

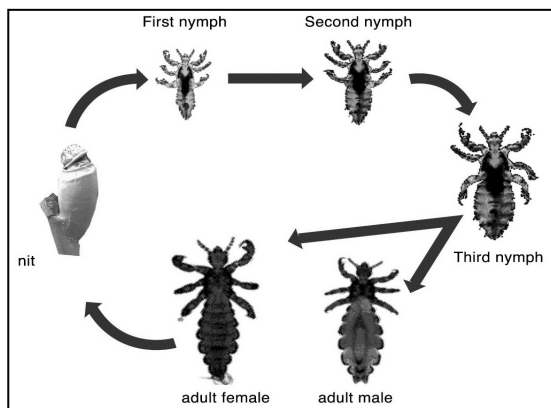
Hovedlus - et voksende problem

Problemet med hovedlus er vokset voldsomt de sidste 10 år. Det er primært børn mellem 3-11 år, der rammes. Ofte ses problemet i forbindelse med skolestart og i børneinstitutioner, men angreb forekommer hele året rundt. Denne brochure har først og fremmest til formål at give dig som forælder yderligere oplysninger om hovedlus og forskellige behandlingsmetoder.

Lus kan hverken hoppe eller flyve. Det kræver derfor nærkontakt med en anden person, før lusene kan spredes. Lus er ikke et tegn på manglende hygiejne. Rent faktisk rives lus bedre i rent hår. Det er vigtigt at informere alle i sin omgangskreds om, at man er angrebet, så smitte kan forhindres. Alle, der smittes, bør nemlig behandles samtidigt, da der ellers er risiko for gentagne angreb. Det kan være en god idé at kæmme håret regelmæssigt med en lusekam for at opdage lus tidligt og hurtigere komme af med dem.

Hvordan opdager man lus?

Lus er små, ca. 2-3 mm, og oftest grågule. Nogle gange kan de have samme farve som håret. Lusene sidder ofte ved hovedbunden, hvor de lægger æg, navnlig bag ørerne eller i nakken. De bider gennem huden for at kunne få næring fra blodet. Det er biddene, der klør og gør, at man opdager lusene. En del personer, navnlig voksne, kan have lus uden at opleve kløen. Det kan derfor være en god idé regelmæssigt at kæmme alle familiemedlemmer med en lusekam for at forebygge eventuelle angreb.



Lusens biologiske livscyklus

Lusens biologiske livscyklus

En lus lever ca. 6 uger. Det findes tre stadier i lusens livscyklus, fra æg til larve til færdigudviklet lus. Fra æg til larve tager det ca. 10 dage. Fra larve til lus tager det yderligere ca. 9 dage. Det tager altså i alt ca. 3 uger fra æg til udvokset lus. Eftersom en hun kan lægge mellem 150-300 æg i løbet af sin levetid, kan det hurtigt blive til rigtig mange lus. Hvis du f.eks. får to lus, kan de blive til 200 lus og æg i løbet af få uger. Nyudklækkede æg kan være svære at se, men når de begynder at suge blod, er de nemmere at få øje på.

Æg, der sidder fast ved hårstrå - forstørrelse.



Æg og tom skal, naturlig størrelse.

Lusenes æg måler ca. 1 mm. De er brune eller gullige og ligner små vanddråber. Æggene sidder fast på hårstråene nær hovedbunden med et klæbrigt sekret, som gør det meget svært at kæmme dem bort. Eftersom æggene sidder fast på hårstråene, og håret hele tiden vokser, kan æggene eller de tomme skaller placering tjene som ledetråd i forhold til bedømmelsen af smittetidspunktet. Håret vokser ca. 1 mm i løbet af 3 dage. Hvis æggene sidder 1 cm fra hovedbunden, er de ca. 1 måned gamle, og så er de med sikkerhed enten udklækkede eller døde. Udklækkede æg ser lysere ud en udklækkede æg.

Jo tidligere man kan afbryde lusenes biologiske livscyklus, desto hurtigere bliver man af med problemet. Det er vigtigt at være omhyggelig, når man kæmmer, således at man får fjernet alle æg.

Lus har intet at gøre med manglende hygiejne!

Mange væmmes, og tror, at problemet at har med dårlig hygiejne at gøre. Det er ikke tilfældet. Lus trives bedst i kort, rent hår, hvor de både kan bevæge sig og fastgøre deres æg nemmere. Nutidens problemer skyldes snarere ringe viden om lus, samt at de færreste tager sig tid til at undersøge, om de kan være ramt. Desuden er det de færreste, der har lyst til at fortælle om, at de har lus!

Hvilke forskellige behandlingsmetoder findes der?

Det findes en række forskellige produkter og behandlingsmetoder til bekæmpelse af hovedlus. De mest almindelige metoder er kemiske præparater, naturpræparater og hjemmekure samt lusekamme af plastik og metal. Lusekæmning er en central del af alle behandlinger med lusemiddel.

Kemiske præparater

De kemiske præparater indeholder stoffer, som påvirker lusenes centralnervesystem og får dem til at dø. Præparaterne når ikke lusenes æg. Man skal derfor gentage behandlingen i ca. 10 dage for at dræbe de æg, der udklækkes til nye lus. Det tager ca. to uger at blive lusefri med kemiske præparater. Midlerne klassificeres som lægemidler og findes både med eller uden recept. Lusemidler er stærke og kan forårsage allergiske reaktioner hos overfølsomme personer.

Naturpræparater og hjemmekure

Naturpræparater er oftest baseret på olier, f.eks. anis-, kokos- eller teaktræsolie. De tilstopper lusenes åndekanaler, hvilket gør, at de kvæles og resulterer i, at lusene og æggene slippes fra hårstråene. Præparaterne når ikke lusenes æg. Man skal derfor gentage behandlingen efter nogle dage for at dræbe de æg, der udklækkes til nye lus. Det tager ca. to uger at blive lusefri med naturpræparater. Præparaterne kan forårsage allergiske reaktioner hos personer, som er overfølsomme overfor produktet eller dets lugt. Der anvendes forskellige hjemmekure til at dræbe lusene eller gør det nemmere at få dem ud af håret.

Lusekamme

Lusekamme anvendes for at finde og fjerne levende og døde lus. Kvaliteten af kammene varierer meget. Mange kamme er fremstillede af plastik og har korte tænder. De er ofte ikke tilstrækkeligt tætte og beholder heller ikke formen, når man lusekæmmer, hvilket kan gøre det vaskeligt at kæmme, navnlig i langt hår.

Nu findes der en lusekam, som ikke bare trækker lusene ud, men som også fjerner æggene fra håret. NitFree har riflede mikrokanaler på kamtænderne, som ødelægger og fjerner æggene fra hårstråene, samtidigt med at lusene kæmmes ud. Kammen er et godt alternativ til allergikere, der ikke kan tåle lusemidler.

Uanset hvilken behandlingsmetode, du vælger, er det vigtigste at afbryde lusenes livscyklus så tidligt som muligt, således at du kan blive lusefri så hurtigt som muligt. Vælg derfor en behandlingsmetode eller et produkt, som du mener fjerner æggene bedst.

Lusekæmning er det vigtigste!

Den svenske lægemiddelstyrelse, Smittskyddsinstitutet, apotekerne, Barn- och Skolhälsovården m.fl. fremhæver alle, hvor vigtigt det er, at der kæmmes med lusekam ved behandling af hovedlus.

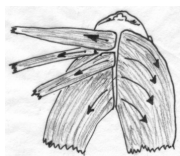
Hvordan opnår jeg det bedst mulige resultat ved kæmning?

Tag en almindelig kam eller børste, og red eller børst håret igennem. Fugt håret let, og begynd derefter med at kæmme håret med en lusekam, der er så tæt som mulig. Du kan eventuelt spraye lidt balsam i håret for at få kammen til at glide nemmere gennem håret. Det er nemmere at få øje på lus og æg, når du holder kammen op mod et stykke hvidt papir eller et spejl.

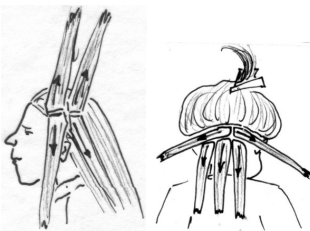
1. Begynd med at kæmme håret på issen. Red en lodret skilning, og inddel den i sektioner.



2. Gennemkæm sektionerne én efter én. Hold de renkæmmede sektioner adskilte fra de sektioner, der endnu ikke er blevet kæmmet. Fortsæt ned mod nakken.



3. Kæm ekstra grundigt i nakken og ved hårrødderne, da lusene trives særligt godt disse steder.



Rengør omhyggeligt kammen, når du er klar. Du kan sterilisere metalkamme ved at koge dem i nogle minutter.

Tips! Vælg en lusekam, der er meget tæt, så der mærkes stor modstand, når den reds gennem håret. Det øger chancen for at få endnu flere lus med ved hvert kamtag.

Tips og råd om hovedlus

Hvordan undgår jeg at blive ramt?

- ✓ Tag dig tid, og kæm håret regelmæssigt med lusekam for at forebygge nye tilfælde. Glem ikke at kæmme alle i familien! Jo tidligere, du opdager problemet, desto hurtigere kan du blive af med det.
- ✓ Deltag i aflusningsdage ved semesterstart, hvis disse udbydes på skolen eller i daginstitutionen.
- ✓ Vær omhyggelig, når du kæmmer. Både lus og æg er små og kan være svære at se.
- ✓ Benyt ikke andres huer eller børster.
- ✓ Benyt ikke kemiske behandlingsmidler forebyggende, da det kan føre til problemer med resistente lusestammer.

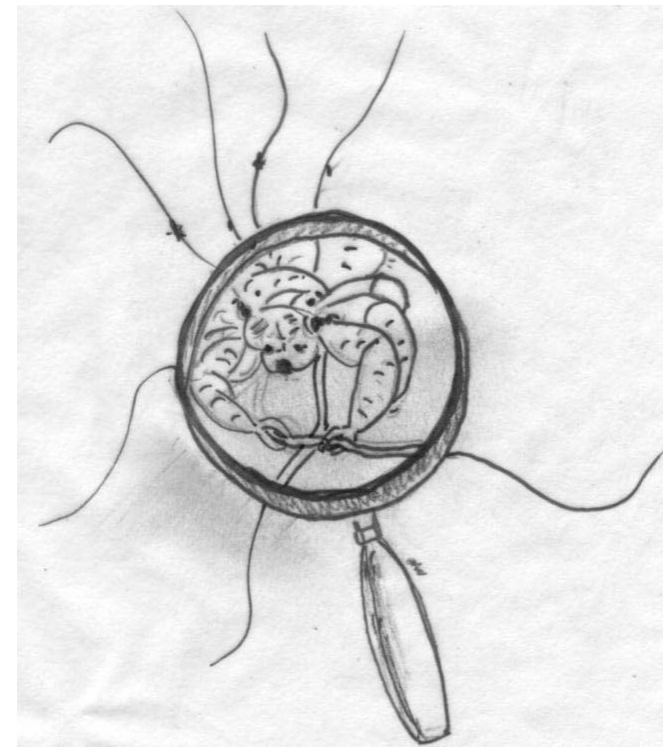
Hvad gør jeg, hvis jeg bliver ramt

- ✓ Begynd med omhyggeligt at kæmme håret med lusekam på alle i familien for at konstatere, om der er flere familiemedlemmer, der er ramt.
- ✓ Behandl alle, der er ramt i familien, samtidigt.
- ✓ Følg altid behandlingstypens anvisninger og instruktioner.
- ✓ Det er vigtigt at afbryde lusenes livscyklus så tidligt som muligt for at begrænset antallet af lus. Vælg derfor en behandlingsmetode eller et produkt, som du mener fjerner æggene bedst.
- ✓ Hvis du finder mange tomme/udklækkede æg i håret, har du været smittet længe. Hvis du derimod kun finder tomme æg, er du blevet smittet for nylig.
- ✓ Fortsæt med at kæmme i nogle dage efter, du er blevet lusefri. På den måde kan du være sikker på at alle lus er borte, og at du undgår at blive smittet igen. Kæm derefter regelmæssigt for at forebygge nye tilfælde!
- ✓ Steriliser kamme og børster ved at koge dem. På den måde smittes andre ikke.
- ✓ Forsøg at spore smitekilden. Informer andre forældre om, at du er blevet ramt af lus, og at de også bør undersøge deres familier, da der ellers vil være stor risiko for, at du smittes igen. Lus er ikke noget at skamme sig over. Man smittes ikke pga. dårlig hygiejne. Lus foretrækker rent frem for snavset hår.

Der findes yderligere oplysninger på: www.LusFri.nu og www.Avlusningsdagarna.se

HOVEDLUS?

Kæm, og bliv LusFri.nu!



Informationsmateriale om hovedlus og forskellige behandlingsmetoder

Præsenteret af www.LusFri.nu