

Varje skolterminstart dyker det upp lappar om att det går löss i barnens klass, ibland blir epidemier så långa som hela skolåret och många familjer känner frustration över att inte bli av med problemet. Experter är överens om att den viktigaste åtgärden för att hålla lössen i schack är att införa rutiner i hemmet som gör att man upptäcker smittan i ett tidigt skede och att alla drabbade upptäcks och behandlas samtidigt.

**Luskamning är för lössen vad tandborstning är för karies!**

# LUSKAMNING, EN LIKA VIKTIG RUTIN SOM TAND- BORSTNING?

Frågan om huvudlöss är alltid aktuell om man har barn i förskole- och skolåldern. Även om man inte har exakta siffror på hur många som faktiskt drabbas, så vet man från studier i bl.a. Danmark att ungefär vart tredje barn mellan tre och tio år får löss minst en gång om året. Men det verkar som om problemet med löss börjar stiga upp i åldrarna, då äldre barn umgås i nära kretsar och har ett aktivt socialt beteende. När t.ex. ungdomar lyssnar tillsammans på musik, »chillar« på soffan framför TV:n eller tar gruppbilder där alla har nära huvud-mot-huvud kontakt, gör att även tonåringar drabbas av huvudlöss. Det är inte heller ovanligt att mor- och farföräldrar, också drabbas av löss efter att ha suttit barnvakt hos barnbarnen.

**Dags att införa nya »gamla« rutiner**  
Under den senaste kongressen om löss, LiceWorld, som hölls i Köpenhamn i bör-

jan av september 2015, samlades experter inom ämnet för att bl.a. diskutera vad som är bra åtgärder för att hålla problemet med löss bland barn under kontroll.

Olika länder hade mer eller mindre likadana riktlinjer om hur behandling skulle gå till när man drabbats, men en gemensam och återkommande synpunkt var att lyfta fram vikten av att göra regelbundna kontroller – »screening« – för att tidigt upptäcka smittan. Alla var överens om att vänta tills det kliar i håret innan man undersöker om man har löss, inte är en speciellt bra idé.

Under en presentation om användning av luskam genom olika tider och civilisationer, var det speciellt intressant att höra om hur kamningsvanor (och här tyder det på att det var just luskamningsvanor!) var under vikingatiden. Inte mycket finns skrivet från den tiden om våra nordliga breddgrader, som kan bevisa det exakta beteende när det gällde

Det är inte heller ovanligt att mor- och farföräldrar, också drabbas av löss efter att ha suttit barnvakt hos barnbarnen.

att bemöta huvudlöss. Fynd har gjorts där man hittat kammar som tyder på att de var avsedda för att avlägsna lössen: dubbelsidiga kammar med mycket täta kamtänder som påminner om dagens välkända verktyg. Men frågan om hur ofta, eller hur viktig dess användning var har alltid varit en gåta.

Under kongressen fick vi höra en mycket intressant presentation av professor Dan Carlsson från Uppsala Universitet – Campus Gotland, där han på en mycket intressant och underhållande sätt beskrev just om Vikingakammar och tillverkning av kammar på Gotland. Han nämnde att förutom luskammar som hittats i olika fynd och vikingagravar, var det särskilt intressant att också läsa en av de få nedtecknade beskrivningar som det har gjorts om vikingar vid den tiden, nämligen Ahmad Ibn-Fadlans »Brev om vikingar«.

Professor Carlson var tydlig att påpeka »



Det viktigaste man ska tänka på när det gäller löss är att ta som vana att regelbundet undersöka sina barn med luskam, berätta för andra när ni är drabbade, använda lusmedel enligt förpackningsbruksanvisning och sluta inte kamma för tidigt när ni väl haft löss och fått bort dem – det gäller att alla drabbade får bort dem samtidigt!

## FAKTA OM LÖSS

- Löss kan varken hoppa eller flyga, och smittar oftast genom kontakt hår-till-hår.
- Löss beror inte på bristande hygien. De trivs bättre i rent än smutsigt hår.
- Det är inte alltid det kliar när man har löss.
- Lössen är små, ungefär 2–3 millimeter och oftast grågulda. De är genomskinliga i början och kan se ut att ha samma färg som håret, eller vara röda om de nyss sugit blod. Lössen sitter ofta vid hårbotten där de lägger ägg, favoritplatser är bakom öronen eller vid nacken.
- Lössens ägg är ca 1 mm. De är bruna när de är okläckta eller gulvita när det är tomt äggskal och liknar små vattendroppar och sitter fast på hårstråna med ett limliknande sekret och är svåra att få bort.

### Att bryta lusens biologiska livscykel

Det tar ca 7–9 dagar för ett lusägg att kläckas till en nymph, därefter tar det ytterligare ca 10 dagar för lusen att bli fullvuxen, para sig och börja lägga nya ägg. Det är inte ovanligt att det blossar upp en ny smitta någon vecka efter man gjort en behandling. Just när man trott att man blivit lusfri så kommer de tillbaka igen! Men varför? Det som kan hända är att det kan finnas några ägg kvar i håret, som sedan kläckts till nya löss och då gör de sig tillkänna efter någon vecka. Härmed vikten att använda luskam även när man använder lusmedel, på det sättet kommer man åt de nykläckta lössen efter behandlingen. Lusmedel dödar insekterna, men det är bra att man också tar bort äggen innan de hinner bli en lus: alltså att avbryta lusens biologiska cykel redan från äggstadiet.

att i mångas ögon var vikingar inte de mest uppskattade resenäringarna, då de inte alltid agerade i samverkan med sina hyresvärdar (mild sagt) och att detta gjorde att beskrivningar inte alltid var smickrande. Dock påpekade Ibn-Fadlan i sina »Brev om Vikingar« bl.a. följande om deras dagliga morgonrutiner:

»Varje morgon kommer en flicka med ett fat fyllt med vatten och ställer det framför sin mästare. Därefter påbörjar denne proceduren att tvätta sitt ansikte, sina händer och sitt hår, för att sedan kamma igenom håret med kam över detta vattenfyllda fat...«

Texten fortsätter med beskrivning av mindre tilltalande rutiner (som t ex. att faten skickades vidare till nästa person utan att vattnet byttes) men det som är värt att lyfta fram är att redan under vikingatiden så var en daglig (lus)kamning en nästintill rituell handling på morgonkvisten.

### Gör som vikingar och slå ett slag mot lössen!

Så frågan är, om våra förfäder ansåg det viktigt att dra igenom (lus)kammen varje morgon, är det då inte läge att vi tar till oss den gamla vanan igen och gör detsamma?

Om inte annat, kan vi göra jämförelsen med vikten av att regelbundet borsta våra tänder: »tandborstning minst morgon och kväll håller tänderna friska och utan hål«. Kan det vara så att: regelbunden luskamning, typ varje gång du tvättar håret, håller lössen borta och hindrar att de få fäste i håret!

Jag kan tänka mig att det vore en rutin att testa och sedan se hur det påverkar skolornas problem med huvudlöss. Så gör som vikingarna: luskam dig så ofta du kan! ■ ■