

## HUVUDLÖSS – hur blir jag av med dem

### Huvudlöss smittar vanligtvis vid direkt kontakt från huvud till huvud

Huvudlusen överförs vanligen från ett huvud till ett annat, till exempel då barn leker med huvudena nära intill. Det är också möjligt att lössen smittar via material som kommit i kontakt med håret, som till exempel kammar, hårborstar, handdukar, hårsnoddar eller mössor, men det är dock inte så vanligt. Huvudlöss beror inte på bristande hygien och påverkas inte heller av hur ren omgivningen är eller hur ofta håret tvättas.

### Kamning med luskam det bästa sättet att konstatera smitta

Lössen orsakar vanligtvis klåda i hårbotten, men det gäller inte alla, och det är därför bra att alla familjemedlemmar och andra människor man haft nära kontakt med kontrollerar eventuell smitta. Smittan upptäcks bäst om man kammar håret torrt eller fuktigt (behandlat med hårbalsam) enligt anvisningarna nedan. Luskam kan köpas på apoteket. Hemmen har ansvar för att upptäcka smittan liksom också för behandlingen.

#### Våtkamning

- Fukta håret med vatten och torka därefter lätt med en handduk.
- Gnid in balsam i håret så är det lättare att kamma.
- Tovor och trassel reds ut med en grov kam eller hårborste.
- Kamma håret bakåt och gör en bana uppe på hjässan.
- Börja kamningen med luskam framifrån vid pannan och fortsatt kamma igenom håret mot nacken, en hårslinga i taget.
- Varje hårslinga ska kamma från roten och längs hårbotten ända ut i hårtopparna.
- Efter varje kontrollerad hårslinga ska luskammen torkas av med hushållspapper och undersökas i klar belysning, för att se om några huvudlöss fastnat i kammen eller på hushållspappret. Vid behov kan man använda ett förstoringsglas som hjälpmedel.
- Lägg sedan den hårslinga du kontrollerat åt sidan. Fortsätt kamma systematiskt en hårslinga åt gången, tills du kammat igenom den ena halvan av huvudet från pannan till nacken. Därefter kammar du igenom den andra halvan på samma sätt.

#### Torrkamning

- Den som ska undersökas sitter böjd vid ett bord och stöder sig på armbågarna. Låt håret hänga över bordet.
- Ett vitt papper breds ut på bordet.
- Red ut håret med en vanlig kam eller en hårborste.
- Den egentliga kontrollen påbörjas med en luskam från någondera sidan av huvudet.
- Håret kamma med luskammen från nacken till hårfästet i pannan och från rot till topp längs hela håret.
- Undersök sedan i klar belysning om det fallit huvudlöss på det vita pappret på bordet. Vid behov kan man använda ett förstoringsglas som hjälpmedel.

En video om hur håret kamma finns på:  
<http://www.vanda.fi>  
sökord: video huvudlöss

### En enda levande huvudlus i håret är ett säkert tecken på smitta

Ägg av huvudlusen är också oftast ett tecken på att du smittats. Det är dock bra att komma ihåg att det ofta finns döda ägg i håret också efter behandlingen.

### Endast de som smittats med löss genomgår behandling, luspreparat kan köpas på apoteket

Alla familjemedlemmar måste genomgå en luskontroll (= håret kamma med luskam), men endast de som blivit smittade får avlusningsbehandling. De som smittats borde alla behandlas samtidigt och helst också under samma dag. Behandlingar som ges för säkerhets skull eller i förebyggande syfte är till ingen nytta.

Det finns flera olika slags preparat på apoteket av vilka en del är effektiva, medan det inte finns säker information om huruvida vissa andra preparat är verksamma; av dessa har produkter som innehåller dimetikon bästa effekt. Traditionella medicinska shampo (Prioderm® och Nix®) är för det mesta effektiva, men lössens motståndskraft har också ökat mot dessa preparat.

## **Behandlingen upprepas oavsett preparat efter 7–10 dygn, kamning fortfarande viktig**

Den första behandlingen tar inte nödvändigtvis död på alla lusägg, s.k. gnetter, och därför kan det kläckas fler löss ur de gnetter som överlevt behandlingen. Gnetterna kläcks inom 10 dagar från det att honan lagt dem och under denna tid kan smittan behandlas genom att kamma med luskam varannan dag. Om du inte hittar några levande löss efter den andra behandlingen har den lyckats, även om det ännu skulle finnas gnetter kvar i håret. Om du hittar levande löss måste behandlingen upprepas, men använd denna gång ett annat preparat. Fortsätt därefter att kamma håret en gång i veckan i några veckors tid.

## **Frånvaro från skolan eller daghemmet inte nödvändigt**

Att barnet smittats med huvudlöss ger inte orsak till att isolera det från daghemmet eller skolan, och barnet behöver inte heller skickas hem mitt under dagen. Barnet kan återvända till daghemmet eller skolan efter den första behandlingen.

## **Överdriven storstädning inte nödvändigt**

Utanför människokroppen förlorar huvudlusen sin förmåga att smitta inom 1–2 dygn, och därför behövs inga överdrivna storstädningar hemma eller på dagis. Man bör närmast se till att rengöra material som kommer i kontakt med håret.

- Det är skäl att under två dygns tid låta bli att använda material som varit i beröring med hår som smittats med huvudlöss (hårborstar, kammar, handdukar som använts för att torka håret, mössor osv.) eller att se till att dagligen rengöra materialet. Borstar och kammar doppas i hett vatten (+60° C) i 30 sekunder. För att rengöra material som kan maskintvättas räcker det med vanlig maskintvätt.
- Dynvar ska bytas efter båda behandlinggångerna.
- Andra kläder, såsom sängkläder, möbler, mattor, insidan av bilen etc. behöver inte rengöras.
- Hemmet behöver inte behandlas med insektgift

## **Närmare information om huvudlöss:**

Huvudlössen är 1–4 mm långa, gråaktigt genomskinliga insekter, som saknar vingar och rör sig relativt snabbt i håret. En lus som nyss sugit blod är rödaktigt brun till färgen. Lusen varken hoppar eller flyger och kan knappt röra sig på hårlösa och släta ytor. För att kunna röra sig behöver den omges av hår som är minst 5 mm långt.

Löss försvinner inte ur håret av sig själva, utan förökar sig om man inte vidtar åtgärder för att avlägsna dem. De livnär sig på blod från människan och lever i omkring en månad. Under denna tid lägger honan 100–300 ägg, och inom cirka 7 dygn kläcks en ny generation. Huvudlusen lever högst 1–2 dygn utanför människokroppen men förlorar betydligt tidigare sin fortplantningsförmåga.

Lusens ägg, d.v.s. gnetterna, kan urskiljas i håret som ovala, transparenta korn som påminner om mannagryn. De är just så stora att man får syn på dem med blotta ögat, cirka 0,8 mm långa. Om man drar ett hårstrå mellan fingertopparna kan man känna en liten ojämnhets som sitter hårt fast i hårstrået. Lättast är det att få syn på gnetterna bakom öronen, i nackhåren och även i pannluggen. Ägg som är vid liv ligger i allmänhet på högst 6 mm:s avstånd från hårbotten. När lusen kläcks blir de tomma skalerna kvar i håret, och när håret växer blir skalerna mera synliga. På så vis kan man utgående från var ägget ligger sluta sig till om det är fråga om ett levande eller ett dött ägg, eller om det är fråga om ett tomt äggskal.

Källor: Kansallinen päätäiasiantuntijaryhmä