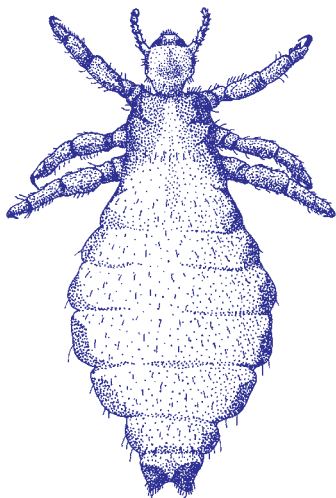


MEÐFERÐ *við* LÚS



Leiðbeiningar um árangursríka baráttu við lús



Meðferð við lús er gefin út af:

norpharma a/s
Slotsmarken 15
2970 Hørsholm
Telefon 45 17 48 00
www.norpharma.dk

Koncept og redaktion:
ABC Public Relations A/S

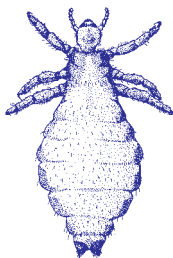
Grafísk vinnsla:
Binx Grafik
Stofa 108 ehf

Forsíða: Karl-Martin Vagn Jensen

Myndir:
Side 23, venligst udlånt af John VanDyk,
Iowa State University, Department of Entomology

Meðferð við lús

Hvernig má ráða
niðurlögum höfuðlúsar



www.dusmedlus.dk
www.icepharma.is

Formáli

Flestir þekkja höfuðlús þótt færri vilji kannast við hana. Lúsín er mjög útbreidd þar sem hún smitast auðveldlega. Hundruð Íslendinga smitast ár hvert af lús og þurfa meðferð.

Einkum eru það börn á dagvistunarstofnunum, skóladagheimilum, í skólum og fjölskyldur þeirra og vinir sem eiga á hættu að fá lús.

Lús er sníkjudýr sem lifir á að sjúga blóð, en þrjár tegundir geta lifað á mönnum. Höfuðlús, búklús og flatlús. Höfuðlúsín er langútbreiddust og getur reynst erfitt að ráða niðurlögum hennar ef ekki er staðið rétt að málum.



Leiðbeiningar þessar um meðferð/meðhöndlun eru ætlaðar þeim sem greinast með höfuðlús.

Fyrsti kaflinn, **Pannig má ráða niðurlögum höfuðlúsar**, sýnir lið fyrir lið hvernig má finna og meðhöndla höfuðlús og hvernig má komast hjá því að smita aðra. Kaflinn snýst um helstu spurningar sem vakna þegar vart verður við lús. Við hverri spurningu er að finna stutt og nákvæm svör.

Í öðrum kafla, **Lús og atferli hennar**, er kafað aðeins dýpra. Það er gagnlegt að vita eitthvað um lús og atferli hennar til þess að takmarka þá plágu sem lús er. Kaflinn fjallar um lífshlaup lúsarinnar, hvernig hún fjölgar sér og þróast á stuttu æviskeiði, hvernig hún smitast, hvers vegna það veldur oft kláða þegar hún hefur sogið blóð o.s.frv.

Þessum leiðbeiningum er auk þess ætlað að vinna bug á fordómum og leiðréttu misskilning um lús. Dæmi um það er að lús stafi af sóðaskap. Það er útbreiddur misskilningur sem skýra má með því að höfuðlús og búklús er ruglað saman. Búklús var áður fyrr mjög algeng og dafnaði vel í fötum sem ekki voru þvegin eins oft og nú á tímum. Höfuðlús getur hins vegar þrífist á kattþrifnu fólki.

Slíkir fordómar koma því miður í veg fyrir þá opnu umræðu sem þörf er á um lús. Með opinni umræðu er hægt að takmarka smit og hefja meðferð og með þeim hætti verður baráttan við lúsina árangursríkari.

Meðferð við lús er byggð á dönskum bæklingi. Upplýsingar eru fengnar frá dönskum stofnunum svo sem, á sviði meindýravarna, landlæknis, samtaka lyfsala og dönsku lyfjastofnunarinnar svo eitthvað sé nefnt og greinum um viðfangsefnið, en lagað að íslenskum aðstæðum.

Þannig má ráða niðurlögum höfuðlúsar

Hér á eftir fylgja mikilvægustu spurningarnar og svörin um lúsameðferð. Fari menn eftir þeim, eru miklar líkur á að meðferðin beri góðan árangur. Röðin á spurningum og svörum sýnir hvernig á að beita meðferðinni kerfisbundið.

1. Hvenær á að leita lúsa?

„Best er að rannsaka hárið reglulega, t.d. einu sinni í viku, jafnvel þó lús hafi ekki greinst.

Einkum er brýnt að leita lúsa ef

- þú eða þínir nánustu umgangist einhvern með lús
- þú ert oft á stöðum þar sem margt fólk, einkum börn, eru í snertingu hvert við annað, t.d. á dagvistunarstofnun, skólalagheimili og í skóla.

Alltaf á að leita lúsa ef tilkynning berst um að lús hafi greinst. “



2. Hvernig á að leita lúsa?

99 Fyrst er að skola hárið og greiða það vandlega með greiðu eða hárbursta.

Rakt hárið er kembt með lúsakambi sem kaupa má í apóteki. Kemba á allt hárið með lúsakambinum, lokk fyrir lokk, frá hársverði til hárenda í einu handtaki. Greiða á niður eftir hársverði. Gæta skal þess að kamburinn snúi rétt. Sumir kamar eru þannig að tiltekin hlið á að snúa að hársverði.

Mikilvægt er að athuga eftir hvert handtak hvort lús sé í lúsakambinum. Eftir hvert handtak er strokið af lúsakambinum á mjúkan, hvítan pappír t.d. eldhúsrúllu eða salernis

pappír. Ef eitthvað situr eftir milli tannanna á kambinum, má fjarlægja það með tannstöngli.



Mikilvægast er að allt hárið sé kembt vandlega og kerfisbundið. Það tekur um 20-30 mínútur, eftir því hversu sítt hárið er. Sjá jafnframt leiðbeiningarnar “Skref fyrir skref, dag fyrir dag” á bls. 18

3. Að hverju á að leita?

Það á að leita að lifandi lúsum og nitum. Með því að kemma hárið kemur í ljós hvort lifandi lýs er að finna. Nota má stækkunargler þegar verið er að skoða á pappírnum það sem í kambinum var. Þótt vart verði við nit, er óvíst hvort lifandi lýs er líka að finna. Það sýnir aðeins að lýs hafa verið til staðar, en annaðhvort eru þær dauðar eða hafa fært sig yfir á annað höfuð.



Nit, eðlileg stærð



Lús, eðlileg stærð

Oft er erfitt að greina nit fyrr en hún hefur vaxið örlítið út með hárunum. Auk þess er erfitt að sjá hvort nitin er lifandi eða dauð. Nitin sennilega nýorpin, ef hún finnst þétt við hársverðinn. Þess vegna er nauðsynlegt að skoða og kemma hárið vandlega næstu viku á eftir til að fylgjast með því hvort nitin klekist út. Ef hún er lengra en 1 cm frá hársverðinum, er hún líklega dauð eða hefur klakist út.“

4. Hvenær er þörf á meðferð við lús?

„Það á ekki að nota lúsalyf, nema lifandi lús hafi fundist eftir kemmingu“.



5. Hvaða lúsameðferð á að nota?

„Til að losa sig við lús er árangursríkast að nota viðurkennd lúsalyf og lúsakamb. Meðhöndla skal tvisvar með lúslyfi með viku millibili.

Stöku nit getur lifað af fyrri meðferð. Því er hárið meðhöndlað aftur eftir viku. Auk þess er meiri hættu á endursmiti á meðferðartíma.

Daginn eftir hverja meðferð með lúsalyfi á að kemma hárið rækilega til að meta áhrifin. Sjá jafnframt leiðbeiningarnar „Skref fyrir skref, dag fyrir dag“ á bls. 18.“

Við lúsameðferð skal ávallt hafa í huga:

- Að lesa notkunarleiðbeiningar með lúsalyfinu og fylgja þeim í hvívetna.
- Að skoða alltaf áhrifin næsta dag.



5. Hvaða lúsalyf eru til?

Viðurkennd lyf til að meðhöndla höfuðlús í mönnum má kaupa án lyfseðils í apóteki. Til eru þrens konar viðurkennd lúsalyf með mismunandi virkum innihaldsefnum, malatíoni, permetríni og dísúlfíram.

Lúsalyfin eru til í tvenns konar lyfjaformi sjampó og húðlausn (áburður) sem hárið er vætt með.



Hvaða leið sem er valin skiptir höfuðmáli að lesa notkunarleiðbeiningar gaumgæfilega og fara eftir þeim til að ná árangri. Einnig þarf að gæta að því sem stendur á lúsalyfinu um síðasta ráðlagða notkunardag. Of gamalt lúsalyf verkar ekki sem skyldi.

Lyf þau sem seld eru á Íslandi til meðferðar við höfuðlús á mönnum eru viðurkennd af Lyfjastofnun og gerðar hafa verið ítarlegar rannsóknir á aukaverkunum. Auk þess hafa lyfin verið notuð í mörg ár.

Lyfin eru ekki hættuleg mönnum ef notkunarleiðbeiningum er fylgt. Þó á það við um lúsalyf, sem og flest önnur lyf, að konur á meðgöngu eða með barn á brjósti og börn undir tveggja ára aldri eiga ekki að nota þau, nema samkvæmt fyrirmælum læknis. “

7. Hvernig má ganga úr skugga um að meðferðin hafi borið árangur?

„Ávallt skal kempa hárið daginn eftir lyfjameðferð til að aðgæta hvort meðferðin hefur dugað. Nokkur tími líður þar til lúsalyfið fer að verka og lýsnar drepast. Ef hárið er kempt strax að lokinni meðferð og lifandi lýs eru enn til staðar, er ástæðan sú að lúsalyfið er ekki farið að verka.

Bíða skal a.m.k. 4-6 klukkustundir eða helst fram á næsta dag með næstu kembangu. Ef svo ólíklega vill til að lifandi lýs finnist, hefur meðferðin ekki tekist.

Eins og áður er sagt getur einstaka nit lifað af fyrstu meðferðina með lúsalyfi og skal því endurtaka meðferðina að viku liðinni. Daginn eftir aðra meðferð með lúsalyfi á aftur að kempa hárið með lúsakambi til þess að sannreyna áhrifin. Sjá jafnframt leiðbeiningarnar „**Skref fyrir skref, dag fyrir dag**“ á bls. 18.“



8. Hvað á að gera eftir meðferðina?

„Það getur verið dauð nit eða leifar af henni í hárinu. Það gerir ekkert til þótt hún sitji í hárinu þar til hún dettur úr því. Ef fólk vill losna við hana, má fjarlægja hana með sérstökum lúsakambi þar sem tennurnar liggja mjög þétt. Hann má kaupa í apóteki.

Það er ávallt gott að fylgja meðferðinni eftir með reglulegri kembangu. Það er árangursríkt að meðhöndla með lúsalyfi til að vinna bug á lús, en það kemur ekki í veg fyrir nýtt smit. Ef fullorðnar lýs koma aftur í ljós nokkrum dögum eftir vel heppnaða meðferð, er sennilega um nýtt smit að ræða úr öðrum einstaklingi með lús.“



9. En ef meðferðin hefur ekki skilað árangri?

„Ef lifandi lús finnst daginn eftir meðferð og samneyti hefur aðeins verið haft við fólk sem einnig er búið að meðhöndla og leita lúsa á, hefur meðferðin ekki skilað árangri. Fyrir því geta verið margar ástæður:

- Notkunarleiðbeiningum varðandi lúsalyfið hefur ekki verið fylgt nógu ítarlega.
- Of lítið af lúsalyfi hefur verið notað eða of mikið af vatni hefur verið sett í sjampóið.
- Lúsalyfið hefur verið of stutt í hárinu.
- Lúsalyfið er of gamalt.
- Fyrstu meðferð hefur ekki verið fylgt eftir með annarri meðferð að viku liðinni.
- Lýsnar eru ónæmar gagnvart lúsalyfinu sem notað var.

Lús getur myndað mótstöðuafli gegn lúsalyfjum og í sumum löndum eru lýs sem eru ónæmar fyrir algengustu lúsalyfjum.

Ef meðhöndlað hefur verið tvisvar til þrisvar sinnum með lúsalyfi án árangurs, þrátt fyrir að leiðbeiningum hafi verið fylgt í hvívetna, á að reyna lúsalyf með öðru virku innihaldsefni (sjá kafla 6). Í apótekum má fá frekari upplýsingar og leiðbeiningar um þau.“

10. Er hægt að meðhöndla gegn lús með kembangu einni saman?

„Já, en það krefst þolinmæði, þrautseigju og vandvirkni við kembanguna. Ferlið tekur lengri tíma en meðferð með viðurkenndum lúsalyfjum. Reynslan sýnir svo ekki verður um villst, að það er skortur á tíma og vandvirkni sem er aðal ástæðan fyrir því að kembang ein og sér skilar ekki viðunandi árangri, samanborið við kembangu ásamt viðurkenndum lúsalyfjum.“



11. Hverja á að meðhöndla?

„Ef staðfest er að einhver í fjölskyldunni er með lús, skal leita lúsa á öllum fjölskyldumeðlimum auk þeirra sem barnið hefur mest samskipti við (t.d. þeim sem barnið er í beinni snertingu við). Nauðsynlegt er að meðhöndla alla sem greinast með lús.

Brýnt er að samhæfa lúsaleit og baráttu gegn lús. Annars er hætt á að hver smiti annan á ný meðan á meðferð stendur og eftir hana.

Ef tilkynning um lús kemur frá dagvistunarstofnun, skóla eða öðrum stofnunum, er áriðandi að rannsaka alla sem gætu hafa smitast. Það er gert með því að kemma vandlega með lúsakambi (sjá 2. kafla). Ef lifandi lús finnast, á að meðhöndla eins og lýst er í kafla 5. Sjá jafnframt leiðbeiningarnar “Skref fyrir skref, dag fyrir dag” á bls. 18.“



Þannig á að leita að og meðhöndla lús:

Skref fyrir skref ...

1. dagur

Leitað lúsa:

- Skolið hárið og greiðið það vandlega áður en kemmingin hefst.
- Kemið lifandi lús úr hárinu með lúsakambi meðan hárið er ennþá blautt.
- Það á að gefa sér góðan tíma, 20-30 mínútur eða meira, eftir því hversu sítt hárið er.
- Kemið frá hvirfli að hárendum.
- Þurrkið af lúsakambinum á hvíta eldhúsrúllu eða salernispappír eftir hvert handtak.
- Leitið að lús í því sem á pappírnum er.

Sjá 2.-3. kafla ef gleymst hefur hvernig á að leita lúsa.

Meðferð:

- Finnist lifandi lús skal hefja meðferð með viðurkenndu lúsalyfi eins fljótt og auðið er. Munið að athuga hvenær síðasti notkunardagur er.
- Lesa skal notkunarleiðbeiningar fyrir lúsalyfið og fylgja þeim grannt eftir.
- Fara skal nákvæmlega eftir uppgefnu magni (fer eftir sídd og þykkt hárs) af lúsalyfi sem á að nota og þeim tíma sem lyfið á að verka í hárinu.

Dag fyrir dag ...

- Nuddið lúsalyfinu vandlega inn í hárið, einkum bak við eyru og í hnakka.
- Látið lúsalyfið verka þann tíma sem gefinn er upp í notkunarleiðbeiningum.
- Skolið hárið.
- Endurtaka má meðferðina ef það kemur fram í notkunarleiðbeiningum.

Sjá 5. kafla um lúsameðhöndlun.

2. dagur

- Athugið með lúsakambi hvort meðferðin hefur tekist.

3. - 7. dagur

- Kemið hárið vandlega á tveggja til þriggja daga fresti fram að annarri meðferðinni með lúsalyfi.

8. dagur

- Endurtakið meðferðina með lúsalyfi viku eftir fyrstu meðferð.

9. dagur

- Athugið hvort meðferðin hefur verkað

Lús og atferli hennar

Margs konar lús

Til eru margs konar lús. Þær eiga það sameiginlegt að vera lítil skordýr og sjúga blóð sem sníklar á ýmsum spendýrum. Lús hafa aðlagð sig mismunandi hýslum og geta einungis lifað á þeim. Lús sem hafa aðlagast köttum og hundum geta ekki lifað á mönnum og öfugt. Lús af skepnum geta auðveldlega villst yfir á menn, en deyja fljótt.

Þrenns konar lús lifa á mönnum: Höfuðlús, búklús og flatlús. Höfuðlúsin er algengust og í þessari bók er eingöngu fjallað um höfuðlús og baráttuna við hana.

Það er höfuðlúsin sem gefur tilefni til tilkynninga frá leikskólum eða

skólum um að nú hafi enn á ný orðið vart við lús. Oftast eru það börn sem smita hvert annað með höfuðlús. Því er áriðandi að foreldrar hefji strax meðferð sem dugar áður en aðrir smitast.



Höfuðlús

Nýútklakinn höfuðlús getur verið minni en einn millimeter en hún vex hratt og fullorðin höfuðlús er 2-3 millimetra að lengd. Kvendýr eru örlítið stærri en karldýr. Lús hefur þrjú fótapör sem enda í kló. Klóin er aðlöguð til að grípa um hár. Á höfði lúsarinnar eru nokkrir þreifarar, lítil augu og munnhlutar sem geta sögið blóð.

Búkur lúsarinnar er aflangur og liturinn breytilegur, frá því að vera nær gegnsær í það að vera dökkur. Þegar lús er nýbúin að sjúga blóð, verður hún yfirleitt dekkri.

Lúsalíf

Höfuðlús hefst við í hársverðinum þar sem hún hreyfir sig tiltölulega hratt án þess að sleppa nokkurn tíma taki á hárinu. Það skiptir lús engu hvort hárið er hreint eða óhreint, þykkt eða þunnt, ljóst eða dökkt. Hins vegar getur lús ekki lifað í hári sem er styttra en 0,5 cm.



Við hársvörðinn eru lífsskilyrði lúsarinnar ákjósanlegust. Þar er hitinn um 30°C, loftrakinn mikill og auðvelt að komast að fæðu (blóði). Lús „nærlist“ oft á dag og æviskeiðið er allt að fimm vikur.

Ein, tvær, margar...

Fullorðin kvenlús verpir 5-8 eggjum á sólarhring en úr þeim geta komið 100–150 lýs. Strax 15-20 dögum eftir að egg er orpið, er það orðið að fullorðinni lús sem sem aftur verpir jafn mörgum eggjum



Egg: 6-9 dagar

Nit: 9-12 dagar

Fullorðin lús: 3 vikur

Æviskeið lúsarinnar

Kvenlús verpir eggjum sínum í hársvörð. Eggin sitja föst á hárinu á „stilk“. Lúsaregg er beinhvítt og um 0,8 millimetra langt. Að 6–9 dögum liðnum þegar lúsín er fullproskuð dettur lok af efst á egginu. Eggjaskurnin situr eftir á hárinu og vex út með því þar til hún er greidd eða klippt af. Egg sem sitja meira en einn sentimetra frá hársverði eru vanalega annaðhvort klakin eða dauð.



Lúsaregg á hári

Nýútklakin lúsín, unglús, er tæplega millimetri að lengd.

Hún byrjar strax að sjúga blóð því hún verður að fá næringu annars deyr hún. Nitín gengur í gegnum þrjú þroskastig á fyrstu 9-12 dögnum áður en hún er fullorðin og getur sjálf orpið eggjum: Hún hefur hamskipti þrisvar og verður tvisvar til þrisvar sinnum lengri en hún var þegar hún klaktist út.



Nit í hlutfalli við títuprjón

Höfuðlús smitast við snertingu milli höfða

Höfuðlús getur hvorki hoppað né flogið. Hún smitar með því að skríða af einu höfði yfir á annað þegar höfuð eru í náinni snertingu hvert við annað. Það eru fullorðnar lýs og hugsanlega einnig nit á þriðja stigi hamskipta sem smita.

Lús sem fellur úr hári er venjulega fljót að þorna upp og deyrja úr fæðuskorti. Það eru einkum gamlar, veikar og skaddaðar lýs sem falla.

Lús sem fellur úr hárinu getur lifað í 15-20 klukkustundir og fer það eftir hitastigi, raka og hvenær hún saug síðast blóð. Því er hægt að smitast með greiðum, hárburstum, húfum o.fl. sem margir nota á stuttu tímabili.

Ekki hættulegt, en óþægilegt

Það er ekki hættulegt að vera með lús, en það getur verið óþægilegt. Þegar lús sýgur blóð úr hársverði, spýtir hún ensími inn í sárið svo blóðið storkni ekki. Þetta efni getur valdið kláða og ertingu.

Hugsunin um að eitthvað sé í hárinu getur valdið kláða sem ertir húðina. Þegar verst lætur geta myndast sár sem bakteríusýking kemst í.

Ef það gerist, getur þurft að þvo hársvörðinn rækilega með bakteríueyðandi lyf. Ef svo er komið skal leita ráða í apóteki



Lúsatími

Lús getur smitað allt árið, en vissir tímar árs eru hreinlega kallaðir lúsatímar því þá koma fram sérstaklega mörg lúsatilvik. Rannsóknir sýna að helsti lúsatíminn er eftir frí og þá einkum á haustin.

Engin trygging

Velheppnuð lúsameðferð er engin trygging fyrir að fá ekki lús aftur. Með því að skoða hárið einu sinni í viku með lúsakambi er þó fljótlegt að ganga úr skugga um hvort lús sé til staðar og þörf á meðferð.

Berist tilkynning um lús frá dagvistunarstofnun eða skóla, á að taka hana alvarlega. Þá þarf að leita lúsa hjá allri fjölskyldunni og þörf getur verið á meðferð. Einnig er mikilvægt að láta þá sem fjölskyldan umgengst vita um smithættu, svo þeir geti gert ráðstafanir.

Það er engin skömm að fá lús, en það er skammarlegt að gera ekkert í málinu og stofna öðrum í smithættu.



Spurningar og svör um lús og lúsameðferð

Spurning:

Svar:

Er hægt að koma í veg fyrir lúsasmit með því að þvo hárið daglega?

Nei. Lúsin sækir jafnt í hreint sem óhreint hár.

Berst lúsasmit með fötum og sængurfötum?

Nei, sjaldan, því lúsin getur ekki lifað lengi utan hársvarðar

Berst lúsasmit með hárburstum?

Já, hætta er á því ef margir nota sama hárburstann eða annað slíkt á stuttum tíma.

Eru lýs hættulegar?

Nei, en þær geta verið óþægilegar þar sem þær valda kláða þegar þær sjúga blóð.

Geta lýs flogið eða hoppað?

Nei, þær geta bara skriðið.

Hvers vegna finnst sumum skömm að því að hafa lús?

Hugsanlega vegna þess að búklús var áður fyrr algeng og dafnaði vel á mönnum sem voru fremur sóðalegir. Þetta á ekki við um höfuðlús, en sú lús er algengust nú á tímum.

Spurning:

Er það rétt að lús líki best við sítt hár?

Eiga börn að fá frí úr skóla eða dagvistarstofnun vegna lúsar?

Parf öll fjölskyldan að fá meðferð ef aðeins einn er með lús?

Parf að gera hreingerningu ef lús er í fjölskyldunni?

Er hættulegt að nota lúsalyf?

Geta lúsalyf eyðilaggt hárið?

Svar:

Já, það er rétt, og því eru það oft stúlkur sem fá lús. Lús finnst aldrei í hári sem er styttra en 0,5 sm.

Eftir fyrstu meðferð með lúsalyfi er hægt að fara aftur í skóla eða dagvistarstofnun.

Leita á lúsa hjá öllum í fjölskyldunni, en ekki á að meðhöndla aðra með lúsalyfi en þá sem eru með lifandi lús.

Nei, það er ekki nauðsynlegt. Nóg er að þvo eða frysta greiður, hárbursta og höfuðföt.

Nei, ekki ef notuð eru lúsalyf sem Lyfjastofnun hefur viðurkennt og farið er eftir notkunarleiðbeiningum.

Nei, öll viðurkennd lúsalyf hafa verið prófuð áður en þau fara á markað.

Spurning:

Á alltaf að nota lúsakamb?

Er nóg að nota lúsakamb en ekki lúsalyf?

Hve lengi má geyma lúsalyf?

Svar:

Já, það er besta aðferðin við að leita lúsa.

Já, en það krefst mikillar þolinmæði og vandvirkni. Öruggasta leiðin til að ná góðum árangri er að nota bæði lúsalyf og lúsakamb

Lúsalyf á ekki að nota eftir síðasta notkunardag. Því skal ávallt athuga þá dagsetningu á umbúðum.

Frekari upplýsingar um höfuðlús má finna á heimasíðu landlæknis, www.landlaeknir.is.



icepharma

