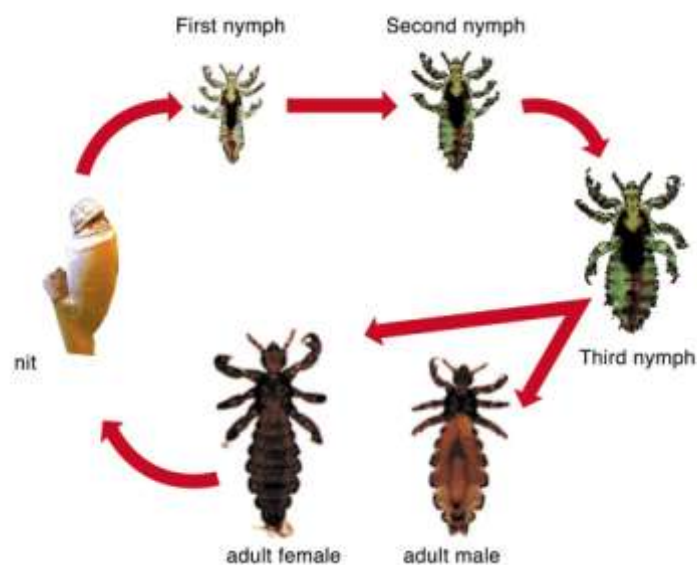


## Varför är det så viktigt att luskammas?

Om du luskammas regelbundet är chansen större att du tidigt upptäcker om du har löss. Om du upptäcker lössen tidigt när du endast har **få löss** och det **inte är så många ägg (gnetter) som kläckts ännu**, är det mycket enklare att bli av med lössen. Huvudlössen förökar sig nämligen snabbt om du inte tar itu med problemet. Många tror att man märker direkt om man är smittad eftersom det omedelbart börjar klia i håret. Så kan det vara, men förvånansvärt många känner inte att det kliar förrän de har mycket stora mängder med löss och ägg. Det bästa sättet att kontrollera om man har några löss eller ägg är därför genom att luskammas regelbundet.

Bilden nedan illustrerar lusens biologiska livscykel och gör det lättare att förstå varför det är så bra om man upptäcker att man är smittad redan på "äggstadiet".



Lusens biologiska livscykel.

När du blir smittad är det en eller flera löss som hamnat i ditt hår. En lus lever ca 6 veckor, och börjar lägga ägg nära din hårbotten så fort den får chans. Det finns tre stadier i lusens livscykel; ägg, nymf och färdigutvecklade lus. Från ägg till nymf tar det ca 10 dagar. Från nymf till lus tar det ytterligare ca 9 dagar. Det tar alltså totalt ca 3 veckor från det att ett ägg läggs till dess att en färdig huvudlus klättrar omkring i håret. Eftersom en hona kan lägga mellan 150-300 ägg under sin livstid kan man snabbt få väldigt stora mängder med löss. Smittas du till exempel av två löss kan du inom loppet av några veckor ha över 200 löss och ägg. Om du upptäcker att du blivit smittad av huvudlöss på ett tidigt stadium kan du avbryta lössens biologiska livscykel och på så sätt snabbare bli av med problemen.

En annan anledning till att det är bra att luskammas för att upptäcka om man är drabbad eller ej är problemen vi snart kan få med resistenta (mostånds Kraftiga) huvudlöss. I Danmark har man redan konstaterat resistens hos löss mot de vanligaste kemiska lusmedlen Nix och Prioderm. I Sverige har man konstaterat resistens hos löss mot insektgiftet malathion ([läs mer om resistenta löss i Sverige här](#)). För att medlen ska fortsätta att vara verksamma är det viktigt att man inte behandlar i onödan utan först efter att man är säker på att man har löss. Numera finns det medicintekniska alternativ

för behandling av huvudlöss och som rekommenderas i första hand för att bli av med lössen.

## Luskammar

Luskammar eller finkammar används för att dra bort löss och ägg från håret. Kvaliteten på kammarna varierar. Många kammar är gjorda i plast med korta kamtänder. De kan vara svåra att kamma med i långt hår, och har svårt att få ut äggen som sitter fast hårt på hårstråna med ett limliknande sekret. Vissa kammar håller inte heller formen vid upprepad användning då amtänderna börjar spreta och kammen förlorar sin täthet.

Det är oftast inte lätt att få bort lusäggen från håret, ofta måste man vänta på att äggen kläcks för att kunna kamma ut lössen när äggen har kläckts. För att lyckas få bort äggen från håret, krävs det en viss motstånd när man kammar och tillräckligt täta kamtänder som fångar upp och drar loss äggen från håret. I marknaden finns en särskilt designade luskam för att ta bort både ägg och löss. Att den klarar av ta bort äggen beror på att kammens tänder har räfflade mikrokanaler som fångar och drar loss äggen från håret.

[Svenska Skolläkarföreningen](#) skriver: "Det finns många olika sorters luskammar, som skiljer sig åt i form, färg och material. Vilket material som är bäst att använda beror på hårets kvalitet. Ett mycket tjockt hårsvall kan kräva metallkam för att redas ut ordentligt. Tänderna på kammen måste sitta tillräckligt tätt för att lössen inte skall slinka emellan, men nog brett så att de fastnar när kammen dras genom håret. Även formen på tänderna är här av betydelse. Det är möjligt att använda kamning som enda metod för att bli av med huvudlöss. Den måste då utföras tillräckligt länge och tillräckligt ofta." Läs mer om luskamning och olika behandlingsmetoder på Svenska Skolläkarföreningens [hemsida](#).

## Luskamma effektivt sätt att bli av med lössen

Att kamning kan vara 4 gånger effektivare än användning av receptfria lusmedel visar en studie publicerad i [British Medical Journal](#). I Danmark där man konstaterat resistens hos löss uppmanar Skadedyrlaboratoriet (som utrett problemet) föräldrar att kamma i första hand för att bli av med lössen. De menar att kamning är säker, billig och ofarlig. Det som krävs är att man är noggrann och väljer en luskam som är tät och inte har kamtänder som böjer sig när man kammar. Läs mer om [Skadedyrlaboratoriets rekommendationer](#). I Sverige har även Läkemedelsverket och Smittskyddsinstitutet påpekat vikten av regelbunden luskamning både i behandling och i förebyggande syfte. Läkemedelsverkets rekommendationer är att:

- I första hand medicintekniska produkter som appliceras i hårbotten.
- I andra hand läkemedel innehållande kombinationen bensylbensoat och disulfiram.
- I tredje hand läkemedel innehållande malation i beredningsformen kutan lösning.
- I fjärde hand läkemedel innehållande malation eller permetrin i beredningsformen schampo.

Hela artikelom med **Läkemedelsverkets nya rekommendationer för behandling av huvudlöss** kan du läsa [här](#) Du kan även läsa en artikeln "[Behandling av huvudlöss bakgrundsdokumentation](#)" (Information från Läkemedelsverket 5:2010)

## Tips och råd om hur du kammar

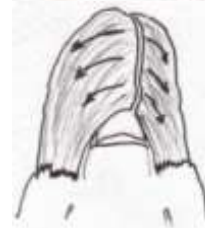
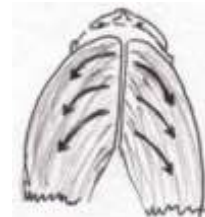
Börja med att köpa en luskam som är väldigt tät. Det måste vara kort avstånd mellan kamtänderna för att det ska bli ett "visst motstånd" när du drar kammen genom håret. På så sätt är det fler löss som följer med vid kamning och chansen ökar att också äggen följer med.

Det är inte alltid det är populärt att kamma barnen. Att kamma i badrummet kan vara bra eftersom du har tillgång till rinnande vatten. Att kamma i vardagsrummet framför ett bra tv-program eller under en sagostund kan göra kamningen till en "mysstund". Om man förknippar kamning med något positivt blir det lättare att införa kamning som en rutin. Tänk på att barnet ska sitta i en skön ställning, inget blir mysigt om man får ont i nacken!

Innan du börjar använda din luskam tar du en vanlig kam eller borste för att få bort alla tovor ur håret. Fukta sen håret lätt och börja kamma med luskammen. Eventuellt kan du ha i lite spraybalsam för att luskammen ska glida lättare genom håret och det ska bildas mindre statiskt elektricitet. För att se de löss och ägg som faller ner bättre, kan du kamma över ett vitt papper eller en spegel. Du kan också använda ett förstoringsglas. När du provat att kamma ett tag blir det lättare för dig att se om det kammen för med sig är en lus, ett lusägg eller bara smuts. Tänk på att lusäggen är väldigt små och det kan vara svårt att se vad som är ägg och vad som bara är smuts. Tar du bort äggen med NitFree luskam har äggen alltid en liten "svans" eller "en tråd" vid ena änden. Det är limsekret som följer med ägget när det avlägsnas med hjälp av mikrokanalerna på NitFrees kamtänder.

1.

Börja med att kamma håret på hjässan. Gör en lodrät bena och dela in håret i sektioner.



2.

Kamma igenom sektionerna en efter en och kontrollera vad kammen för med sig. Du kan "knacka" av löss och ägg mot en spegel eller skölja av kammen under rinnande vatten för att få bort lössen innan du fortsätter med nästa sektion. Håll de renkamade sektionerna åtskilda från sektioner som inte blivit kammade ännu.



3.

Var extra uppmärksam när du kammar vid hårfästet eller i nacken eftersom lössen trivs särskilt bra där det är extra varmt och fuktigt och gärna lägger sina ägg där.



När du har kammat igenom hela håret är det viktigt att du rengör luskammen och andra kammar eller borstar du använt innan du börjar kamma en ny person. Har du en luskam helt i metall kan du sterilisera den genom att koka den några minuter.