



## Sådan kæmmer du lus ud af håret

Denne vejledning fortæller om, hvordan du kan kæmme lus ud af håret, hvad du har brug for, og hvad der er vigtigst at vide, for at det kan lykkes.

Man kan kæmme af to grunde:

1. enten for at tjekke, om der er lus
2. eller for at bekæmpe lus

Lus kan bekæmpes kemisk med forskellige typer lusemidler eller mekanisk med forskellige typer af tættekamme. Uanset hvilken metode du vælger at benytte, vil du være nødt til at tjekke, om metoden har virket, dvs. om alle lus er væk. Dette tjek er kun sikkert, når man går håret igennem med en tættekam – det er ikke nok bare at kigge i håret. Så i alle tilfælde vil det være nyttigt at vide, hvordan tættekammen bruges.

### Vigtigt at tage affære

Der er flere gode grunde til, at man kan føle det både svært, besværligt eller irriterende at skulle bruge tid og kræfter på lus.

Måske har du ikke set en lus før, eller du er usikker på, hvad det er for et lille dyr, du har med at gøre. Og hvordan er det så lige man griber problemet an? Måske har du det ikke så godt med smådyr. Måske er det ikke helt nemt at få hårets ejermand til at sidde stille og finde sig i at blive kæmmet. Det kan også være, at du har erfaring for, at dine anstrengelser vil være forgæves – måske fordi der alligevel hele tiden kommer ny smitte med lus, og så videre, og så videre.

Under alle omstændigheder kræver lus, at du tager affære, når de bliver opdaget – og det falder sjældent særlig belejligt. At fjerne lus vil kræve noget tid – uanset om du vælger at bruge et lusemiddel eller kun at kæmme. Forhåbentlig kan du finde lidt hjælp her på disse sider.

### Om at kæmme lus

For at bekæmpe lus med tættekam skal du kæmme håret omhyggeligt hver anden eller hver tredje dag i mindst to uger.

Du er færdig med arbejdet, når:

1. du ikke har fundet voksne lus i to uger, og
2. du ikke kan finde en eneste lus efter de sidste to kæmninger

Det er meget vigtigt at få fjernet alle voksne lus ved den første kæmning. Så har du nemlig stoppet æglægningen med det samme. Derfra gælder det om at kæmme så tit, at ingen nymfer når at blive voksne. Hver gang du finder en voksen lus i håret, må du regne med at der er lagt nye æg. Og så går der igen to uger, før du er færdig med at kæmme.

Hvis du kun finder æg i håret, er der ingen grund til at behandle hverken med lusemidler eller med tættekam. Det er ikke alle æg, som kan klække, eller måske er de allerede klækket. Men det er vigtigt at være ekstra omhyggelig med at tjekke for lus i tiden efter – især hvis du har fundet æg tæt på hovedbunden.

### Dette har du brug for til kæmning:

- tættekam
- almindelig kam eller børste
- vand til at gøre håret vådt
- hårbalsam
- fugtig hvid køkkenrulle eller stofklud
- godt lys
- forstørrelsesglas
- hårklemmer
- underholdning eller andet, som kan gøre det rart at sidde stille og blive kæmmet

# Sådan kæmmer du lus ud af håret

## Sådan gør du:

1. Gør alt håret vådt med vand og lidt hårbalsam. Lus er mestret i at bevæge sig hurtigt af sted i tørt hår – men i vådt hår med balsam sidder de stille og kan ikke kravle derhen, hvor du lige har kæmmet.

2. Red håret grundigt igennem med en almindelig kam. Du kan ikke kæmme alle lus ud, hvis håret filtrer.

3. Brug tættekammen til at rede hele håret støt og jævnt igennem for lus.

- Det er vigtigt at arbejde systematisk. Begynd fortil og arbejd så i én retning hele vejen rundt om hovedet. Tag evt. turen rundt et par gange og bliv ved, til du ikke fanger flere lus.
- Sørg for at begynde hvert strøg helt inde ved hovedbunden og træk kammen igennem helt ud over spidsen af hårtotten.
- Måske er det en bestemt side af kammen, som skal vende ind mod hovedbunden. Hvis det ikke står på kammen hvilken side, skal tænderne vende deres mest afrundede side ned mod hovedbunden for ikke at kradse.
- Hvis håret er tykt eller stort, kan det være en hjælp at bruge hårklemmer for at nå ind til hovedbunden alle steder.
- Selv en stor, fed voksen lus kan sidde og gemme sig lige ved en skilning. Så vær også omhyggelig her. Flyt eventuelt skilningerne, mens du kæmmer.

4. Tør kammens tænder af i et stykke fugtig, hvid køkkenrulle for hvert strøg. Så får du hele tiden fjernet det, du kæmmer ud.

5. Kig grundigt på det, du har kæmmet ud. Brug godt lys og et forstørrelsesglas. Det er ikke så svært at se de voksne lus og store nymfer, når man først har lært, hvad man kigger efter. Men man skal kigge godt efter for at være sikker på, at der ikke er små nymfer.

6. Skriv ned og planlæg. Hold på en eller anden måde styr på, hvor langt du er i forløbet, så du husker at kæmme igen. – Kæmmede du voksne lus ud i dag, og skal kæmme de næste to uger? – Er du midt i forløbet og fandt kun nogle små nymfer? – Var det den sidste kæmning i dag, så du bare skal huske at følge op med regelmæssige kontrolkæmnings?

## De bedste tættekamme

Der findes efterhånden en del forskellige tættekamme. – De kan være lavet af plastik eller metal, og materialet kan være spinkelt eller kraftigt – tænderne kan være korte eller lange –

der er forskellige farver (lys, mørk, metalfarvet) – og der kan være andre udformninger.

Det vigtigste er, at tænderne sidder så tæt, at lusene ikke smutter igennem, når håret bliver redt med tættekammen, dvs. med en afstand på ca. 0,2 mm. Tænderne kan være blevet skæve efter brug, især hvis de er lange og tynde og lavet af spinkelt eller blødt materiale, eller måske bare fordi kammen har været brugt flittigt. Så er der ikke andet for end at skifte den ud.



Lus fanget i tættekam. Her var det bad luck for lusen – men den kunne lige så godt være sluppet forbi i et af de store mellemrum ved de skæve tænder. Så denne kam skal udskiftes.

Nogle tættekamme har tænderne siddende ekstra tæt, så de kan rive æg af håret. De kan til gengæld være svære at trække igennem håret, uden at det er ubehageligt. Og så bliver det måske lidt sværere at få kæmmet håret grundigt. Det kan være svært at få øje på lus på en mørk kam og nogle kamme kradser i hovedbunden.

Derfor: Vælg en kam, som du kan lide at arbejde med. Der er forskel både på hår og på temperament. Der er ikke andet for end at prøve sig frem. Tættekamme er heller ikke mere kostbare, end at man kan have nogle forskellige stykker i huset. Og det behøver ikke at være den dyreste kam, som er den bedste.

Der findes også en elektrisk tættekam og en kam, som bruges med en støvsuger til ”sugekæmning”. Begge disse kan kun bruges i tørt hår. Så her må du passe ekstra meget på, at

# Sådan kæmmer du lus ud af håret

lusene ikke kravler hen i den del af håret, som du lige har kæmnet.

## Kend din modstander

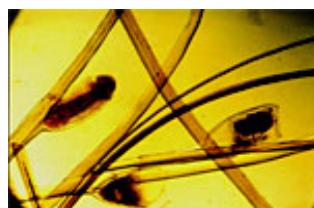
Som nybegynder kan du ikke være verdensmester i at kæmme lus, men du vil hurtigt få erfaring. Og når du ved nogle få vigtige ting om lus, vil du også vide, hvad der er det vigtigste for at få dem kæmnet ud så hurtigt og effektivt som muligt.

Den slags lus, som findes i håret, lever kun i hovedhåret på mennesker og ingen andre steder! Lusen er specialist i at holde godt fast i hår og i at bevæge sig rundt i håret ved hjælp af sine 6 ben, som hver ender i en lille klo, der lukker sig om hårstrået. En lus giver aldrig frivilligt slip på håret med alle 6 kløer. For hvis den kommer væk fra håret, er den ilde stedt og dør hurtigt af udtørring. Lusen kan hverken flyve, hoppe eller løbe, og den har brug for at suge blod flere gange om dagen.

En lus begynder sit liv som et lille æg, der er limet fast på håret helt inde ved hovedbunden, hvor der er varmt og fugtigt. Efter 6-9 dage klækker den som en lille nymfe. Nymfen suger blod flere gange om dagen, vokser og skifter hud tre gange og er nu blevet til en voksen kønsmoden lus. Det tager 9-12 dage. En voksen hunlus kan blive 3 uger gammel og kan lægge mindst 5 æg om dagen.



En voksen hunlus på 3 mm og en lille nymfe på ½ mm  
Foto: SSL



Luseæg på hår. Æggene er ca. 0,3 mm brede.  
Foto: SSL

Nymfer og voksne lus ligner hinanden meget bortset fra størrelsen, og de lever på samme måde. Og du skal have fat i dem alle med tættekammen, både store og små.

Du har lidt tid at løbe på, for det tager ca. 1½ uge for en nyklækket nymfe at blive stor nok til at lægge æg. Men af hensyn til smitte er det

klogt at være omhyggelig med at få kæmnet alle lus ud af håret – også de allermindste. Til gengæld er det ikke nødvendigt (og også meget svært) at kæmme æg ud af håret. Æg, som sidder længere væk fra hovedbunden end 1 cm, er klækkede eller døde.

## Tjek regelmæssigt

Hvis du vil tjekke, om der er lus i håret, er det ikke nok bare at skille håret med fingrene og kigge efter. Så finder du kun lusene, hvis du er heldig eller hvis der er rigtig mange.

Formålet med et regelmæssigt tjek er at opdage lusene på et tidligt tidspunkt. Undersøgelser har vist, at der i gennemsnit går tre måneder, inden smitte med lus bliver opdaget. Og desuden er der under 10 voksne lus i håret på de fleste af dem, som er smittet.

Derfor er det en rigtig god ide at bruge tættekammen regelmæssigt bare for at tjekke, om der er lus. Det er den bedste garanti for at holde problemet nede. På denne måde bliver risikoen for smitte og gensmitte så lille som overhovedet muligt.

Til at tjekke kan du bruge anvisningerne i afsnittet: "sådan gør du". Men du behøver ikke at bruge så lang tid, og det er heller ikke nødvendigt at arbejde lige så systematisk. Kæm f.eks. i fem minutter og gør det til en rutine en gang om ugen eller hver fjortende dag.

Hvis du opdager lus på dine børn, så husk også at tjekke dig selv. Og giv andre i den nære omgangskreds besked, så de får gjort det samme.

## Vær forberedt på ubudne gæster

Vi kan ikke komme udenom, at det kan føles besværligt, når lusene sætter dagsordenen. Du er godt rustet til at erobre dagsordenen tilbage når du sørger for altid at have en tættekam i huset, hvis du har børn. Så kan du gøre noget med det samme hvis problemet skulle opstå.