

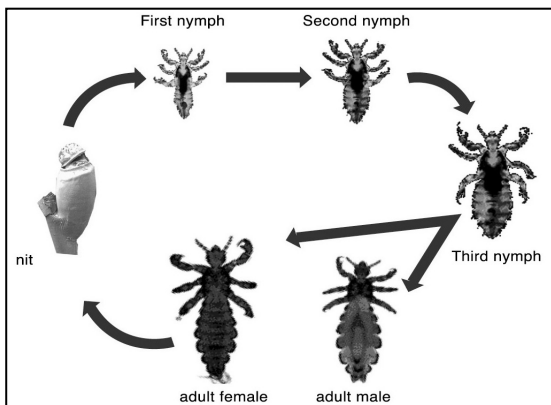
Hodelus – et stadig større problem

Problemet med hodelus har økt kraftig de ti siste årene. De er særlig barn mellom 3 og 11 år som rammes. Ofte oppdages problemet ved oppstart i barnehage og skole, men angrep forekommer hele året. Denne brosjyren er lagt for å gi deg som forelder mer informasjon og hodelus og ulike behandlingsmetoder.

Lus kan verken hoppe eller fly. Det kreves derfor nær hårkontakt med en smittet person for at lus skal spres. Det å få lus er ikke et tegn på dårlig hygiene. Lus trives faktisk best i rent hår. Det er viktig å informere alle rundt deg om at man har fått lus, slik at man kan spore smitteskilden. Alle som er smittet bør nemlig behandles samtidig, ellers er risikoen stor for at man vil bli angrepet på nytt. For at lus skal kunne oppdages tidlig, og at du skal kunne bli kvitt dem raskere, er det lurt å gre gjennom håret med en lusekam med jevne mellomrom.

Hvordan oppdager jeg lusene?

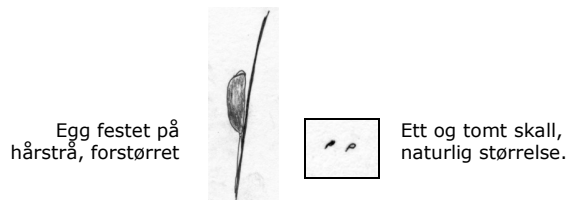
Lusene er små, rundt 2-3 mm og oftest grågule. I blant ser det ut som de har samme farge som håret. Lusene sitter ofte i hodebunnen, der de legger egg, spesielt bak ørene eller i nakken. De biter gjennom huden for å kunne livnære seg på blod. Det er bittene som klør og gjør at man oppdager lusene. Noen personer, særlig voksne, kan ha lus uten at det klør. Det er derfor lurt å gre alle i familien regelmessig med lusekam for å oppdage eventuelle angrep.



Lusenes biologiske livssyklus

Lusenes biologiske livssyklus

En lus lever i rundt 6 uker. Det finnes tre stadier i lusens livssyklus fra egg til nymfe til ferdigutviklet lus. Fra egg til nymfe tar det ca 10 dager. Fra nymfe til lus tar det ytterligere 9 dager. Totalt tar det altså rundt 3 uker fra egg til voksen lus. Ettersom en hunn kan legge mellom 150-300 egg i sitt liv, kan man raskt få veldig store mengder lus. Får du for eksempel to lus, kan du i løpet av noen uker ha over 200 lus og egg. Nyklekte lus kan være vanskelige å se, men når de begynner å suge blod, synes de bedre.



Lusenes egg er ca 1 mm. De er brune eller gulhvite og ligner små vanndråper. Eggene sitter fast på hårstråene nede ved hodebunnen med et limlignende sekret som gjør at det er svært vanskelig å gre dem ut. Ettersom eggene sitter fast på hårstråene, og håret hele tiden vokser, kan eggene eller de tomme skallenes plassering gi en pekepinn for tidspunktet for smitten. Håret vokser ca 1 mm på 3 dager. Sitter eggene 1 cm fra hodebunnen, er de rundt 1 måned gamle og dermed enten klekt eller døde. Klekte egg er lysere enn uklekte egg.

Desto tidligere man kan avbryte lusenes biologiske livssyklus, jo raskere blir man kvitt problemet. Det er viktig å være nøye når man gre gjennom håret, slik at man også får med alle eggene.

Lus skyldes ikke dårlig hygiene!

Mange skammer seg og tror at problemet med lus skyldes dårlig hygiene, men det er ikke tilfelle. Lus trives best i kort, rent hår, fordi de da lettere kan bevege på seg og feste eggene sine. Dagens problem skyldes snarere dårlig kunnskap om lus, og at få tar seg tid til å undersøke jevnlig om de er rammet. Dessuten er det mange som ikke tørr å si til andre at de har lus!

Hvilke behandlingsmetoder finnes?

Det finnes flere ulike produkter og behandlingsmetoder for å bekjempe hodelus. De vanligste er kjemiske preparater, naturpreparater og huskurer, samt lusekammer i plast og metall. Kusekammer inngår som en sentral del i alle behandlinger med lusemiddel.

Kjemiske preparater

De kjemiske preparatene inneholder midler som påvirker lusens sentralnervesystem, slik at lusene dør. Disse preparatene løser ikke eggene. Man må derfor gjenta behandlingen etter rundt 10 dager for å drepe de eggene som klekkes til nye lus. Det tar rundt 2 uker å bli lusefri med kjemiske preparater. Midlene klassifiseres som legemiddel og finnes både i reseptfri og reseptbelagt form. Lusemidler er sterke og kan forårsake allergiske reaksjoner hos følsomme personer.

Naturpreparat og huskurer

Naturpreparatene er ofte basert på oljer, for eksempel anis-, kokos- eller tetreolje. De tetter til lusenes pustekanaler, slik at de kveles og gjør det samtidig vanskeligere for lusene og eggene å feste seg på hårstråene. Disse preparatene løser ikke eggene. Man må derfor gjenta behandlingen etter noen dager for å drepe de eggene som klekkes til nye lus. Det tar rundt 2 uker å bli lusefri med naturpreparater. Preparatene kan forårsake allergiske reaksjoner hos personer som er følsomme mot innholdet eller duften. Ulike huskurer anvendes også for å drepe lusene eller gjør det enklere for å få dem ut av håret.

Lusekammer

Lusekammer brukes for å oppdage og gre ut levende eller døde lus. Kvaliteten på kammene varierer mye. Mange kammer er laget i plast med korte tenner. De er ofte ikke tette nok og beholder heller ikke formen når man gre gjennom håret med dem, noe som gjør det spesielt vanskelig å gre ut lus av langt hår.

Men nå finnes det en lusekam som ikke bare fjerner lusene, men også klarer å fjerne eggene fra håret. NitFree har riflede mikrokanaler på tennene som gjør at kammen ødelegger og løser eggene fra hårstråene samtidig som lusene gres ut. Kammen er et bra alternativ for allergikere som ikke kan bruke lusemiddel.

Uansett hvilke behandlingsmetode du velger, er det viktigste å avbryte lusenes livssyklus så tidlig som mulig, slik at du blir kvitt lusene så raskt som mulig. Velg derfor en behandlingsmetode eller et produkt som du synes fjerner eggene effektivt.

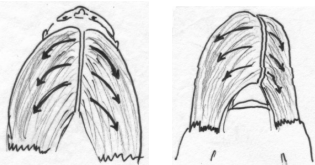
Lusekamming er det viktigste!

Både Legemiddelverket, Smittevernkontoret, apotekene og helsestasjonen understreker hvor viktig det er å bruke lusekam når man skal behandle hodelus.

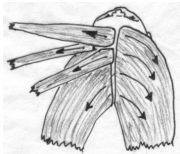
Hva skal jeg gjøre for å få best mulig resultat når jeg grer gjennom håret?

Ta en vanlig kam eller børste og fjern alle floker. Fukt håret lett, og begynn å gre med en så tett lusekam som mulig. Du kan eventuelt ta i litt spraybalsam for at kammen skal gli bedre gjennom håret. For å se eventuelle lus og egg som faller ned bedre, kan du gre over et hvitt papir eller et speil.

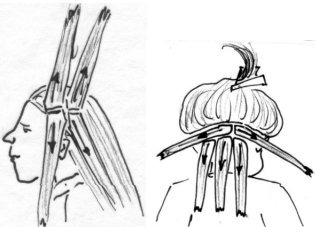
1. Begynn med å gre håret på issen. Lag et loddrett skill og del håret inn i flere deler.



2. Gre gjennom delene en etter en. Hold de delene du har gredd gjennom atskilt fra dem som ikke er gredd gjennom. Fortsett ned mot nakken.



3. Vær ekstra oppmerksom når du grer ved hårfestet eller i nakken, for her trives lusene spesielt godt.



Rengjør kammen nøye når du er ferdig. Du kan sterilisere metallkammer ved å koke dem i noen minutter.

Tips! Velg en lusekam som er svært tett, slik at det blir en viss motstand når du drar den gjennom håret. Det øker sjansen for at flere lus følger med når du grer.

Tips og råd om hodelus

Hvordan unngår jeg lus?

- ✓ Ta deg tid og gre regelmessig gjennom håret med en lusekam for å sjekke. Ikke glem å gre alle i familien! Desto tidligere du oppdager problemet, jo raskere kan du bli kvitt det.
- ✓ Delta i avlusningsdager før terminstart, dersom slike arrangeres i barnehage eller skole.
- ✓ Vær nøye når du grer. Lus og egg er både små og vanskelige å se.
- ✓ Ikke bruk andres lue, kam eller børste.
- ✓ Ikke bruk kjemiske behandlingsmidler forebyggende. Det kan føre til problemer med resistente lusestammer.

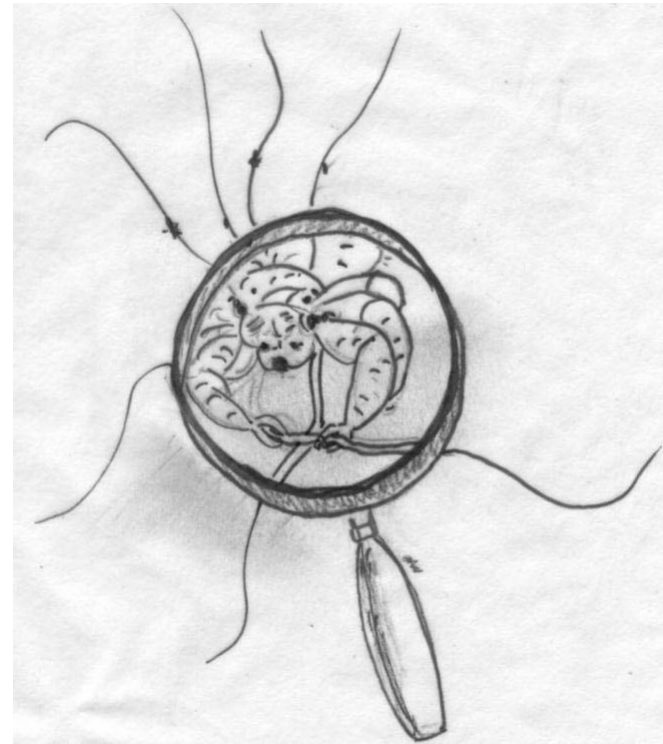
Hva gjør jeg om jeg får lus?

- ✓ Begynn med å gre nøye gjennom håret med lusekam på alle i familien for å se om flere er rammet.
- ✓ Behandle alle som er rammet i familien samtidig.
- ✓ Følg alltid behandlingens anvisninger og instruksjoner.
- ✓ Det er viktig å avbryte lusenes livssyklus så tidlig som mulig for ikke å få så mange lus. Velg derfor en behandlingsmetode eller et produkt som du synes fjerner eggene mest effektivt.
- ✓ Finner du mange tomme/klekte egg i håret, har du hatt smitten lenge. Finner du derimot få tomme egg, er det relativt kort tid siden du ble smittet.
- ✓ Fortsett å gre i noen dager etter at du har blitt lusefri. Da kan du være helt sikker på at lusene er borte eller oppdage gjensmitte. Gre deretter regelmessig gjennom håret for å forebygge.
- ✓ Steriliser kammer og børster ved å koke dem, slik at ikke smitten spres videre.
- ✓ Forsøk å spore smitten. Informer andre foreldre om at du er rammet og be dem undersøke sine familier, ellers er risikoen stor for at du rammes igjen. Lus er ikke noe man må skamme seg over. Man blir ikke smittet på grunn av manglende hygiene. Lus frettrekker rent hår fremfor skittent hår.

Du finner mer informasjon på: www.LusFri.nu og www.Avlusningsdagarna.se

HODELUS?

Gre deg og bli LusFri.nu!



En informasjonsbrosjyre om hodelus og ulike behandlingsmetoder

Produsert av www.LusFri.nu