

Hoofdluis

• WAT IS HOOFDLUIS • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT KAN
UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U BETER
NAAR UW HUISARTS GAAN • VRIJ VERKRIJGBARE MEDICIJNEN



VRAAG OVER UW MEDICIJNEN? VRAAG HET UW APOTHEKER

HOOFDLUIS

Als uw kind jeuk op zijn hoofd heeft en rode vlekjes in zijn nek, dan krabt u zich ook eens achter het oor. Hij zal toch geen luizen hebben? Hoofdluizen komen veel voor. Gelukkig zijn ze niet schadelijk. Lastig zijn ze wel, maar met geduld en volharding kunt u het van ze winnen. Uw apotheek zorgt voor de juiste middelen en geeft u advies.

WAT IS HOOFDLUIS

LUIZEN EN NETEN

Op plaatsen waar kinderen veel contact met elkaar hebben, bijvoorbeeld op school, kan de hoofdluis welig tieren. De beestjes kunnen direct oversteken van het ene hoofd naar het andere of een omweg nemen via jassen en dassen, knuffels en kammen. Luizen kunnen niet vliegen of springen, maar wel lopen. Natuurlijk kunnen ook volwassenen hoofdluizen krijgen.

Hoe ziet een hoofdluis eruit? Het is een grijsblauw insect, twee tot vier millimeter groot. Hij leeft van mensenbloed en als hij bloed gedronken heeft, is hij roodbruin. Om aan bloed te komen, prikt hij. Daarbij geeft hij wat speeksel af, waardoor het bloed minder snel stolt. Een allergische reactie op dat speeksel veroorzaakt de jeuk.

Een volwassen luizenvrouwtje legt vijf à negen eitjes per etmaal. Dat zijn de neten. Die zitten vastgeplakt aan een haar, vlakbij de hoofdhuid. Na zes tot negen dagen komen daar larfjes uit. De lege neten blijven aan het haar geplakt zitten. Zo'n larve is in zeven à tien dagen zelf volwassen en kan ook weer eitjes leggen.

Hoofdluizen zijn parasieten en kunnen niet zonder hun gastheer, de mens. Ze blijven het liefst op iemands hoofd zitten. Gescheiden van hun gastheer kunnen ze maar 48 tot 55 uur blijven leven.

WAT KUNT U ZELF DOEN

CONTROLE OP HOOFDLUIS

Wat merk je van die luizen?

Jeuk

Bij een eerste besmetting duurt het soms weken voordat er jeuk optreedt. De allergische reactie begint niet meteen. Wie vaker wordt besmet, krijgt vaak eerder jeuk.

Neten

Gaat u zoeken, dan vindt u soms neten: ovale witte eitjes, kleiner dan 1 millimeter, vastgeplakt aan een haar. Ze zitten meestal achter de oren of in de nek. ‘Verse eitjes’ zitten vlak tegen de hoofdhuid aan, oudere lege neten zijn met de groei van het haar verder van de hoofdhuid afgeraakt. Neten die meer dan 2,5 cm van de hoofdhuid afzitten, zijn zeker leeg.

Luizen

De luizen zelf vindt u alleen als u er met een luizenkam naar zoekt. Maar ze hebben sensoren voor beweging en kunnen u heel handig ontwijken. Wilt u zeker weten of er luizen op iemands hoofd zitten, was dan eerst het haar met gewone shampoo en spoel het uit. Daarna kamt u het haar op de volgende wijze (**zeker-weten-kammethode**):

- doe crèmespoeling (conditioner) in het haar en spoel deze *niet* uit. Gebruik van crèmespoeling vergemakkelijkt het kammen, vooral bij krullend en/of lang haar;
- kam eventuele knopen en klitten uit het haar met een gewone kam;
- laat ‘de patiënt’ het hoofd voorover houden boven een wasbak;
- kam het haar van achter naar voren met een luizenkam tegen de hoofdhuid aan;
- begin bij het ene oor en schuif steeds een beetje op tot u bij het andere oor bent;
- houd een papieren zakdoek, keukenrol of iets dergelijks bij de hand;
- veeg de kam daar regelmatig aan af en kijk of er luizen op het papier zichtbaar zijn;
- spoel de crèmespoeling uit;
- laat ‘de patiënt’ rechtop zitten en kam het natte haar achterover;

- kam dan nog eens met de luizenkam, maar nu van voor naar achter;
- kam weer van oor tot oor;
- veeg de kam telkens af en kijk of er luizen op het papier zitten.

Als iemand in uw gezin hoofdluis heeft, is het verstandig alle gezinsleden op deze manier te controleren.

VOORKOM HERBESMETTING

Luizen zitten ook op beddengoed, kleding, knuffels, kammen, stoelbekleding enzovoort. Als u degenen die luizen hebben, behandelt, maar die schuilplaatsen ongemoeid laat, hebben ze na de behandeling zó weer luizen. Neem daarom op de dag waarop u begint met de behandeling van hoofdluis de volgende maatregelen.

- Was alle kleding, beddengoed, jassen, sjaals, knuffels enzovoort op ten minste 60 °C. Wat niet, of niet zo warm kan worden gewassen, moet een week in een afgesloten plastic zak worden bewaard. Hoe kouder het is, hoe korter de luizen leven. Daarom is het ook afdoende als u de kleding enzovoort een dag in de diepvriezer legt.
- Geef beklede stoelen, kussens, vloerkleden en autobekleding een grondige beurt met de stofzuiger.
- Maak kammen en haarborstels luizenvrij. U kunt ze een uur laten weken in een luizendodend middel. U kunt ze ook desinfecteren met alcohol, of een week in een afgesloten plastic zak laten zitten, of in de afwasmachine of met de hand (met keukenhandschoenen aan) minstens 10 minuten wassen boven 60 °C, of 5 minuten uitkoken in een pannetje met water.
- Voorkom een nieuwe besmetting via de kapstok op school. U kunt elk kind een eigen plastic zak meegeven om zijn jas, sjaal en dergelijke in te stoppen. Er zijn ook zogenaamde luizententjes of luizencapes te koop die over een jas kunnen worden gehangen.

Zolang er op school of bij vriendjes en vriendinnetjes luizen voorkomen, is het nodig te blijven controleren op hoofdluis met de ‘zeker-weten-kammethode’. Als één of twee kinderen in de omgeving luizen hebben, is eens per week genoeg. Zijn er meer kinderen besmet, controleert u dan elke dag. Het beste is de controle ’s avonds uit te voeren. Hoofdluizen leggen hun eitjes

namelijk 's nachts. Als uw kind overdag is besmet, kunt u door 's avonds de luizen op te sporen, voorkomen dat ze 's nachts eitjes leggen.

WEER HOOFDLUIS OF NOG STEEDS

Zolang er in de omgeving hoofdluis voorkomt, kan een kind opnieuw worden besmet. In dat geval zit er niets anders op dan de hele behandeling te herhalen. Als de vorige behandeling goed heeft geholpen, kunt u het beste diezelfde methode weer gebruiken.

Als u de indruk heeft dat de hoofdluis niet verdwijnt door de behandeling, kán het zijn dat de beestjes resistent zijn tegen het bestrijdingsmiddel. Het kan ook zijn dat de behandeling niet precies genoeg is uitgevoerd. Houdt u daarom heel zorgvuldig aan de gebruiksaanwijzing. Als er resistentie is opgetreden, kunt u het beste overstappen op een ander middel of op de methode met de netenkam. Resistentie tegen *dimeticon* is niet mogelijk.

Er zijn twee bestrijdingsmethoden.

- 1 Twee weken lang het haar elke avond kammen met een *netenkam* volgens de 'zeker-weten-kammethode'.
- 2 Een anti-luizenmiddel toepassen en het haar gedurende twee weken elke avond kammen met een *luizenkam* (ook wel stofkam genoemd) volgens de 'zeker-weten-kammethode'.
Zie verder onder 'Behandeling'.

Methode 1 wordt als eerste aangeraden.

U mag de meeste anti-luizenmiddelen niet gebruiken als u zwanger bent of als u uw baby borstvoeding geeft. Ook baby's, jonger dan zes maanden mogen niet met anti-luizenmiddelen worden behandeld. Lotion of spray met *dimeticon* is wel geschikt voor zwangere vrouwen en voor vrouwen die borstvoeding geven.

Je eigen haar kammen met een luizen- of netenkam lukt niet goed. Het is een lastig en precies werkje, dat het beste door een ander persoon kan worden gedaan.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

Een anti-luizenmiddel kunt u kopen bij de apotheek. Er zijn verschillende middelen die goed werken, in de vorm van lotion, shampoo of spray. Laat u adviseren. Bij de apotheek kunt u ook terecht voor de aanschaf van een luizen- of netenkam. En uiteraard kunt u altijd bij uw apotheker terecht voor informatie en advies.

BEHANDELING

Methode 1: met de netenkam

Wie geen anti-luizenmiddel gebruikt, moet twee weken lang dagelijks het haar kammen met een netenkam. Hierbij kan het helpen de eerste dag(en) een crèmespoeling te gebruiken om de neten los te maken. U moet bij het kammen de netenkam goed tegen de hoofdhuid drukken.

N.B. Kies bij deze methode voor een metalen netenkam. De tanden van een netenkam staan dichter bij elkaar dan die van een luizenkam. Een netenkam verwijdert dus ook luizen. Een luizenkam is niet geschikt voor methode 1.

Het kammen kunt u uitvoeren volgens de ‘zeker-weten-kammethode’ die u kunt vinden onder ‘Controle op hoofdluis’.

Methode 2: met een anti-luizenmiddel

Er zijn verschillende goed werkende anti-luizenmiddelen te koop. Dit zijn *malathion*, *permetrine* en *dimeticon*. *Dimeticon* bevat geen bestrijdingsmiddel. Het vormt een afsluitend laagje en verstikt de hoofdluis. Het mag dan ook worden gebruikt door vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven.

Alle genoemde middelen moeten tweemaal worden toegepast met een tussenpoos van een week.

Na elke behandeling moet het haar een week lang elke dag zorgvuldig worden gekamd met een luizenkam of met de gecombineerde luizen/netenkam. Het kammen kunt u uitvoeren volgens de ‘zeker-weten-kammethode’ die u kunt vinden onder ‘Controle op hoofdluis’. Het dagelijks kammen is van groot belang voor het slagen van de behandeling.

Chloor maakt dat *malathion* niet werkt. Daarom mag men op de dag van de behandeling met *malathion* niet zwemmen in chloorhoudend water.

WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN

Met hoofdluis hoeft u niet naar de huisarts. Die kan niet meer doen dan u aanraden de maatregelen te nemen die hierboven beschreven staan. Alleen als er ook een bacteriële besmetting optreedt, heeft het zin naar de huisarts te gaan. Bij zo’n besmetting zijn er korstjes op het hoofd, en wondjes waar pus uit komt.

Belangrijk

- Luizen houden van een friskewassen hoofd. Een kind dat hoofdluis heeft, is niet vies.
- U kunt hoofdluis bestrijden met een netenkam of met een luizendodend middel dat u bij de apotheek kunt kopen.
- De meeste luizendodende middelen zijn niet geschikt voor vrouwen die zwanger zijn, moeders die hun baby borstvoeding geven, en baby's jonger dan zes maanden.
- Een luizendodend middel kan een besmetting met hoofdluis niet voorkomen.
- Luizen kunnen bij kamertemperatuur ruim twee dagen overleven in kleding, beddengoed en dergelijke. Neten kunnen zes dagen kamertemperatuur overleven.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is.

In de apotheek kunnen we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. In de apotheek kunt u de prijzen navragen.

Kijk ook op internet: www.apotheek.nl

Herzien februari 2010.

