

Nuttige tips

- Start geen behandeling als je geen luizen of neten vindt. Je kunt luizen niet preventief behandelen. Het enige resultaat is dat de producten minder werkzaam zullen zijn op het moment dat je ze wel nodig hebt omdat de luizen resistent geworden zijn.
- Controleer bij alle gezinsleden op hetzelfde moment op luizen en behandel iedereen die luizen heeft tegelijkertijd.
- Kam het haar na behandeling elke dag gedurende een week lok per lok met een luizenkam. Zo kam je jonge, pas uitgekomen luizen onmiddellijk uit vóór ze zich kunnen voortplanten.
- Kleren, beddengoed, mutsen, sjaals en knuffels hoef je niet direct te wassen, 14 dagen in een goed gesloten plastic zak weg te zetten of 24 uur in de diepvries te steken. Onderzoek heeft uitgewezen dat luizen die de mens verlaten heel snel sterven door uitdroging.
- Reinig kammen en borstels die in contact geweest zijn met luizen gedurende een halve minuut in water van 60 °C.
- Er is ook een elektrische kam op de markt die werkt met oplaadbare batterijen en de luizen elektrocuteert. De kam is te koop bij de apotheek en is vrij duur. De effectiviteit ervan is nog niet bewezen. Daarom wordt hij door deskundigen niet aanbevolen.



Praat erover

- Als je vaststelt dat je luizen hebt, meld dat dan aan je familie, vrienden en aan iedereen met wie je de laatste drie weken in contact kwam. Het is geen schande om luizen te hebben. Iedereen verwittigen en controleren, en indien nodig gelijktijdig behandelen, is de beste manier om verdere verspreiding te voorkomen.
- Stel je luizen vast bij kinderen, verwittig dan het kinderdagverblijf, de onthaalouders, de school en het centrum voor leerlingenbegeleiding. Zij kunnen de andere kinderen controleren, raadgevingen voor behandeling meegeven aan de ouders en de nodige maatregelen nemen om verdere verspreiding te voorkomen.

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheids-promotie van CM.

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij de dienst Gezondheidspromotie van je CM-ziekenfonds of via www.bewustgezond.be.

V.U.: Bert Peirsegeale, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel
© oktober 2010

Hoofdluizen ...

vervelende beestjes



FOL056

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen wij je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be.



CM. Op uw gezondheid.



CM. Op uw gezondheid.

Hoofdluizen ... vervelende beestjes

Iedereen kan hoofdluizen krijgen, zelfs als je je haren elke dag wast. Het heeft niets te maken met een gebrek aan hygiëne.

Hoofdluizen zijn heel besmettelijk. Ze brengen geen ziekten over, maar zijn wel erg lastig. Kinderen en volwassenen schamen er zich vaak voor. Het is echter beter om ervoor uit te komen en zo te zorgen dat de luizen zich niet verder kunnen verspreiden.



Piepkleine insecten

De hoofdluis is een klein insect zonder vleugels, met een vlak, spits toelopend lijfje en een smal, half rond kopje. Een hoofdluis kan 3 tot 4 mm lang worden. Hoofdluizen hebben sterke klempoten waarmee ze zich stevig vastklemmen aan haren, liefst vlak achter de oren of in de nek. Ze houden vooral van warme plekjes. Hoofdluizen voeden zich een vijftal keer per dag met een beetje bloed. Daarna veranderen ze van een lichtgrijze of bruine in een rode kleur.

Een luizenleven

Een vrouwelijke luis legt ongeveer zes eitjes per dag. Tegelijk produceert ze een soort lijm die ze rond het eitje en het haar smeert. Zo ontstaat er een stevig omhulsel (= neet). Een neet is heel klein: 0,8 mm lang en ongeveer 0,3 mm breed. Het haar wassen met een gewone shampoo helpt niet om die neten weg te krijgen.

Het duurt twee tot vier weken voordat een eitje een volwassen luis is. Een volwassen luis die geen menselijk bloed kan zuigen, kan maar twee dagen overleven. Neten houden het langer vol. Sommigen overleven zes dagen bij gewone kamertemperatuur. Luizen zijn gevoelig voor temperatuur en luchtvochtigheid. Ze sterven sneller bij heel lage of heel hoge temperatuur en lage luchtvochtigheid.

Dode neten zijn zwartbruin van kleur. Een neet met een levende larve is geelwit tot parelmoerkleurig, blinkend en ovaal van vorm.

Overlopers

Luizen kunnen niet vliegen, zwemmen of springen maar wel lopen of kruipen. Ze worden verspreid door direct contact van hoofd naar hoofd bv. tijdens knuffelen, samen spelen of slapen. Soms wordt de besmetting ook via beddengoed, knuffels, mutsen, petjes of kammen doorgegeven. Zodra luizen niet meer op een hoofd zitten, zijn hun overlevingskansen beperkt.

Luizen opsporen

Hoofdluizen kunnen jeuk veroorzaken. In het haar krabben, vooral vooraan op het hoofd, achter de oren of in de nek, kan een aanwijzing zijn voor luizen. 50 % van de mensen met luizen heeft echter geen last van jeuk. Bij hen kunnen neten in het haar wijzen op de aanwezigheid van luizen. Neten kun je met een vergrootglas zien. Ze lijken op schilfertjes, maar ze zitten heel vast aan het haar en zijn moeilijk te verwijderen.

Om luizen op te sporen kun je op drie verschillende manieren te werk gaan:

- Met je vingers scheid je de haren van elkaar en doorzoek je ze systematisch op de aanwezigheid van luizen.
- Je kunt luizen ook vinden door het haar met een luizenkam te kammen van de haarwortel tot de haarpunt. Dat doe je best boven een wit papier zodat je de luizen ziet op de witte ondergrond. Je vindt ze ook terug op de luizenkam.
- Bij de nat-kam-test gebruik je naast een luizenkam ook water en een haarbalsem (zie hiernaast).

Luizen bestrijden met de nat-kam-methode

De nat-kam-methode is de luizenbehandeling die de voorkeur verdient. Kinderen worden namelijk vaak besmet met antiluzenmiddelen bevatten agressieve chemische bestanddelen. Bovendien zijn die producten niet geschikt voor kinderen jonger dan twee jaar, voor zwangere vrouwen en voor moeders die borstvoeding geven. Een aantal personen blijkt ook allergisch te zijn voor de producten. Soms zijn luizen trouwens al resistent. Dat kan zo zijn als je na twee behandelingen met een chemisch product nog levende luizen aantreft. Bovendien zijn de antiluzenmiddelen niet goedkoop. Met een eenmalige nat-kam-beurt kun je luizen opsporen. Om luizen te behandelen met de nat-kam-methode moet je de methode om de drie tot vier dagen herhalen, gedurende twee weken.

- Was het haar met gewone shampoo en breng overvloedig haarbalsem aan. Laat enkele minuten inwerken en kam het haar met een gewone kam van de nek naar het voorhoofd toe. De haarbalsem maakt het haar glad, waardoor de luis haar greep op het haar verliest.
- Kam dan met een luizenkam het haar van achter naar voor. Veeg na elke kambeweging de luizenkam af aan een stuk wit papier (bv. keukenrol) en controleer of je luizen of neten hebt uitgekamd. Zitten er luizen in de kam, verwijder ze dan met een tandenstoker.
- Spoel het haar en kam het met een gewone kam om knopen te verwijderen. Kam het daarna opnieuw van voor naar achter met een luizenkam. Na elke kambeweging veeg je de kam af aan het papier.
- Leg de kam na behandeling minstens 30 minuten in een verdunde javeloplossing of in warm water van minstens 60 °C.
- Kam eventueel de haren dagelijks uit om dode en levende luizen en neten te verwijderen.

Een goede kam kiezen

- Koop een luizenkam waarvan de tanden tussen 0,2 en 0,3 mm uit elkaar staan.
- Kies een kam met tanden die bij voorkeur op doorsnede ruitvormig of rechthoekig zijn. De luizen zitten er dan tussen geklemd.
- Zorg voor een kam waarvan de tanden een aangepaste sterkte en flexibiliteit hebben zodat ze niet te snel afbreken of te veel plooiën.
- Kies een kam met een lichte kleur. Je ziet er de luizen beter op.

Luizen bestrijden met luizendodende producten

Luizen kun je behandelen met luizendodende producten zoals speciale lotions, sprays of crèmespoeling. Je vindt die producten in de apotheek. Enkel de producten op basis van permethrine, depalletrine en malathion zijn voldoende werkzaam. Helaas zijn luizen soms ook al resistent tegen deze producten. Lees aandachtig de bijsluiter en volg nauwgezet de instructies. Gebruik die producten niet voor zuigelingen jonger dan zes maanden.

- De producten kunnen jeuk, roodheid of een prikkend gevoel op de hoofdhuid veroorzaken. Bescherm tijdens de behandeling de ogen en vermijd aanraking met andere lichaamsdelen.
- Behandeling met producten op basis van malathion of permethrine verdienen de voorkeur. Kam na de behandeling en eventueel ook nog de daarop volgende dagen de haren goed uit om dode neten en luizen te verwijderen.
- Controleer na zeven dagen. Als je nog luizen vindt, herhaal je de behandeling. Ben je na twee behandelingen nog niet verlost van de ongewenste bezoekers, dan gebruik je best een ander product of een andere methode. Luizen kunnen weerstand opbouwen tegen bepaalde producten.
- Dode neten kunnen nog lang in het haar kleven. Ze groeien mee uit met het haar. Daarvoor is geen nieuwe behandeling nodig. Controleer dus of het om dode of levende neten gaat vóór je beslist opnieuw te behandelen.