



## Hodelus

Alle kan få lus, uavhengig av alder og hårtype. Barn er mest utsatt, og særlig jenter mellom seks og ti år. Jenter i denne aldersgruppen går gjerne nærmere hverandre enn hva gutter gjør, og håret deres er ofte i kontakt.

Gutter kan som kjent også bli smittet. De sitter ofte nærme hverandre når de spiller dataspill, Nintendo eller lignende for å se skjermen bedre. Hodene deres kommer da i kontakt med hverandre, og smitte kan dermed forekomme.

### Hvordan smitter lus?

Smitte skjer ved at lusa kryper fra en person til en annen, idet hodene deres er i kontakt med hverandre.

Det er viktig at foreldre er aktive og sjekker barna sine for lus minst én gang i måneden, gjerne én gang i uken.

Kjem håret grundig med en fintannet kam. Om du vil gjøre det i tørt eller vått hår er en smakssmak; det er fordeler og ulemper ved begge deler.

### Tørt hår

Fordelen ved å kjemme tørt hår er at lusene kan bevege seg, og dermed er det lettere å få øye på dem. Lusenes evne til bevege på seg kan også være en ulempe. Dersom de hele tiden

flykter fra kammen og gjemmer seg i de hårpartiene som du ikke grer, kan det hende at du aldri oppdager dem.

Personen som blir kjemmet bør bøye seg over et badekar, en vask eller et annet hvitt underlag. Børst håret fra roten og ut. Det kan være vanskelig å se lusene i håret, men når de faller av etter all kjemmingen, vil du enkelt se dem på det hvite underlaget.

### Vått hår

Fordelen ved å gre vått hår er at lusene ikke kan bevege seg. De kan dermed ikke rømme unna kammen. Ulempen er at det kan være vanskelig å gjenkjenne våte lus. Det kan også være tungt å kjemme vått hår.

Fukt håret. Tilsett gjerne balsam, særlig hvis håret er langt eller krøllet. Legg et hvitt håndkle over skuldrene og gre systematisk gjennom alt håret. Lag tydelige skiller og studer nøye. Tørk kammen med et papir. Eventuelle lus vil tørke i løpet av et par minutter og begynne å bevege seg. Husk å sjekke håndkleet for lus. Noen kan ha falt av idet du kjemmet håret.

### Andre tips ved lusesjekk

Det er ofte eggene man oppdager først. De er ca. 0,3 x 0,8 mm i størrelse og er gullhvite og ofte gjennomsiktige. Etter at de har klekket er de hvite.

De er som regel svært godt festet til hårstråene, slik at hårstrået ofte ryker ved kjemming, og egget følger med.

Det er særlig i en T-sone fra nakken opp til issen og frem mot tinningen at lusa trives best. Sjekk derfor dette området ekstra nøye.

Lusen suger blod fra hodebunnen. Som en allergisk reaksjon på bittene vil det klø. Det kan gå mange uker fra man blir smittet til kløen starter. Kløe er det vanligste og sikreste tegnet på at man har lus.

### Tips for å forebygge lus

- Sett langt hår opp i en hestehale eller flette
- Ikke la barna ha med Gameboy eller lignende på skolen
- Selv om lus vanligvis ikke smitter via klær, møbler eller annet stoff, anbefales det likevel å ikke byttelåne luer eller andre hodeplagg

### Behandling

Har du funnet lus, nytter det ikke å vaske dem bort med vanlig sjampo og balsam. Det er tre måter å bli kvitt lusene.

#### 1. Kjemisk behandling

Statens legemiddelverk anbefaler å bruke Malation eller Prioderm. Ved smitte hos barn under to år, gravide eller ammende, bør man rådføre seg med lege før man starter behandling.

Følg bruksanvisningen nøye. Det finnes lite informasjon om hvor store doser man skal bruke. Organisasjonen Lufri Norge anbefaler:

- litt over en halv flaske til kort hår
- nesten en flaske dersom håret går nedenfor ørene
- to flasker til langt og tykt hår

Du bør ta to behandlinger med 8-10 dager mellom. Det er fordi den første kuren ikke dreper alle eggene. Gjentar du behandlingen etter åtte dager vil du da ta livet av eventuelle nyklekkede nymfer (babylus) som overlevde inne i det beskyttende egget den første gangen.

Etter siste behandling bør du fortsette å sjekke håret for lus. Kontroller daglig i tre uker.

Dersom flere i familien eller omgangskretsen har lus, bør man behandle alle samtidig for å unngå å smitte hverandre på ny. Man skal imidlertid ikke bruke kjemiske produkter som forebygging. Kun den som har lus, skal behandles.

## 2. Kjemming

Du kan også bruke kammen som et middel for å bli kvitt lusa. Gre systematisk hver dag eller annen hver dag i 12-14 dager. Fukt håret og tilsett balsam for å gjøre kjemmingen lettere. Legg et håndkle på skuldrene slik at det fanger opp lus og egg som faller ned. Husk å fjerne lus som ligger på håndkleet slik at de ikke kryper opp i håret igjen.

Etter siste behandlingsdag bør du fortsette å kontrollere i minst tre uker.

## 3. Barbering

En effektiv metode for å bli kvitt lusa, er å barbere vekk alt håret. Er håret kortere enn 0,5 centimeter vil det være svært vanskelig for lusa å feste seg.

Det er kanskje ikke alle som vil fjerne alt håret for å bli lufri, men for menn og små barn er det et alternativ.

Husk at lusene fortsatt lever etter at håret er klippet av. Noen lus vil forsøke å holde seg fast i de korte hårstubbene som er igjen, men de vil falle av i løpet av det første døgnet.

## Vanlig prosedyre ved lusfunn

Ved oppdagelse av lus bør du vaske kammer, børster og hodeplagg ved 60 grader eller fryse dem ned ved -20 grader i minst fire timer. Lus kan ikke smitte gjennom møbler, så du trenger ikke rense sofa og madrasser. Det anbefales imidlertid å vaske sengetøy for å fjerne gamle lus, hudrester og avføring fra lusa.

Dersom barn har lus kan de gå på skole eller i barnehagen etter at første behandling er gjennomført. Oppdages lusene på skolen eller i barnehagen er det ikke vits i å sende barnet hjem, da han eller hun sannsynligvis har hatt lus i lang tid. Ta på en lue eller et annet hodeplagg for å hindre videre smitte. Foreldrene bør gjennomføre første behandling samme kveld.

Skole, barnehage og omgangskrets bør informeres dersom et barn har lus, slik at foreldre kan sjekke sine barn for lus. Det kan begrense ytterligere smittespredning.

### Hva er lus?

Hodelus (*Pediculus capitis*) har en langstrakt kroppsfasong og er ca. 2-3 mm lang (voksen). Den har tre par med bein, som har krumme føtter med klør for å kunne feste seg til hårstråene. Huden er grålig, men fargen kan variere. Huden på ryggen er gjennomsiktig.

Nymfene (*babylus*) ligner voksne lus, men de er mindre og har lysere farge. De minste er 1 mm lange.

### Hvor stor bestand?

Som regel er det 1-10 lus per hode. Også 11-100 lus er vanlig. Over 100 er sjeldent.

Lusa holder seg som regel til håret på hodet. Kun i tilfeller med ekstra stor bestand kan den forekomme i hår på andre steder av kroppen.

### Hvordan lever den?

En voksen hunnlus lever i ca. 25 døgn. I løpet av denne tiden legger hun omkring 90 egg som klekkes etter ca. åtte døgn. I løpet av de neste 9-12 dagene skifter nymfene hud tre ganger før de er voksne. Etter 1-2 døgn som voksen hunnlus, begynner hun å legge egg. Utviklingstiden fra egg til egg, er dermed på omkring tre uker.

### Dør innen et døgn uten mat

Hodelus suger blod minst fem ganger i døgnet. Ved 30 grader og uten mat, går det maks et døgn før lusa dør. Ved 23 grader kan det gå inntil to døgn før den dør.

Etter et døgn uten mat i vanlig romtemperatur, vil lusa bli så svekket at den ikke lenger klarer å suge blod. Det er dermed bare et tidsspørsmål før den vil dø.

Kilde:

1. "Hodelus", fhi.no, 15.april 2009
2. "Fram med finkammen, hodelusa er her!", fhi.no, 18. August 2009
3. "Bekjempelse av hodelus. Er det best å gre i vått eller tørt hår?", fhi.no, 12. September 2009
4. "Behandling mot lus", lusfrinorge.no