



Sengemidd

Spørsmål: Jeg har en vennskapelig diskusjon med min svigerdatter. Vi vil gjerne vite om man bør snu dynen når man rer opp for å forebygge midd i sengen?

Svar: Husstøvmidd er ørsmå edderkoppdyr. De finnes i stort antall i alle boliger, spesielt i sengene. Midd er en hyppig årsak til allergiske plager, først og fremst i nese og øyne, spesielt i vintersesongen. Midd og kjæledyr er de hyppigste årsakene til allergiske symptomer utenom pollensesongen. Typisk er tett og rennende nese, særlig om natten, og allergisk øyekatarr. Astma og forverring av eksem forekommer. Omkring 14 prosent av befolkningen er allergiske mot midd. Diagnosen stilles ved hjelp av blodprøver eller hudtester.

Midd lever av flass fra mennesker og trives derfor godt i våre senger. Hudceller, varme og fuktighet gir optimale vekstbetingelser. Tørr, kald luft og rengjøring reduserer antall midd. Et enkelt tiltak er å ikke re opp sengene slik at fuktighet i sengetøy og sengebunn blir utluftet en time eller to. Av samme grunn kan man gjerne vende dynen når man rer opp. Ukentlig vask (minst 60 grader) av dynetrekk, putevar og laken og årlig vask av dyner og puter er gunstig. Utendørs lufting (i noen timer) og etterfølgende risting av dyner og puter på vinterkalde dager er bra. Det samme er god ventilasjon med lav luftfuktighet og generell rengjøring av soverommet. Middsikre trekk på madrasser, dyner og puter begrenser middens eksistensgrunnlag.