

Hodelus er blodsugende snyltere som lever i håret tett ned mot hodebunnen. Hodelus overfører ikke sykdommer, men kan gi plagsom irritasjon og kløe. Kløen er en allergisk reaksjon på lusebittene. Det kan ta mange uker fra du blir smittet med lus, til kløen starter. Hodelus skyldes ikke dårlig hygiene.

● Hvordan smitter hodelus?

Hodelus smitter ved direkte kontakt fra hode til hode. Hodeplagg, hårbørster og kammer kan også være smitekilder. Hodelus har ikke vinger, og kan derfor verken hoppe eller fly, men de beveger seg raskt rundt i hodebunnen. Det er sjelden at lus beveger seg lengre ut i håret, og de overlever høyst to døgn borte fra hodebunnen. Familier med barn i skole og barnehage er mest utsatt. Husdyr er ikke kilde til hodelus hos mennesker.

● Hvordan oppdager du hodelus?

Hodelus kan bli opptil 2-3 millimeter lange og er ikke lette å få øye på i håret. De har en avlang og flat kropp som varierer i farge fra gjennomiktig gråhvit til helt mørk. Luseeggene sitter fast på hårstråene og klekkes etter ca. 8 døgn. Egg som sitter mer enn 1 cm fra hodebunnen antas å være klekte og døde. Det er vanligst å finne lus i området bak ørene, i nakken og oppover mot issen.

Det er ulike meninger om det er best å kamme i fuktet eller tørt hår for å oppdage lus. Begge måter har fordeler og ulemper. Det viktigste er å kjemme sakte, grundig og ofte! En grundig sjekk tar minst 15 minutter.

● Kjemming

- Bruk en fintannet lusekam, godt lys og gjerne et forstørrelsesglass.
- Legg et hvitt håndkle over skuldrene. Da blir lus som faller ned på håndkleet, lettere å oppdage. Luseegg kan sitte fast nederst på hårstrå som faller av.
- Fukt håret godt, og bruk litt hårbalsam for å lette greingen.
- Gre håret systematisk til hele hodet er gjennomgått, med rolige tak fra innerst ved hårfestet og helt ut i hårtuppene. Lusene vil da falle ned på håndkleet eller klebes til kammen.
- Undersøk både håndkleet og kammen underveis for lus og egg.
- Håndkleet og kammen må vaskes ved 60 °C, eller fryses ned ved minimum -20 °C i minst fire timer, for å drepe lus og egg. Det er viktig at dette gjøres mellom hver kjemming.

● Forebyggende råd

- Undersøk barn for hodelus regelmessig ved kjemming, gjerne flere ganger i måneden.
- Unngå å dele hodeplagg, hårbørster o.l.
- Undersøk alltid barnet ditt hvis det er påvist lusesmitte i omgangskretsen deres, på skolen eller i barnehagen.
- Bruk forebyggende lusemiddel. Linicin Prevent Spray har en lukt som lus avskyr, men som vi mennesker ikke kjenner. Sprayen kan brukes forebyggende av voksne og barn over 2 år i perioder med hodelus i nær omgangskrets.
- Finner du lus hos barnet, bør hele familien undersøkes.
- Hvis barnet har lus er det viktig å informere omgangskretsen, samt skole eller barnehage.

● Egenbehandling ved hodelus

Hodelus forsvinner ikke av seg selv. For å fjerne lusene mest effektivt, anbefales det å kombinere lusemiddel med kjemming (se metode under kjemming). Kjemming anbefales ikke som eneste behandling fordi lusene kan flytte seg rundt i hodebunnen og dermed forbli i håret. Alternativt kan hodelus bekjempes ved å barbere hodet. Ved en hårlengde på under 0,5 cm vil lusene få lite å holde seg fast i. Se aktuelle produkter mot hodelus i tabellen bakerst i brosjyren.

- Kun personer med påvist levende lus skal behandles.
- Hvis andre i familien eller omgangskretsen har påvist lus, bør de behandles samtidig for å minske risiko for gjensmitte.
- Les og følg bruksanvisningen til lusemiddelet nøye. Pass på å påføre tilstrekkelig mengde middel, og at behandlingstiden blir lang nok.
- Når lusemiddelet er påført, bør man kjemme håret grundig med en fintannet lusekam. Hvis lusene er resistente (motstandsdyktige) mot lusemiddelet, vil de likevel kunne lammes en liten stund og kan fjernes ved kjemming. Gjenta behandlingen med lusemiddel som beskrevet i pakningsvedlegget. Dette vil drepe lus som klekkes fra egg som overlevde første behandling. Kjem gjerne mellom behandlingene.
- Etter fullført behandling bør håret gjennomføres på nytt. Finner man levende lus, kan man gjenta behandlingen, eller forsøke et annet middel.
- Barn kan gå i barnehage eller på skole dagen etter at første behandling med lusemiddel er gjennomført.
- Kontrollér håret jevnlig i tre uker etter fullført behandling.

Hvis man ønsker å fjerne hodelus ved kjemming alene, skal håret kjemmes grundig hver dag i minst åtte dager og deretter én gang i uka i tre uker (se metode under kjemming).

Fjerning av hodelus fra hjemmet

Det er lite sannsynlig at hodelus smitter via klær og møbler. Hodeplagg, sengetøy og håndklær derimot bør rengjøres når lusesmitte er påvist. For å drepe lus på tekstiler og gjenstander som har vært i kontakt med hodebunnen, er følgende metoder effektive:

- Vask i varmt vann ved minst 60°C
- Nedfrysing i dypfryser (-20 °C) i minst fire timer (gjærne i en pose)

Lus kan høyst overleve to døgn borte fra hodebunnen. Gjenstander som kan ha fått lus på seg, vil ikke utgjøre noen smitterisiko etter denne perioden.

Aktuelle produkter ved hodelus

Til hvem?	Lusemiddel				Finkam		
	Malation*(1) Prioderm*(1)	Nix sjampo*(2)	Lincin 15 min Solution	Lincin 10 min Shampoo	Eternell lusekam	Nitcomb lusekam	ZAP'X
Barn under 2 år	-	+++	+++	-	+	+	+
Voksne og barn over 2 år	+	+	+	+	+	+	+
Gravide	-	+	+	-	+	+	+
Ammende	+	+	+	-	+	+	+
Spesielt					Finkam i plast	Metallkam med dobbelt sett med tenner	Elektrisk lusekam som sender ut en elektrisk ladning og dreper lus ved kontakt

+ egnet til egenbehandling

- anbefales ikke til egenbehandling

* Reseptfritt legemiddel som inneholder (1) Malation, (2) Permetrin.

Les pakningsvedlegget før bruk. **Til barn under 6 mnd; kun i samråd med lege.

Spør oss om behandling av hodelus



Prioderm inneholder Malation. Les pakningsvedlegget før bruk.

2011/Varenr. for 200 stk. 350924



Hodelus



Vår kunnskap - din trygghet



Vår kunnskap - din trygghet