

Hodelus (*Pediculus capitis*)

Hodelus forsvinner normalt ikke av seg selv hvis de først har bosatt seg i håret ditt. De må drepes med lusemidler eller fjernes ved hyppig kjemming. Det er bare den som har lus som skal behandles med lusemidler. Alle kan få hodelus uansett alder og hårtype. Foreldre bør undersøke barna minst én gang i måneden.

Hvordan ser hodelus og egg ut?

Hodelusa har en langstrakt kroppsform og er 2-3 mm lang som voksen (figur 1). De tre beinparene har krumme føtter med klør egnet for å gripe tak i hårstrå. Lusa har læraktig, grålig hud, men fargen kan variere noe. Huden på ryggsiden er gjennom-siktig slik at de indre organer med blodrød mage synes. Nymfene (ungene, figur 1) ligner voksne lus, men de er mindre og har lysere farge. De minste nymfene er 1 mm lange.

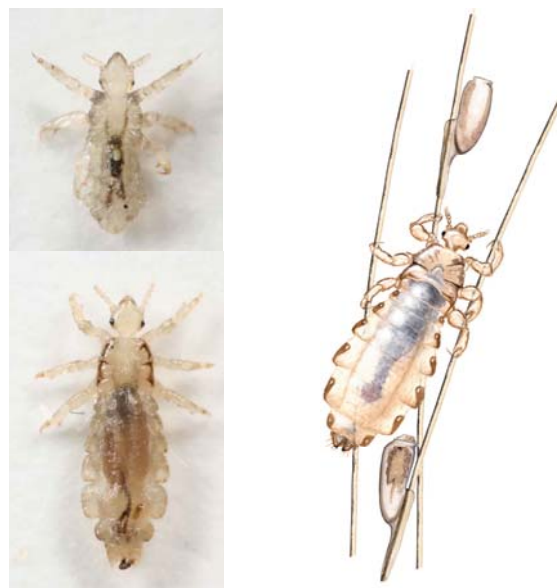
Eggene er 0,3 x 0,8 mm, og de er godt festet til hårstråene. De er gulhvite og gjennomsiktige når de har innhold, og blir papiraktig hvite etter at de har klekket. Egget har et lokk som faller av ved klekking (figur 1 og 2). Tomme eggeskall kjennes på at de mangler lokk og er renere hvite. Egg som er drept med insektmidler beholder lokket og får med tiden en brunlig farge når innholdet tørker inn. Man kan se eggene med det blotte øyet, men for å se detaljer er det best med lupe.

Hvordan lever og utvikler lusa seg?

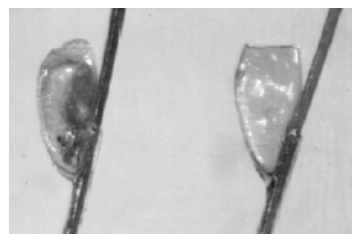
Hodelusa holder til i hodehårene. I de fleste tilfeller er lusebestanden per hode 1-10 lus, 11-100 lus er vanlig, mens over 100 er sjelden. Bare i tilfeller med ekstra stor lusebestand kan lusa finnes i hår andre steder på kroppen.

Hodelusas utviklingsstadier er egg, tre ungestadier (nymfer), og voksne hann- og hunnlus (figur 3). En voksen hunnlus lever i ca. 25 døgn, og i løpet av denne tiden legger hun ca. 90 egg. Eggene klekker etter ca. 8 døgn. I løpet av de neste 9-12 dagene skifter nymfene hud tre ganger før de blir voksne. Når hunnlusa har vært voksen i 1-2 døgn, begynner hun å legge egg. Utviklingstiden for en generasjon fra egg til egg blir da på ca. tre uker.

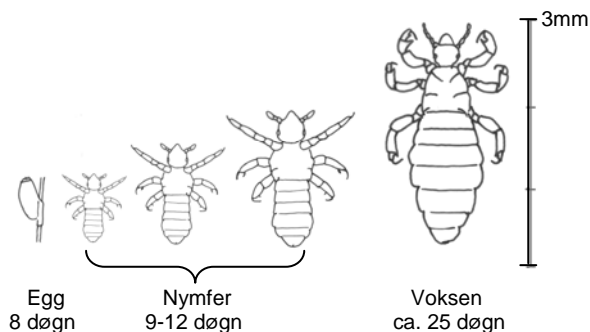
Hodelus suger blod minst fem ganger i døgnet. Ved 30 °C vil lusa dø innen ett døgn uten mat, og ved 23 °C dør den innen to døgn. Alt etter ett døgn uten mat ved vanlig romtemperatur vil hodelusa være så svekket at den ikke klarer å suge blod, og den vil derfor være dødsdømt.



Figur 1. Voksen hodelus (nede t.v og t.h.), nymfe (oppe t.v.), egg med embryo (nede t.h.) og klekket egg (oppe t.h.) (Foto: Preben Ottesen, Illustrasjon: Hallvard Elven)



Figur 2. Egg med embryo (t.v.) og egg som har klekket (t.h.) (Foto: Reidar Mehl)



Figur 3. Hodelusas utviklingsstadier er egg, tre nymfestadier og voksen. Lengden på hvert utviklingsstadium er vist (Illustrasjon: Preben Ottesen).

Hvordan smitter hodelus?

Lusesmitte skjer ved at lus, oftest voksne lus, kryper fra en person til en annen når hodene legges inntil hverandre (figur 4). Det er liten sjans for spredning via nakkeputer, møbler, kosedyr og klær. Det anbefales likevel ikke å låne lue eller annet hodeplagg av en som har lus.

Et lusetilfelle er sjelden isolert. Nære venner kan ha en felles lusebestand og smitte hverandre gjentatte ganger. Både voksne og barn kan få hodelus, men det er stort sett barn i alderen 4-12 år som smittes. Man kan få lus uansett hårtype.



Figur 4. Hodelus smitter ved nærkontakt

Hvordan oppdage hodelus?

Hovedtilholdsstedet til hodelus er i nakken, særlig i området bak ørene, og oppover mot issen, men de finnes ofte andre steder på hodet også. Lusene suger blod, og hodebunnen vil etter hvert klø som følge av en allergisk reaksjon på bittene.

Det er foreldrenes oppgave å undersøke barna for hodelus. Barna bør undersøkes minst én gang i måneden, gjerne hver uke. Lusesjekken utføres ved å gre med en fintannet kam i fuktig eller tørt hår (figur 5). Vi anbefaler å fukte håret fordi dette hemmer lusenes bevegelse, slik at de ikke vil kunne smette fra ugredd hår og inn i allerede gredde deler av håret, og således hindre at vi får øye på dem. Noen foretrekker å utføre lusesjekken i tørt hår. I tørt hår beveger lusene seg, og de kan derfor være lettere å få øye på, i hvert fall hvis de er mange. Det viktigste er at man sjekker for hodelus uansett om man grer i vått eller tørt hår. Legg et hvitt håndkle over skuldrene når du kjemmer, og sjekk både håndkleet og kammen for lus og egg. Hvis du grer i vått hår kan du tørke kammen av på et papir. Eventuelle lus vil da tørke i løpet av et par minutter, og man vil se at de beveger seg.

Ofte er det eggene man først oppdager. Eggene sitter så godt fast i håret at hårstrået gjerne ryker ved kjemmingen og egget følger med. Uklekte egg

sitter normalt høyst 1 cm fra hodebunnen, men kan også i en del tilfeller sitte lenger ut på hårstrået. Klekte og døde egg sitter lenger ute på hårstrået som følge av hårets vekst.



Figur 5. Kjemming med fintannet kam er en god måte å oppdage hodelus på. Det kan være lurt å dele langt hår i 3-6 hestehaler og gre én hestehale av gangen (Foto: Lene Solbakken).

Hvis hodelus oppdages på barn i barnehagen eller på skolen, er det ikke nødvendig å sende barnet hjem da det trolig har hatt lus i lang tid. Man kan eventuelt sette et skaut eller annet hodeplagg på barnet som hindrer at det smitter andre. Når barnet kommer hjem, skal første del av behandlingen helst gjennomføres samme kveld/natt. Barnet kan gå i barnehagen eller på skolen som normalt etter at 1. behandling er gjennomført. Barnehage/skole og vennekrets skal informeres om at barnet har hodelus, slik at vennekretsen kan sjekkes for lus og barnet unngå gjensmitte.

Hvordan behandle?

Hodelus kan bekjempes med lusemiddel (kjemisk behandling), ved kjemming eller ved å barbere håret. Vanlig hårvask dreper ikke lus eller luseegg. Kammer, børster og hodeplagg bør fryses ved -20 °C i minst 4 timer eller vaskes ved 60 °C. Det er ikke nødvendig med rengjøring av hus og møbler, men sengetøy bør vaskes for å fjerne gamle lus, hudrester og avføring fra lusene.

Kjemisk behandling

Det anbefales å bruke liniment (flytende middel) som inneholder legemiddelet malation, til barn over 2 år og voksne. Til gravide og småbarn over 6 måneder anbefales sjampo med permetrin. Permetrin kan også benyttes til barn under 6 måneder i samråd med lege. Informasjon om

midlene får du på apotek. Følg bruksanvisningen nøye og husk å ta to behandlinger, den siste 8-10 dager etter den første. Kontroller håret, gjerne daglig, i tre uker etter siste behandling. Bare den som har lus skal behandles. Hvis andre i familien eller omgangskretsen har lus, skal disse behandles samtidig for å hindre gjensmitte.

Det finnes en rekke alternative lusemidler. De er vitenskapelig sett testet ut i langt mindre grad enn legemidlene. Mange kan likevel ha god effekt. Midler med eteriske oljer kan hos noen framkalle allergi.

Kjemming

Lusekam kan brukes til å bekjempe lusa. Kjemmingen må utføres systematisk og grundig hver dag eller annenhver dag i 12-14 dager. Metoden er best egnet på barn med kort eller mellomlangt, rett eller bølget hår. Ved kjemming med lusekam skal håret være vått og gjerne tilsatt balsam for å lette greingen. Et håndkle bør plasseres over skuldrene for å fange opp lus og egg som faller ned. Håndkledet og kammen må vaskes ved 60 °C eller fryses ned i minst fire timer for å drepe lus og egg. Kontroller håret, gjerne daglig, i tre uker etter siste behandlingsdag.

Ved kjemming av tørt hår blir håret og kammen statisk elektriske, og små lus kan fyke fra kammen og tilbake i håret. De store lusene flytter seg raskere i tørt enn i vått hår og kan krype inn i hårpartier som nylig er gredd. Under kjemmingen ramler de store lusene fra kammen og ned på personens skuldre, og kan krype opp i håret igjen. Det er derfor viktig å ha et håndkle over skuldrene slik at lusene kan oppdages og fjernes.

Barbering

Ved en hårlengde på under 0,5 cm vil lusene få lite å holde seg fast i. De vil ikke kunne overleve. Barbering kan, særlig for små barn, være et godt behandlingsalternativ. Vær oppmerksom på at lus vil kravle rundt i det avklipte håret etter barbering. Noen lus vil også forsøke å holde seg fast i hårstubber på hodet, men disse vil falle av det første døgnet.