

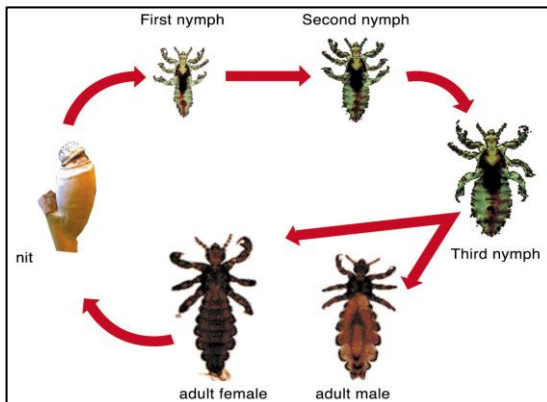
Huvudlöss - ett växande problem

Problemet med huvudlöss har ökat kraftigt de senaste 10 åren. Det är framförallt barn mellan 3-11 år som drabbas. Ofta brukar problemen uppmärksammas vid terminstart på dagis och i skolor men angrepp förekommer under hela året. Den här broschyren är framtagen för att ge dig som förälder mer information om huvudlöss och olika behandlingsmetoder.

Löss kan varken hoppa eller flyga. Det krävs därför nära hårkontakt med en smittad person för att lössen ska spridas. Att få löss är inte ett tecken på bristande hygien. Löss trivs faktiskt bättre i rent hår. Det är viktigt att alla får reda på om du drabbats så att smittosporning kan ske. Alla som smittats bör nämligen behandlas samtidigt annars är risken stor för upprepade angrepp. För att upptäcka löss tidigt och snabbare bli av med dem är det bra att ta till vana att regelbundet kamma håret med luskam.

Hur upptäcker jag lössen?

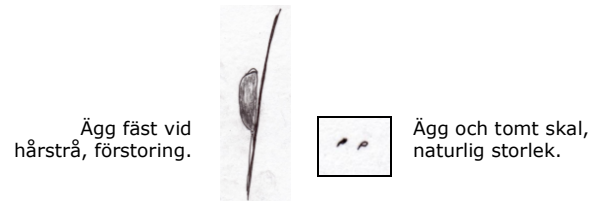
Lössen är små, ungefär 2-3 mm och oftast grågula. Ibland kan de se ut att ha samma färg som håret. Lössen sitter ofta vid hårbotten där de lägger ägg, särskilt bakom öronen eller vid nacken. De biter igenom huden för att kunna livnära sig på blod. Det är betten som kliar och gör att man upptäcker lössen. En del personer, särskilt vuxna, kan ha löss utan att det kliar. Det är därför bra att kamma alla i familjen regelbundet med luskam för att upptäcka eventuella angrepp.



Lusens biologiska livscykel

Lusens biologiska livscykel

En lus lever ca 6 veckor. Det finns tre stadier i lusens livscykel, från ägg till nymf till färdigutvecklad lus. Från ägg till nymf tar det ca 10 dagar. Från nymf till lus tar det ytterligare ca 9 dagar. Totalt tar det alltså ca 3 veckor från ägg till vuxen lus. Eftersom en hona kan lägga mellan 150-300 ägg under sin livstid kan man snabbt få väldigt stora mängder med löss. Får du till exempel två löss kan du inom loppet av några veckor ha över 200 löss och ägg. Nykläckta löss kan vara svåra att se, men när de börja suga blod syns de bättre.



Lössens ägg är ca 1 mm och kallas ibland gnetter. De är bruna eller gulvita och liknar små vattendroppar. Gnetterna sitter fast på hårstråna nära hårbotten med ett limliknande sekret som gör dem mycket svårt att kamma ut. Eftersom äggen sitter fast på hårstråna och håret hela tiden växer kan äggen eller de tomta skalens placering ge en ledtråd om tidpunkten för smittan. Håret växer ca 1 mm på 3 dagar. Sitter äggen 1 cm från hårbotten är de ca 1 månad gamla, och är med säkerhet antingen kläckta eller döda. Kläckta ägg ser ljusare ut än okläckta ägg.

Desto tidigare man kan avbryta lössens biologiska livscykel ju snabbare blir man av med problemen. Det är viktigt att vara noggrann när man kammar, och att man verkligen får bort äggen.

Löss beror inte på bristande hygien!

Många skäms och tror att problemen med löss beror på dålig hygien, men så är inte fallet. Löss trivs bättre i kort rent hår eftersom de då har lättare att förflytta sig och fästa sina ägg. Dagens problem beror snarare på dålig kunskap om löss, och att få tar sig tid att regelbundet undersöka om de är drabbade. Dessutom vågar många inte prata om att de har löss!

Vilka olika behandlingsmetoder finns det?

Det finns ett antal olika produkter och behandlingsmetoder för att bekämpa huvudlöss. De vanligaste är kemiska preparat, naturpreparat och huskurer, samt luskammar i plast och metall. Luskamning ingår som en central del i alla behandlingar med lusmedel.

Kemiska preparat

De kemiska preparaten innehåller medel som påverkar lusens centrala nervsystem så att lusen dör. Preparaten kommer inte åt lössens ägg. Man måste därför upprepa behandlingen efter ca 10 dagar för att döda de ägg som kläckts till nya löss. Det tar ca 2 veckor att bli lusfri med kemiska preparat. Medlen klassas som läkemedel och finns både i receptfri och receptbelagd form. Lusmedel är starka och kan orsaka allergiska reaktioner hos känsliga personer.

Naturpreparat och huskurer

Naturpreparaten är oftast baserade på oljor, tex anis-, kokos- eller teatreolja. De täpper till lössens andningskanaler vilket gör att de kvävs och försvårar att lössen och äggen får fäste på hårstråna. Preparaten kommer inte åt lössens ägg. Man måste därför upprepa behandlingen efter flera dagar för att döda de ägg som kläckts till nya löss. Det tar ca 2 veckor att bli lusfri med naturpreparat. Preparaten kan orsaka allergiska reaktioner hos personer som är känsliga mot innehållet eller doften. Olika huskurer används för att döda lössen eller göra det enklare att få bort dem från håret.

Luskammar

Luskammar används för att upptäcka och dra bort levande eller döda löss. Kvaliteten på kammarna varierar mycket. Många kammar är gjorda i plast med korta kamtänder. De är ofta inte tillräckligt täta och behåller heller inte formen när man luskammar, vilket kan göra det svårt att kamma ur lössen särskilt ur långt hår.

Numera finns det en luskam som inte bara drar bort lössen utan också klarar av att få bort lusäggen från håret. NitFree har räfflade mikrokanaler på kamtänderna som gör att kammen förstör och avlägsnar äggen från hårstråna samtidigt som lössen kammats ut. Kammen är ett bra alternativ för allergiker som inte kan använda lusmedel.

Oavsett vilken behandlingsmetod du väljer är det viktigaste att avbryta lusens livscykel så tidigt som möjligt så att du kan bli lusfri så fort som möjligt. Välj därför en behandlingsmetod eller produkt som du tycker tar bort äggen effektivast.

Luskamning är det viktigaste!

Läkemedelsverket, Smittskyddsinstitutet, Apoteket, Barn- och Skolhälsovården mfl framhåller alla hur viktigt det är att kamma med luskam vid behandlingen av huvudlöss.

Hur gör jag för att få ett så bra resultat som möjligt när jag kammar?

Ta en vanlig kam eller borste och ta bort alla tovor. Fukta håret lätt och börja sedan kamma med en så tät luskam som möjligt. Du kan eventuellt ha i lite spraybalsam för att kammen ska glida lättare genom håret. För att se de löss och ägg som faller ner bättre, kan du kamma över ett vitt papper eller en spegel.

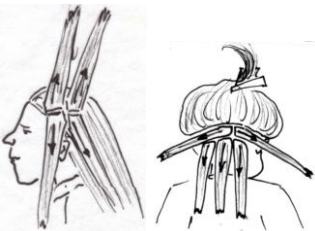
1. Börja med att kamma håret på hjässan. Gör en lodrätt bana och dela in håret i sektioner.



2. Kamma igenom sektionerna en efter en. Håll de renkamade sektionerna åtskilda från ännu ej kamrade sektioner. Fortsätt ner mot nacken.



3. Var extra uppmärksam när du kammar vid hårfästet eller i nacken eftersom lössen trivs särskilt bra där.



Rengör kammen noggrant när du är klar. Du kan sterilisera metallkammar genom att koka dem några minuter.

Välj en luskam som är väldigt tät så att det blir ett visst motstånd när Du drar den genom håret. Det ökar chansen att fler löss följer med vid varje kamtag.

FILMTIPS!

Se hur löss och ägg ser ut i verkligheten och lär dig luskamma i både långt och kort hår. Se film på www.LusFri.nu

Tips och råd om huvudlöss

Hur undviker jag att bli drabbad?

- ✓ Ta dig tid och kamma håret regelbundet med luskam i förebyggande syfte. Glöm inte att kamma alla i familjen! Desto tidigare du upptäcker problemet ju snabbare kan du bli av med det.
- ✓ Delta i avlusningsdagar inför terminstarter om de anordnas på ditt dagis eller skola.
- ✓ Var noggrann när du kammar. Löss och ägg är både små och kan vara svåra att se.
- ✓ Använd inte andras mössor eller kammar och borstar.
- ✓ Använd inte kemiska behandlingsmedel i förebyggande syfte eftersom det kan leda till problem med resistenta lösstammar.

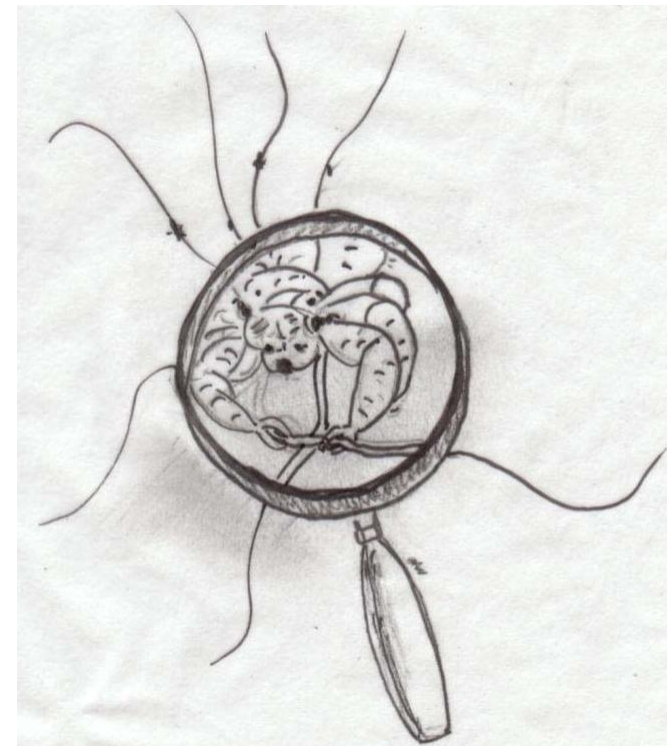
Vad gör jag om jag blivit drabbad?

- ✓ Börja med att noggrant kamma igenom håret med luskam på alla i familjen för att se om fler är drabbade.
- ✓ Behandla alla som är drabbade i familjen samtidigt.
- ✓ Följ alltid behandlingens anvisningar och instruktioner.
- ✓ Det är viktigt att avbryta lusens livscykel så tidigt som möjligt för att inte få så många löss. Välj därför en behandlingsmetod eller produkt som du tycker tar bort äggen effektivast.
- ✓ Hittar du många tomma/kläckta ägg i håret har du haft smittan länge. Hittar du däremot få tomma ägg är det relativt kort tid sen du smittades.
- ✓ Fortsätt att kamma i några dagar efter att du blivit lusfri. Då kan du vara säker på att lössen är borta eller upptäcka återsmitta. Kamma därefter regelbundet i förebyggande syfte!
- ✓ Sterilisera kammar och borstar genom att koka dem för att inte sprida smittan vidare.
- ✓ Försök att spåra smittan. Informera andra föräldrar om att du drabbats och att även de ska undersöka sina familjer, annars är det stor risk att du drabbas igen. Löss är inget att skämmas över. Man blir inte smittad på grund av bristande hygien. Löss föredrar rent hår framför smutsigt hår.

Mer information på olika språk: www.LusFri.nu och www.Avlusningsdagarna.se

HUVUDLÖSS?

Kamma och bli LusFri.nu!



Ett informationsmaterial om huvudlöss och olika behandlingsmetoder

Framtaget av www.LusFri.nu