsstil som ger ett stort fuktillskott, t ex flera personer som duschar mycket och torkning av tvätt i bostaden kan också vara en risk.

Om du har symptom som gör att du misstänker kvalsterallergi, t ex symptom året runt och på natten/morgonen, be läkare att få göra allergitest. Vid konstaterad kvalsterallergi bör du följa nedanstående råd. Kontakta ev

allergikonstulent eller läkare för att kontrollera att kvalster verkligen finns i hemmiljön innan sanering påbörjas (prov tas från madrassen). Det finns rekommenderade maxvärden för kvalsterallergen. I vissa fall kan allergin ha utvecklats någon annanstans än hemma, t ex i sommarbostaden eller utomlands.

Råd för allergisanering

Åtärder med säker effekt:

- **Se till att ha en fullgod ventilation**, minst 0,5 luftomsättningar/timme i bostaden så att den relativa luftfuktigheten vintertid inte överstiger 45%. Öppna ventiler och rengör.
- **Tvätta kudde, täcke och sängkläder regelbundet**, i 60°C. Om bäddmadrassen inte går att tvätta finns madrassskydd. **Kvalsterskydd** runt madrass, kudde och täcke har vid forskning visat sig vara en effektiv åtgärd och kan därför vara ett alternativ*).
- **Åtgärda fuktskador.**

Forskning har visat att man inte kan rekommendera en speciell typ av säng framför en annan när det gäller kvalsterallergi, däremot anses livsstil och fuktigheten inomhus spela roll för hur mycket allergen som byggs upp.

*) Astma- och Allergiförbundet har kvalsterskydd som är granskat och rekommenderat, se hemsidan www.astmaoallergiforbundet.se.

Det är viktigt att kvalsterskyddet är helt allergentätt, att madrassen omsluts helt och att det kan släppa igenom kroppsfukten. Skyddet bör också ha lång livslängd och vara allergentätt efter flera års användning. Om du har tecknat en sjukförsäkring innan allergin upptäcktes kan du ev få ekonomisk hjälp av ditt försäkringsbolag att skaffa kvalsterskydd.

Källor: Nya Klokboken, Astma- och Allergiförbundet 2002 och *Handbok i inomhusmiljö och allergisanering av bostäder*, Blekinge Founhet 1998, *Kunskapsunderlag, Sekundärprevention vid astma och allergi hos barn*, Astma- och Allergiförbundet 2002.