

HUVUDLÖSS

1. Huvudlus Huvudlusen är en cirka 2–4 mm lång parasit som lever i människans hår. Den är genomskinligt grå till färgen. Huvudlusen livnär sig på blod som den suger ur hårbotten. När den har druckit blod blir den rödbrun. Huvudlusen har en livscykel på cirka en månad, varav nästan två veckor går till att den utvecklas från ett nyckläckt ägg till en fullvuxen insekt. En fullvuxen huvudlus lever cirka två veckor. Under denna tid lägger honan tiotals ägg, dvs. gnetter, som hon fäster vid hårroten med ett limliknande sekret. Gnetterna är cirka en millimeter långa och vaxartat genomskärar Christoph Joohs <tuki@opinsys.fi>:kinliga. Till formen är de avlånga och de liknar mjäll. Ett utmärkande kännetecken som skiljer gnetter från mjäll är att gnetterna sitter fast på hårstrån. Gnetterna kläcks efter 5 till 9 dygn och de nykläckta huvudlössen rör sig litet. Efter kläckningen fastnar de tomma äggskalen i håret och kommer bättre fram i takt med att håret växer. Gnetterns läge avslöjar om gnetten är levande eller död eller om det är ett tomt äggskal. De levande gnetterna befinner sig i allmänhet mycket nära hårbotten. De gnetter som befinner sig över en centimeter från hårroten är antingen döda eller tomma.

Huvudlusen är en parasit som lever i människans hårbotten, men inte i människans övriga hårväxt. Huvudlusen trivs i både rent och smutsigt hår. Lusen kan överleva upp till två dygn i rumstemperatur (20–22 °C) utanför människan, men utan regelbunden tillgång till blod och människans värme dör den och blir för svag för att sprida sig. Man kan inte bli smittad av hus- eller vilddjur.

2. Hur sprider sig löss? Huvudlössen sprider sig genom direkt beröring, till exempel mellan barn som har nära lekkontakt med varandra. Huvudlössen kan sprida sig via kammar, borstar, hårdekorationer och textilier, såsom handdukar, dynvar och huvudbonader vid sam användning inom 1–2 dygn från kläckning.

Huvudlöss förekommer oftast hos barn.

Det är ofta vid skol- och daghemsstarten i början av hösten och i januari som epidemier förekommer i skolor, daghem och hobbygrupper.

3. Upptäck smittan Ett vanligt symptom på löss är klåda i hårbotten. Klåda förekommer dock inte hos alla smittade. Klådan börjar om cirka en vecka efter att man blivit nersmittad. Skrapandet som följer av klådan kan leda till sår i hårbotten och utsätta den för bakterieinfektioner. Smittan kan konstateras genom att granska hårbotten och håret i god belysning. Håret kammats från roten till toppen, en hårslinga i taget med en luskam (finns på apotek). Luskamningen kan göras i både torrt och vått hår.

Torrkamning:

Barnet lutar med underarmarna mot bordet så att håret hänger över bordet. Ställ en vit pappersark på bordet och kamma igenom håret först med en vanlig kam eller borste. Gå sedan igenom en sida åt gången med luskam. Kamma håret med luskam från nacken fram till hårgränsen på pannan och fram till ändan av hårslingan. Kolla sedan i god belysning om det har fallit löss på papperet. Använd förstoringsglas vid behov.

Våtkamning:

Blöt ner håret med vatten och torka lätt med en handduk. För att underlätta kamningen kan du smörja in hårbalsam. Kamma ut tovrorna med en borste eller kam med stadiga tänder. Kamma håret bakåt och gör en bena mitt på hjässan. Börja kamningen med en luskam från pannan och fortsätt en hårslinga i taget mot nacken. Börja kamma varje hårslinga från roten och fortsätt ända till hårtopparna. Torka av kammen med hushållspapper efter varje hårslinga och kolla i bra belysning om det finns löss på kammen eller hushållspapperet. Använd förstoringsglas vid behov. Flytta de renkammade slingorna framför axeln (långt hår) eller mot sidan. Kamma systematiskt igenom slinga för slinga tills du kammat ena sidan hela vägen från pannan till nacken. Gör sedan samma sak på andra sidan.

Tecken på smitta är

- **en endaste levande lus i håret**
- **gnetter i hårstrån som tidigare inte behandlats på grund av lussmitta**
- **gnetter som sitter hårt fast på under en centimeters avstånd från hårbotten på hårstrån som över en månad tidigare behandlats på grund av lussmitta**

5. Vårdåtgärder

Ansvar för kontrollering av barnets hår och vård av eventuell lussmitta ligger hos föräldrarna. Det är viktigt att informera barnets lekkamrater, dagvård och skola om smitta och åtgärder. Lössen försvinner inte av sig själva; smittan kräver alltid vård. Innan vården inleds granskas håret alltid omsorgsfullt med en luskam.

Då smittan konstaterats granskas alla familjemedlemmars hår. Därefter vårdas endast de som blivit smittade. Om smittan konstateras hos flera familjemedlemmar, vårdas alla samtidigt. De som inte blivit smittade fortsätter kamningen med luskam varje eller varannan dag i 2–3 veckor.

Det finns flera olika preparat för lusbehandling. Lusbekämpningen görs i två omgångar. Oberoende av preparat upprepas vården efter 7–10 dygn. Mellan omgångarna kmmas håret med luskam med 2–3 dygns mellanrum. Upprepad behandling dödar även nykläckta löss som var i äggstadiet under första omgången.

Efter behandlingen kan man trots kamning hitta gnetter, vilket inte nödvändigtvis är tecken på misslyckad behandling. De döda gnetterna finns kvar i håret under en tid framöver. Levande löss är tecken på misslyckad behandling eller ny smitta.

En omsorgsfull behandling med preparat från apotek samt kamning med luskam är centrala åtgärder i vården. Läs noga bruksanvisningen på receptfria lusbehandlingspreparat som säljs på apotek. Rekommendationen vid huvudlössmitta hos barn är högst två behandlingar med medicinska preparat (en behandling = två omgångar). Om problemet fortsätter kan man fortsätta vården utan medicinpreparat.

6. Andra åtgärder

Det finns inte behov för en omfattande städning eller andra åtgärder i hemmet. Viktigast är att rengöra material som är i beröring med håret. Huvudlöss kan finnas i handdukar som använts för hårtorkning, dynvar, borstar, kammar och huvudbonader. Dessa tas ur bruk i två dygn eller rengörs dagligen efter bruk. Borstar, kammar, luskammar, hårdekorationer osv. rengörs genom att dränka dem i hett vatten (+60 °C) i 30 sekunder eller i kokande vatten i 10 sekunder. Efter lusbehandlingen byts sängkläder och handdukar ut till rena och tvättas i normalt tvättprogram (+ 40 °C) i tvättmaskin.

Enligt forskning tar kyla (cirka -20 °C) och torr hetta (+80 °C) livet av huvudlöss inom ett par timmar. Det har också påvisats att de huvudlöss som påträffats i sängkläder,

madrasser, kläder, leksaker, möbler, gardiner, golv eller andra hemmets ytor inte längre klarar av att smitta till människor. I rumstemperatur utanför människokroppen dör huvudlöss inom 1–2 dygn.

7. Huvudlöss i daghem

och skola När löss påträffas hos ett barn i daghem är det personalens uppgift att informera i första hand föräldrarna till det nersmittade barnets grupp. Om problemet fortsätter informeras föräldrarna till alla barn i daghemmet.

När huvudlöss konstateras hos en skolelev informerar skolhälsovårdaren föräldrarna till samtliga elever i klassen. I varje hem inleds därefter kontrollkamningar. I allmänhet finns inget behov för massundersökningar eftersom undersökningarna är ungefärliga och alla smittor ändå inte upptäcks.

Om man inte kan vara säker på om barnen är nersmittade eller inte, eller om luskamningar inte kan utföras hemma, behandlas alla barn i daghemsgruppen eller skolklassen med lusbehandlingsmedel. Detta ska göras så samtidigt som möjligt i alla hem. I detta fall behandlas också övriga familjemedlemmar. Daghems- eller skolpersonalen kommer överens med föräldrarna om en gemensam tidpunkt för behandlingen.

8. Frånvaro från

dagvård och skola

Barnet kan återvända till dagvård eller skola följande dag efter att det genomgått den första omgången av behandlingen. Barnet ska inte isoleras från daghemmet eller skolan på grund av huvudlöss och det behöver inte heller skickas hem mitt under dagen. Daghem eller skolor behöver inte stängas på grund av epidemi.

9. Förebygg

smitta

Huvudlöss förekommer på alla ställen där det finns barngrupper, dvs. i daghem, skolor och hobbyer. Hårlöss har inget med bristfällig hygien att göra. För att förebygga spridning är det bra att ha fast långt hår och granska håret regelbundet, i synnerhet under hårlössens högsäsong på hösten och i januari. Dessutom ska man använda endast sina egna huvudbonader och håraccessoarer.

Källa: Instruktioner av den nationella arbetsgruppen för experter på huvudlöss

Arbetsgruppen för experter på huvudlöss:

Marjut Asikainen	Institutet för hälsa och välfärd
Tero Hautala	Tartuntatautoliitto ry
Sari Huusko	Esbo stad
Päivi Häkkinen	Vanda stad
Sakari Jokiranta	Helsingfors universitet
Hannele Kotilainen	Helsingfors stad
Heli Mikander	Mundipharma Ab
Tea Nieminen	Institutet för hälsa och välfärd
Eeva Salo	Barn- och ungdomssjukhuset (HNS)
Kirsi Valtonen	Vanda stad