**Tiden etter skolestart er lusesesong**

**– her er apotekerens beste tips mot lus**



*Bilde: Mari Solberg er apoteker i Oslo sentrum, og ser jevnlig foreldre komme innom for å finne lusemidler til familien.*

**(3.9.2013) Når barnehage- og skoleåret setter i gang for fullt, følger også høysesong for lus. I løpet av ferien smittes mange barn med hodelus som spres videre i barnehagen eller skolegården. Som en følge av dette gikk nylig Folkehelseinstituttet ut og oppfordret til kampanje mot lus. Mari Solberg, som er apoteker i Oslo sentrum, gir her sine beste tips til foreldre for forebygging og behandling.**

Hodelus er en blodsugende parasitt som lever i hodebunnen til barn og voksne. Den er svært smittsom gjennom direkte kontakt. Grunnen til at barn rammes oftest av hodelus er at de bruker mye tid på leking i nærkontakt med sine jevnaldrende. Dette gjør at tiden vi nå er inne i – etter skole- og barnehagestart – er tradisjonell høysesong for lus.

– Tall fra Apotekforeningen viser at salget av lusemidler de tre første ukene i august var 28 % høyere i år enn i fjor, så lusetoppen som slår inn i forbindelse med skolestart har også slått til i år, sier Mari Solberg som er apoteker på Vitusapotek på Jernbanetorget i Oslo. Hun veileder jevnlig foreldre som er innom apoteket etter lusemidler til familien.

– Som farmasøyt er jeg opptatt av at vi som sitter med fagkunnskap skal bidra til å forebygge forekomst av lus. Det er viktig at foreldre vet hvordan de best kan behandle lus med de midlene som er på markedet – og også hvordan de kan hindre at lusen i det hele tatt kommer, fortsetter Mari Solberg.

**Gode tips for luseforebygging og -behandling**

Hun har fem råd som foreldre kan huske på i forbindelse med lusesesongen vi nå er inne i:

1. Det beste du som forelder kan gjøre for å forebygge lus er å undersøke barna minst en gang i måneden – helst en gang i uken. Den beste måten å sjekke er ved å gre lusekam gjennom vått hår.
2. Ikke la barna låne luer, skjerf, hårstrikker eller kammer av hverandre.
3. Det er overraskende for mange at det finnes et middel på markedet som kan forebygge lus: Linicin Prevent Spray. Denne er å få kjøpt i de fleste apotek. Ved å bruke denne, kan man forebygge mot at barna smittes med lus.
4. Har barna fått lus, må de behandles så snart som mulig. Besøk ditt nærmeste apotek – de fleste apotek har et godt utvalg av lusemidler. Medarbeiderne er fagpersoner som kan anbefale midler ut fra situasjonen til dine barn.
5. Ved lusesmitte er det viktig å få lusen ut av hjemmet. Hodeplagg, sengetøy og håndklær bør rengjøres enten ved å vaske på minimum 60 °C, fryse ned over natten (minimum -20 °C i minst fire timer), eller ved å oppbevare gjenstandene i rom som holder minst 25 °C i to døgn.

**For mer informasjon, vennligst kontakt:**

* Mari Solberg, apoteker Vitusapotek Jernbanetorget

E-post: [A.vitus.jernbanetorget@apotek.no](mailto:A.vitus.jernbanetorget@apotek.no), Telefon: 23 35 81 00

* Eirik Sverrisson, ansvarlig for Linicin lusemidler, Business Manager, Meda OTC

E-post: [Eirik.sverrisson@medaotc.com](mailto:Eirik.sverrisson@medaotc.com), Mobil: +47 95 78 41 01

**FAKTARAMME**

**Hvordan ser hodelus ut?**

Voksne lus er 2-3 millimeter lange. Lusene kan ha ulike farger: Grå, gjennomsiktige, svarte, brune eller røde (rett etter de har sugd blod). Nymfene (ungene) ligner voksne lus, men er mindre og ofte mer gjennomsiktige i fargen. Luseegg med innhold sitter godt fast i hårstråene nærmest hodebunnen og har en gulhvit, gjennomsiktig farge. Klekte egg har en hvitere farge, og er uten lokk.

**Hvordan smitter hodelus?**

Hodelus smitter ved at lus kryper fra et hode til et annet ved direkte kontakt. Lusene beveger seg raskt, men kan ikke fly eller hoppe.

**Hvordan oppdage hodelus?**

Lus kan leve på hodebunnen i flere uker uten at de oppdages. Tegn på hodelus kan være kløe, sår eller infeksjon i hodebunn eller synlig svart pulver på hodepute eller krage (luseavføring). Den enkleste måten å oppdage lus på er å regelmessig sjekke håret med lusekam.

**Forebygging av hodelus**

Det beste tiltaket for å forebygge lus er å undersøke barna minst en gang i måneden, gjerne hver uke. Ikke del lue, strikk eller kam. Apotekene har en forebyggende spray (Linicin Prevent) som reduserer risikoen for å bli smittet av hodelus i perioder med risiko for lusesmitte. Sprayen kan brukes av voksne og barn over 2 år.

**Behandling av hodelus**

Dersom lus er påvist, er det viktig å starte behandlingen så snart som mulig. Lus kan behandles med lusemidler, lusekam eller barbering.